

# Hage Fudud

ku socota Health Share of Oregon, CareOregon iyo Oregon Health Plan



## Soo dhawoow

### Waxaan ku faraxsannahay inaad kamid tahay goyska CareOregon iyo Health Share of Oregon

CareOregon waxay ku faraxsan tahay inay qayb ka noqoto coordinated care organization (CCO, ururka daryeelka la isku soo dubaridday) ee Health Share Oregon. Haddii aad tahay xubin cusub iyo haddii aad horey noola joogtayba, waxaanu rajaynaynaa in hagahaan fudud uu kuu fududayn doono isticmaalka Oregon Health Plan (OHP, Qorshaha caymiska Caafimaadka ee Oregon). Waxaad sidoo kale faahfaahinta ku saabsan caymiskaaga si onleen ah uga heli kartaa qaybta Xubnaha ee [careoregon.org/members](https://careoregon.org/members) ama waxaad wici kartaa Qaybta Lambarka Adeegga Macaamiisha ee CareOregon 503-416-4100, 800-224-4840 ama TTY

## Dulmarka kaalmooyinka

### Oregon Health Plan waxay kaalmooyin ku bixisaa dhinacyo badan

Bilaabista: Kaarka aqoonsiga xubnimada, bookhashooyinka badqabka, iyo waxyaabo kale oo badan.....	2	Caafimaadka dhimirka iyo daaweynta isticmaalka maandooriyaha.....	8
Caafimaadka jirka (daryeel dhaqameedka iyo mid kaleba).....	5	Farmashiga.....	9
Jadwalka aragga.....	5	Adeegyada luuqadda.....	10
Uurka.....	5	Adeegyada kale.....	11
Doorashada adeeg bixiyahaaga.....	6	Gaadiidka.....	12
Daryeelka ilkaha.....	7	Iskudubaridka daryeelka.....	13
		Barashada fahamka CareOregon.....	14
		Su'aalaha.....	15

## Aanu bilowno.

Waanu kula joognaa talaabo kasta oo aad qaadayso.

### Kaarka aqoonsiga xubinnimada

► Kaarkaaga aqoonsiga xubinnimadu mar dhow ayuu kuu imaanayaa. Wuxuu muujinayaa kaalmooyinka aad helayso, kuwaas oo ay kamid noqon karaan kuwa jirka, ilkaha iyo daryeelka caafimaadka dhimirka iyo daaweynta isticmaalka maandooriyaha. Waraaqdaada soo dhaweynta ayaa sidoo kale kuu sheegi doonta kaalmooyinka aad helayso.

► Markii aad bookhato adeeg bixiyahaaga ama farmashigaaga, la imow labadaba kaarkaaga aqoonsiga Xubinimada ee Health Share iyo sawirkaaga aqoonsiga ah. (Haddii aad sidoo kale leedahay caymiska Medicare, fadlan sidoo kale, soo qaado kaarkaaga aqoonsiga ee Medicare.)

### Ka bilow bookhashada badqabka guud

► Sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awooddo, wac xaafiiska adeeg bixiyahaaga daryeelka ee aasaasiga ah ee ku qoran wajiga hore ee kaarkaaga aqoonsiga Xubinnimada. U sheeg rukta caafimaadka inaad tahay bukaan cusub oo aad xubin ka tahay CareOregon, aadna doonayso inaad qabsato ballan ku saabsan badqabkaaga guud. Adeeg bixiyeyaal fara badan ayaa bixiyaan ballamaha khadka ah, kuwaas oo teleefoon ama hab muuqaal ah. Weydii adeeg bixiyahaaga nooca ballanta adiga kugu habboon.

Name  
**MEMBER NAME** JUN 2021

Member ID **ABC1234** Language **ENGLISH**

**For urgent care, call your PCP 24 hours/day  
In an emergency, call 911 or go to the hospital**

**Health Share of Oregon**  
www.healthshareoregon.org  
503-416-8090 or 888-519-3845  
TTY/TDD 711

**health share**  
Health Share of Oregon

Coordinated Care Organization-gaaga (CCO, Ururkaaga Iskudubaridka Daryeelka)

Qorshahaaga caymiska Caafimaadka Jirka

Qorshahaaga Caymiska ee Caafimaadka Ilkaha

Your Primary Care Provider (PCP, Adeeg bixiyahaaga Daryeelka Aasaasiga ah)

<b>Physical Health Plan</b> <b>CareOregon</b> 800-224-4840 (TTY/TDD 711) Rx BIN/Rx PCN: 610011/IRX Rx Grp: CORMCAID	<b>Dental Health Plan</b> <b>CareOregon Dental</b> 888-440-9912 (TTY/TDD 711)
<b>Primary Care Provider (PCP)</b> <b>PHYSICAL HEALTH CLINIC</b> 503-000-0000	<b>Primary Dental Provider (PDP)</b> <b>DENTAL CLINIC</b> 800-000-0000
<b>Mental Health &amp; Substance Use Plan</b> <b>CareOregon</b> 503-416-4100	

Qorshahaaga Caymiska ee Caafimaadka Dhimirka



## Wicitaanka soo dhaweynta iyo xogwaraysiga

Haddii aad tahay xubin cusub, waxaad isla markiiba wicitaan soo dhaweyn ah ka heli doontaa CareOregon. Waxaanu ku farxi doonnaa inaan kaaga jawaabno su'aalo kasta oo aad ka qabto caymiskaaga iyo kaalmooyinkaaga. Waxaanu islamarkiiba boostada kuugu soo diri doonnaa xog aruurin ku saabsan caafimaadkaaga. Marka ay kusoo gaarto, fadlan wakhti yar ku bixi buuxinteeda. Su'aalahaanu waxay naga caawinayaan inaan wax badan ka ogaano adiga laf ahaantaada iyo baahiahaaga iyo qaabka ugu wanaagsan ee aan kuu taageri karno! Marka aan jawaabahaaga helno, kooxdeena Iskudubaridka Daryeelka ayaa dib u eegi doona. Waxaa dhici karta inaan kusoo wacno si aan kuula wadaagno adeegyo caafimaad oo wax kuu taraya.

### Ku xirnow adeegga daryeelka

- ▶ Si aad caymiskaaga OHP usii haysato, waxaad u baahan tahay inaad 12kii biloodba mar dib u codsato. OHP waxay kuu soo diri doontaa waraaq ku saabsan qaabka aad howshaan u qabanayso.
- ▶ Haddii goobta aad degentahay, magacaaga ama lambarkaaga teleefoonku isbeddelo, kaga soo dar akoonkaaga halkaan [one.oregon.gov](http://one.oregon.gov)



### Waxaan halkaan u joognaa inaan adiga ku caawinno

- ▶ Adeegga Macaamiisha ee CareOregon: 503-416-4100, ku wac si bilaash ah 800-224-4840 ama TTY 711. Waxaan kaa caawin karnaa baahiyaha guud sida inaad hesho adeeg bixiye ama in dib laguugu qoro daawo.

## Daryeelka caafimaadka ee uu ku siinayo adeeg bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah

Adeeg bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, oo inta badan loo yaqaano PCP, waa qofka aqoonta ugu fiican u leh caafimaadkaaga. PCP-gaagu wuxuu noqon karaa dhakhtar, kalkaaliso khibrad leh ama kaaliyaha dhakhtarka. Haddii loo baahdo, PCP-gaagu wuxuu kuu gudbin karaa dhakhtar ku takhasusay kansarka, uurka, daawaynta baxnaanada jirka iyo kuwo kaleba. Adeegyadaan oo dhan waxaa daboosha CareOregon. **Ka bilow**



### Xiriir la samayso PCP-gaaga

**Maadaama aad tahay xubin ka tirsan CareOregon, waxaa isla markiiba laguugu qoondaynayaa PCP, waxaadna magaciisa iyo lambarkiisa ka heli doontaa kaarkaaga aqoonsiga Xubinnimada.** Laakiin sidoo kale waa muhiim in PCP-gaagu ku barto. Sida ugu dhakhsaha badan marka aad hesho kaarkaaga aqoonsiga Xubinnimada, ballan ka qabso PCP-ga lagu qoondeeyay — si uu kuu mariyo baaritaano guud oo joogto ah xaataa haddii aadan xanuunsanayn.

### Waa kanaa waxa laga wado xiriirka xooggan ee aad la yeelanayo PCP-gaaga:



La kulan PCP-gaaga si uu kuu siiyo baaritaanada guud ee joogtada ah iyo baaritaanada kale ee dhanka caafimaadka ah.



Hel daryeel ku saabsan arrimaha yaryar ee caafimaadka ah sida qabowga, hargabka, qandhada, xanuunka muddada dheer ku haya, iwm.



Wuxuu kaa caawin karaa ka hortagga dhibaatooyinka cululus asaga oo la soconaya caafimaadkaaga, ogaanayana xaaladahaaga marka ay arrin soo kororto.



PCP-gaagu marar badan ayuu kula kulmayaa, sidaa darteed asaga ayaa si wanaagsan kuu yaqaana! Wuxuu awoodaa:

- Inuu si wanaagsan kuu baaro sababtoo ah wuxuu fahamsanyahay caafimaadkaaga.
- Inuu dib u eegis ku sameeyo daawooyinkaaga si uu u xaqiijiyo inay yihiin kuwo dhammaystiran.
- Inuu go'aan ka gaaro inaad u baahan tahay inaad aragto dhakhtar takhasusi ah iyo in kale.
- Inuu kaala taliyo sidii aad u ahaan lahayd mid caafimaad qaba.
- Inuu xaqiijiyo inaad hesho wixii aad u baahnayd si aad u ahaato mid caafimaad qaba.

### Ma waxaan aada PCP, adeega daryeel degdega ah ama qaybta xaaladaha degdega?



#### Tag PCP-gaaga si aad...

- ▶ U marto baaritaanada guud.
- ▶ U marto baaritaanada iyo hubinnada caafimaadka.
- ▶ Iskaga daaweyso xanuunada yaryar (qabowga, hargabka, calool fadhiga, iwm.).
- ▶ Daryeelka xiliga saacadaha shaqada ka baxsan la bixiyo: Dhammaanba daryeel bixiyeyaasha shabakadeenna ka tirsan waxay bixiyaan kaalmada ka baxsan xiliga shaqada.



#### Raadso daryeelka degdega ah haddii...

- ▶ Aad u baahantahay daryeel degdeg ah oo PCP-gaaguna kuu sheego inaad raadsato daryeelka degdega ah ama uusan ku qaabili karin.
- ▶ Aadan haysan PCP lagu qoondeeyay.



#### Aad Emergency Room (ER, Qolka Gurmadka Degdega) haddii uu jiro...

Astaamaha muujinaya xaalad nolosha khatar ku ah, sida kuwaan:

- ▶ Xanuun laabta ah
- ▶ Neefsiga oo kugu adkaato
- ▶ Xanuun madaxa ah
- ▶ Dhibaato dhimirka ah

## Caafimaadka jirka (daryeel dhaqameedka iyo kan kaleba)

### Qorshahaaga caafimaadka jirka waxaa maamulaya CareOregon

Kaalmooyinka aad helayso waxaa kamid ah:

- ▶ Bookhashooyinka bixiyahaaga adeegyada caafimaadka
- ▶ Baaritaanada shaybaarka iyo raajada
- ▶ Qorshaynta dhalmada
- ▶ Daryeelka la xidhiidha uurka
- ▶ Wakhtiyada aad isbitaalka joogayso
- ▶ Adeegyada dhegaysiga dacwadaha
- ▶ Qalabka caafimaadka ee cimriga leh, sida kursiga curyaanka iyo qalabka lagu socdo
- ▶ Baxnanaada jirka, daryeelka baxnaada, toobinka iyo daryeelada noocyada kale ah oo loogu tala galay xaalado caafimaad oo gaar ah (ayada oo fasax loo haysto)
- ▶ Daawo qorista (Eeg qaybta Farmashiga)

PCP-gaagu wuxuu noqon karaa dhakhtar kalkaaliso xirfad leh, kaaliyaha dhakhtarka ama dhakhtar dhaqameed. Si aad uga faa'iidaysto bookhashadaada PPC-ga, waxaa fikrad wanaagsan ah inaad sii diyaar garowdo. La imow liiska su'aalaha aad qabto. Sidoo kale, la imow liiska dhammaanba daawooyinka aad hadda qaadato.

### Jadwalka aragga

Waxaa adeegada aragga lagu bixiyaa Vision Service Plan (VSP). Baaritaanada indhaha ee joogtada ah iyo ookiyaaleyaasha waxaa laga daboolayaa xubnaha:

- ▶ Ka yar da'da 21 sanno ama uurka leh, marka ay u baahdaan iyo ugu yaraan 24 bilood kasta.
- ▶ 21 sanno jir ah ama ka weyn uurna aan lahayn, 24kii bilood ee kasta

Si toos ah ugala xiriir VSP si ay kaaga caawiyaan xaq u yeelashadaada, kaalmooyinkaaga iyo sheegashooyinkaaga. Bookho [vsp.com](http://vsp.com) ama wac qaybta Adeegyada Macaamiisha 800-877-7195. Haddii aad qabto caabuq ama dhaawac dhanka indhaha ah, wac PCP-gaaga si uu kaaga caawiyo daryeelka arintaan.

### Uurka

Caruurta markaas dhalatay si ootamaatig ah loogama diiwaangalinayo OHP. Haddii aad uur yeelato, xaqiiji inaad islamrkiiba OHP u sheegto si canuggaaga caymiska loogu daro. Wac lambarka bilaashka ah ee OHP 800-699-9075 ama iimay ugu dir [oregon.benefits@dhsosha.state.or.us](mailto:oregon.benefits@dhsosha.state.or.us)

CareOregon waxay sidoo kale leedahay barnaamij loogu tala galay waalidiinta cusub oo loogu yeero CareBaby (Daryeelka Dhallaanka). Waa barnaamij gaar ah oo loo sameeyay inuu hago xubnaheena uurka leh inta ay uurka leeyihiin.

Waxaanu la wadaagnaa tafaasiisha ku saabsan kaalmooyinka dheeraadka ah. Waxaan ku siinaynaa macluumaad kooban sadexdii bilood ee kastaba. Waxaana ku siinaynaa fikrado, sida feetamiinada loogu tala galay waalidka iyo ballamaha dhakhtarka ilkaha, si ay kaaga caawiyaan sidii adiga iyo canuggaaguba aad u noqon lahaydeen kuwo faraxsan. Haddii aad doonayso inaad ogaato waxyaabo intaan dheer, bookho [careoregon.org/carebaby](http://careoregon.org/carebaby)

**Waxaanu daboolnaa daryeelka degdega ah iyo kan xaaladaha degdega ah goob walba**

## Xulashada adeeg bixiyaha

### Waa muhiim inaad xiriir is aaminaad la yeelato dhammaanba adeeg bixiyeyaashaada —

kuwaas oo ay kujiraan kuwa bixiya adeegyada caafimaadka jirka, ilkaha iyo dhimirka. Xiriirka dhow micnihiisu waa in adeeg bixiyahaagu aqoon wanaagsan u leeyahay naftaada iyo caafimaadkaaga, aadna xasilooni dareento marka aad aragto. Waxay Health Share/CareOregon doonaysaa inay kaa caawiso sidii aad u samaysan lahayd xiriirkaas aadna u heli lahayd adeeg bixiye sida ugu wanaagsan kuugu shaqeeya.

### Sida loo doorto adeegbixiye



- ▶ **Goobta:** Ma kuu dhowyahay?
- ▶ **Qofka aad adigu tahay:** Ma fahmi doonaan arrimaha la xiriira isirkaaga, jinsigaaga, rabitaankaaga galmada, diintaada, taariikhdaada shakhsiyadeed, dhaqankaaga ama waxa adiga kuu gaarka ah?
- ▶ **Luuqadda:** Miyuu ku hadlaa luuqaddaada?
- ▶ **Qaabka daryeelka:** Ma bixiyaa adeegga aad u baahantahay?

### Dhisidda xiriirka



Marka uu jiro xiriir wanaagsan, oo dhow oo aad la leedahay adeeg bixiyaha:

- ▶ Waxaad adeeg bixiyahaaga kala hadli kartaa waxyaabaha gaarka kuu ah.
- ▶ Waxaad dareemaysaa inuu ku dhegaysanayo iyo nabadgalyo.
- ▶ Waxaad ogtahay in adeeg bixiyahaagu u shaqayni doono baahiyahaaga gaarka ah uuna ku siin doono talo aad aamini karto.

### Iska beddelidda adeeg bixiyaha

Haddii ada doonayso inaad adeeg bixiyaha iska badasho oo aad mid kale ku badalato, dhib malahan.



### Si aad adeeg bixiyahaaga u badasho:

- 1 Soo hel adeeg bixiyaha cusub ee aad doonayso inaad tijaabiso:
  - a. Waxyaabaha ku saabsan caafimaadka jirka, bookho [careoregon.org/find-a-provider](https://careoregon.org/find-a-provider)
  - b. Waxyaabaha ku saabsan caafimaadka dhimirka iyo daaweynta isticmaalka maandooriyaha, bookho [healthshare-bhplan-directory.com](https://healthshare-bhplan-directory.com)
  - c. Waxyaabaha ku saabsan Caafimaadka ilkaha, kala xiriir caymiskaaga ilkaha (wuxuu ku qoran yahay kaarkaaga aqoonsiga Xubinnimada).
- 2 Ama, ka wac qaybta Adeegga Macaamiisha 800-224-4840 or TTY 711 waxayna kaa caawin doonaan sidii aad u heli lahayd adeeg bixiye cusub.
- 3 Marka aad hesho adeeg bixiye cusub, wac oo ballan ka qabso.

## Kaalmooyinka daryeelka ilkaha ah

**Daryeelidda ilkahaaga iyo cirridkaagu waxay muhiim u tahay daryeelkaaga caafimaadka ee guud.** Taasina waa sababta daryeelka ilkaha loogu daray caymiska asaga oo qayb ka ah kaalmooyinkaaga Health Share/CareOregon.

### Xirmadaada kaalmada ilkaha waxaa kamid ah adeegyada sida:



Baaritaanada, raajada iyo nadaafadda\*



Buuxinta ilkaha ee xubnaha 15 sanno jirada ah ama kasii yar\*



Ku daaweynta maadada fluoride\*



Nadiifinta aadka ah ee loogu tala galay cudurada ku dhaca cirridka



Buuxinta



Saarista ilkaha



Dahaarka ilkaha\* (kooban)



Goddada ilkaha\* (kooban)



Ilkaha macmalka ah oo buuxa ama qayb ah (kooban)



Biraha ilkaha lagu xirto ee loogu tala galay xubnaha 20 sanno jirrada ah ama kasii yar\*

*Xanibaado ayaa laga yaabaa in la saaro iyo/ama in loo baahdo ogolaansho horudhac ah. Xiddig (\*) dulsaaran macluumaadka kaalmooyinka micnaheedu waa in ay suurtagal tahay in adeegga laga daboolayo si xadka ka baxsan xubnaha da'doodu ka yartahay 21 sanno, haddii ay caafimaad ahaan lagama maarmaan noqoto ayna haboontahay.*

### Helista dhakhtarka ilkaha

Waxaan iskaashanaynaa qorsheyaasha caymisyada maxaliga ah si aad ula kulanto dhakhtar ilkood oo bilaash ah. Qorshahaaga caymiska ilkaha waxaa lagu qoray kaarkaaga aqoonsiga xubnimmada. Waxay kaala shaqaynayaan daryeelista baahiyahaaga caafimaadka ilkaha. Wac marka aad u baahato daryeelka ilkaha ama aad qabto su'aalo ku saabsan caafimaadka afka, kahor inta aadan raadsan daryeelka xaaladda degdega ah ama adeegyo degdega ah.

#### Dhakhtarkaaga ilkaha:

- ▶ Waa meesha ugu horeysa ee aad la xiriirayso marka aad u baahato daryeelkaaga ilkaha, marka laga reebo xaalad degdeg ah oo nolashaada khatar ku ah sida dhiig bax la xakamayn waayay.
- ▶ Wuxuu kuu diyaarinayaa daryeelka ilkaha ee gaarka ah, haddii aad u baahato.
- ▶ Wuxuu kaydinaayaa xogtaada ilkaha wuxuuna aqoon wanaagsan u leeyahay caafimaadkaaga afka, si uu kuu siiyo talada ugu wanaagsan xaataa marka xaalad degdeg ah ay jirto.



**Yaa loo baahan yahay inuu dhakhtarka ilkaha la kulmo?**

**Qof walba? Laakiin daryeelka joogtada ah ee ilkuhu wuxuu muhiim u yahay dadka uurka leh, qaba sonkorowga ama cudurada kale ee raaga, iyo caruurta.**

## Daryeelka caafimaadka dhimirka iyo daaweynta maandooriyaha

**Caafimaadka habdhaqanka** waa erey loo adeegsado saddex adeeg: daryeelka caafimaadka dhimirka, daaweynta maandooriyaha iyo kaalmada soo kabashada. **Adeegyadaan waxaad ku helaysaa si bilaash ah.** Inaad kaalmo heshaa waa ay fududahay: wax ka baro adeegyadeena hoose kaddibna wac qorshahaaga caymiska ee caafimaadka habdhaqanka ee lagu qoondeeyay si aad ballan uga qabsato, ama la xiriir qaybta Adeegga Macaamiisha wixii su'aalo ah.

### CareOregon waxay ku siinaysaa adeegyo ku caawinaya, si bilaash ah



#### Daryeelka caafimaadka dhimirka

- Talo bixinta
- Baxnaanada iyo daaweynta dhimirka
- Daawooyinka



#### Daaweynta isticmaalka maandooriyaha

- Barnaamijyada maaraynta isticmaalka xun ee maandooriyaha
- Daawada loogu tala galay la tacaalista qabatinka maandooriyaha
- Bookhashooyinka xaafiiska iyo la talinta



#### Kaalmada soo kabashada

- Daryeelka fool-ka-foolka ah
- Is daryeelidda shakhsiyeed
- Kaalmada saaxiibada

Iyo kuwo kale oo badan...

### Haddii aad wajahayso mid kamid ah xaaladahaan, wehel la'aan ma tihid. Waanu ku caawin karnaa.



Ma dareemaysaa xaalad quus ah



Culays ma kugu tahay inaad sariirta ka dul toosto



Ma ku fakaraysaa inaad naftaada wax yeelayso



Ma la dhibtoonaysaa howsha waalidnimada, shaqada iyo waxyaabaha kaleba



Ma ka cabsanaysaa inaad waligaa bogsoonayn



Shaki ma kaaga jiraa helitaanka lataliye sax ah



Ma dareemaysaa inaad haysan wakhti aad kaalmo ku hesho

Wehel la'aan ma tihid. Waxaa laga yaabaa inayan macquul ahayn, laakiin waxaad bilaabi kartaa helitaanka kaalmada aad u baahan tahay adiga oo hal wicitaan oo kaliya samaynaya.

### Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawinno. Samee wicitaanka koowaad maantaba.

Kaararkaaga aqoonsiga Xubnuhu wuxuu wataa lambarka qorshaha caymiska caafimaadka habdhaqanka ee lagu qoondeeyay. Waa muhiim inaad ku qanacdo qofka daryeelka ku siinaya. Haddii adeeg bixiyaha aad marka koowaad la kulantu uusan ahayn mid wanaagsan, wac qaybta Adeegga Macaamiisha si aad u kala xulato liiska adeeg bixiyeyaasha kale.



## Kaalmada farmashiga iyo adeegyada

Xubnaheenu waxay ku tiirsan yihiin daawooyin si ay u ahaadaan kuwo caafimaad qaba. **Taasina waa sababta aan u bixino lacagta daawooyin badan oo la qoray.** Waxaan doonaynaa inaan xaqiijino inaad hesho daawooyinka aad u baahan tahay. Haddii aad si degdeg ah ugu baahato daawo aan caymisku daboolin, ka wac qaybta Adeegga Macaamiisha **800-224-4840 or TTY 711.**

### Daawooyinka caymisku daboolayo

Daawooyin badan ayaa lagu bixinayaa caymiskaaga daawada ee Medicaid, laakiin daawo walba ma ahan. **Buugani ayaa qoraaya daawooyinka aanu daboolno.** Markii adeeg bixiyahaagu daawo kuu qoro, weydii inay kujirto buugga CareOregon iyo in kale.



### Dib u qorista daawada

Inta badan daawo qoristu waxay ku egtahay **31 maalmood ama ka yar.** Daawooyinka intooda badan, wakhtiga ugu horeeya ee mar labaad lagu qori karaa waa 23 maalmood kaddib markii ugu danbaysay ee lagu qoray. Waxaanu dadka u qornaa daawo 90 maalmood soconaysa inta badan cudurada qofku la noolyahay.



### Xaddiga daawooyinka

#### Health Share/CareOregon ma bixiso lacagta:



- ▶ Daawooyinka aan buugga noogu jirin
- ▶ Daawooyinka lagu daaweeyo xaaladaha uusan daboolin caymiska Oregon Health Plan.
- ▶ Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka is qurxinta ah.
- ▶ Daawooyinka aysan ansixin Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka).
- ▶ Daawooyinka aan loogu tala galin xaaladdaada.

Farmashigaaga waxaa laga doonayaa inuu si toos ah ugu dalaco Oregon Health Authority (OHA, Maamulka Caafimaadka Oregon) lacagta daawada caafimaadka dhimirka.

#### Xadidaadaha kale:



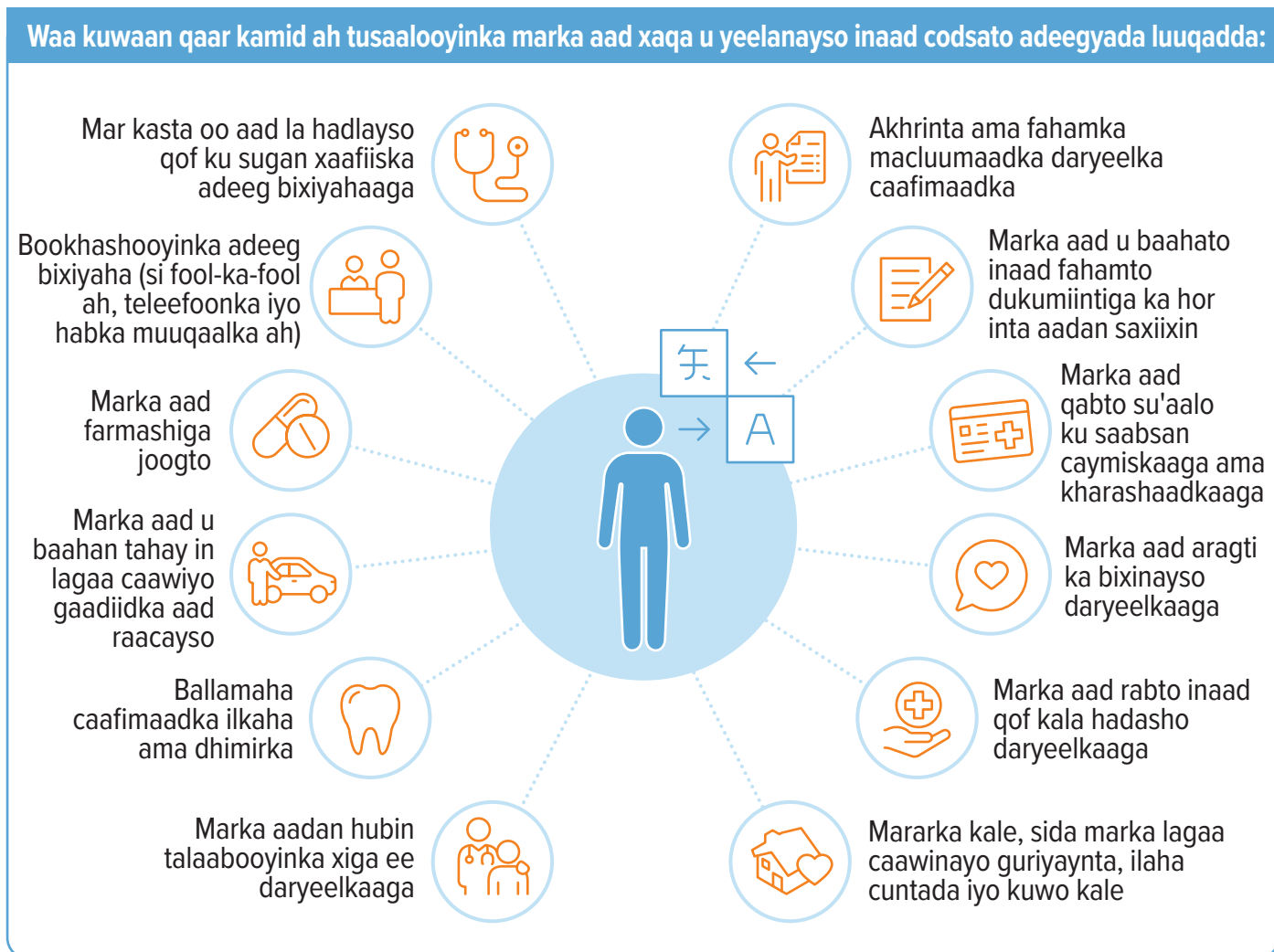
- ▶ Waxaad dhici karta in lagu siiyo daawooyinka aan magaca soo saaraha wadan badalkii lagu siin lahaa mid wadata.
- ▶ Waxaa dhici karta in lagaaga baahdo inaad marka hore isku daydo daawooyin kale (sidoo kale waxaa loo yaqaanaa talaabada baxnaanada).
- ▶ Daawada waxaa laga yaabaa in da' gaar ah loogu tala galay.
- ▶ Daawada waxaa laga yaabaa inay tahay caddad kooban.
- ▶ Qorista daawadaadu waxay u baahan kartaa in horey laguugu ogolaado.

### Kaalmadaada farmashiga waxaa sidoo kale kamid ah:

- ▶ Dib u eegista daawooyinka farmashiilaha si loo xaqiijiyo inay si fiican isula falgalayaan.
- ▶ Qaar kamid ah daawooyinka suuqa laga iibsado, marka lagu qoro.

## Adeegyada luuqadda

**Waxaad xaqa sharci ah u leedahay inaad hesho adeegyada tarjumaanka iyo fasiraadda.** Haddii aadan ku hadlin ama aadan akhrin Ingiriisiga ama aad doorbidayso in daryeelkaaga caafimaad lagaala hadlo ayada oo la adeegsanayo luuqad kale, oo ay kujirto luuqadda dhagooleyaasha, CareOregon ayaa halkaan kuu joogta si ay kuugu adeegto.



**Adeegyada luuqadda ee bilaashka ah waa xaquuq aad leedahay waana inay kuu fududaataa helitaankoodu.**

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo adeegyada luuqadda ama aad qabto wax cabasho ah, waxaan doonaynaa inaan kaa dhagaysanno. Ka wac **qaybta Adeegga Macaamiisha ee CareOregon 800-224-4840 ama TTY 711**, ama noogu soo dir fariin gaar ah [careoregon.org/portal](https://careoregon.org/portal)

## Macluumaadka Luuqadda aad Doorbidayso

Waxaa dhici karta in lagu siiyo macluumaadka Luuqadda aad Doorbidayso ayada oo laguugu soo dirayo boostada si uu kaaga caawiyo sidii aad xaafiiska adeeg bixiyahaaga ugu wargalin lahayd luuqadda aad ku hadasho. Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto helitaanka tarjumaanka, fadlan noo soo sheeg adiga oo soo wacaya qaybta Adeegyada Macaamiisha ee CareOregon.

Preferred Language Card

### I speak Spanish

I need language help. Please give me a qualified or certified interpreter in my spoken language. Please note this language in your permanent records.

Thank you!



Office of Equity & Inclusion

Title VI of the Civil Rights Act of 1964 requires all federally funded agencies to provide free language access services.

Preferred Language Card (Spanish 1/2014)

## Maantaba jooji cabista sigaarka. Waa kuwaan qaababka aad ku bilaabi karto oo si buuxda caymisku u daboolayo:



### Kooxdaada daryeelka

**Adeeg bixiye kasta — jirka, dhimirka ama ilkaha** — wuxuu ku farxi doonaa inuu kaa caawiyo joojinta cabista sigaarka. Waxay kaa caawin karaan sidii aad u heli lahayd barnaamijyo wanaagsan, oo maxali ah oo kugu haboon oo uu si buuxdana caymisku u daboolayo. Waxay sidoo kale kaa caawin karaan sidii aad u go'aansan lahayd nooca daawada (sida nicotine patch ama xanjada) adiga kugu haboon.



### Khadka Telefoonka Joojinta Tubaakada ee Oregon

Khadka telefoonka Joojintu waa **adeeg talo bixin oo bilaash ah** oo lagu bixiyo telefoonka wadhadalka onleenka ahba. Ka bilow [quitnow.net/oregon](http://quitnow.net/oregon) ama 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Tani waa kaalmo caymisku daboolayo oo ada isticmaali karto laba jeer muddo 12 bilood ah.



### Smokefree.gov

[smokefree.gov](http://smokefree.gov) waa barnaamij qaran oo bixiya **agabyo kala duwan oo kaa caawinaya joojinta cabista sigaarka**, waxaana kamid ah wadasheekaysi onleen ah iyo fariimo bilaash ah oo dhiirigalin ah. Waa kuu bilaash. Bookho websaytka waxaadna doorataa adeegga aad doonayso inaad tijaabiso.

## Gaadiidka

Helitaanka daryeelka caafimaadku muhiimad ayay noogu fadhidaa, taasina waa sababta kaalmooyinkaaga ay kamid yihiin safarada aad ku tagayso balamaha daryeelka caafimaadka iyo adeegyada uu daboolayo Oregon Health Plan (OHP, Qorshaha caymiska Caafimaadka ee Oregon) Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo imaanshaha ballamaha caymisku daboolayo, la hawlgalaheena **Ride to Care** ayaa kaa caawin kara.

### Saddex qaab oo balamaha lagu tago

**Kooxda adeegga macaamiisha ee Ride to Care waxay kaala shaqayn doontaa sidii aad u heli lahayd nooca kuugu haboon uguna kharashka yar islamarkaana baahiyahaaga daboolaya:**



#### Gaadiidka dadweynaha

Waxaanu bixinaa safarro maalinle ama bille ah. Waxaan uga hadli doonnaa balantaada waxaana go'aamin doonnaa safarrada maalinlaha ah iyo kuwa billaha ah kuwa ku haboon jadwalka bookhashooyinkaaga.



#### Lacag celinta

Waxaan lacagta ku bixinaynaa halkii mayl ee safarka ahba oo aad balanta ku tagayso kagana soo laabanayso. Adiga ayaa gaarigaaga wadan kara, ama qof kale ayaa kuu wadi kara. Ka daabaco foomka xaqiijinta ballanta [ridetocare.com](http://ridetocare.com) waxaadna shaqaalaha xaafiiska adeeg bixiyahaaga weydiisataa inay kuu saxiixaan. Lacagta waxaa lasoo galinayaa kaarka lacag la bixista ee horumariska ah.



#### Safarada gaariga la bixinaayo

Waxaan kuu jadwalayn karnaa safarro adiga gaar kuu ah iyo kuwo aad dad la socotaba. Ayada oo lagu salaynayo baahiyahaaga caafimaadka, waxaan kuusoo diri karnaa gaariga nooca sedan, gaariga leh kursi curyaanka, gaariga la isku kala bixin karo ama ambalaasta aan xaaladaha degdega ah ahayn.



Waxaad xaq u leedahay inaad codsato safarka isla maalinkaasi ah ama maalinta xigta ah. Si kastaba ha ahaatee, haddii codsigaagu yahay ogaysiis gaaban, baahida safarkuna badan tahay, waxaan muhiimadda siinaynaa codsiyada caafimaad ahaanta degdega ah.

Wac **Ride to Care** si aad wax badan u ogaato **855-321-4899** ama **TTY 711**

**Ka wac Ride to Care 855-321-4899 ama TTY 711** si aad u aragto adeegga kugu haboon. Mar kasta oo aad wacdo, waxaan ku weydiin doonnaa su'aalo kugu saabsan adiga iyo safarka aad doonaysaba. Mar kasta oo ay kuu suurtagalayso, fadlan na soo wac ugu yaraan laba maalin shaqo kahor balantaada daryeelka caafimaadka si aan uga wada hadalno isulana muddayno gaadiidka kusoo qaadaya. Waxaad horey usii jadwalaysan kartaa safaro badan ilaa 90 maalmood.

## Iskudubaridka daryeelka

**Isku dubaridayaasha daryeelku** waxay la shaqaynayaan adiga iyo adeeg bixiyahaaga waxayna kaa caawinayaan inaad si fiican uga faa'iidayso qorshahaaga caymiska caafimaadka. Waanu ognahay sida ay u adagtahay oo ay jah-wareerna u keenayso. **Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawinno.**

### KA HOR

Sidee ayaan...



### KADDIB

Hal wicitaan...



### Iskudubaridka daryeelkaagu wuxuu awoodaa:

- Wax ka ogow baahiyahaaga wuxuuna kaa caawinayaa sidii aad u heli lahayd xalka saxda ah.
- Xaqiiji in dhammaanba adeeg bixiyeyaashaadu wada hadlaan.
- Waxaanu ka caawinnaa adeegyada dheeraadka ah, oo ay kujiraan guriyeynta, cuntada Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Barnaamijka Kaalmada Nafaqa Dheeraadka ah) iyo adeegyada gaadiidka.
- Waxaanu ku siinaynaa adeegyada saxda ah, oo ay kamidka yihiin daawooyinka, adeegyada sonkorowga, kursi curyaanka, haamaha oksijiinka iyo kuwo kale.
- Waxaan kaa caawinaynaa sidii aad u heli lahayd daryeelka, baaritaanka iyo daawooyinka aad u baahan tahay.

Ka wac qaybta Adeegga Macaamiisha **800-224-4840** or **TTY 711** si aad waxyaabo badan uga ogaato iskudubaridka daryeelka.

## Waa ayo CareOregon

### Maxaa se kala dhexeeya Medicaid?

Marka dadku ay ka hadlayaan Medicaid-ka ka shaqaysa Oregon, waxaa laga yaabaa inaad maqasho ayaga oo oranaya magacyo ama xarfo kala duwan. Waxaana taas sabab u ah inay jiraan ururo badan oo ku lug leh xaqijinta sidii aad u heli lahayd daryeelka aad u qalanto. Sidee macquul uga dhigi kartaa dhammaantood?

## Waxaa ku caawin karta inaad Medicaid ka Oregon kasoo qaaddo sidii saddex xagalkii

**Oregon Health Authority (OHA)** waxay maamushaa barnaamijka Medicaid ee kajira guud ahaanba gobolka Oregon, kaasoo loo yaqaano Oregon Health Plan (OHP).

Oregon  
Health  
Authority

**Health Share of Oregon (HSO)** waa waxa loogu yeero ururka daryeelka ikudubaridan (CCO). Health Share of Oregon waxay ka hoos shaqaysaa OHA si ay ugu adeegto xubnaha OHP ee ku sugan aagga saddex xagalka ah ee saddexda ismaamul.

health  
share  
Health Share of Oregon

**CareOregon** waa mid kamid ah dhowrka caymis bixiye ee ku sugan aagga saddex xagalka saddexda ismaamul taasoo Health Share CCO ka caawinayo bixinta adeegga. Waxaan sidoo kale gacan ka gaysannaa iskudubaridka kaalmooyinka daryeelka caafimaadka iyo adeegyada xubnaheena.

CareOregon

**Bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah (PCP)** wuxuu noqon karaa dhakhtar, kalkaaliso xirfad leh, kaaliyaha dhakhtarka ama dhakhtar dhaqameed. Wuxuu daryeelkaaga iskula dubaridayaa CareOregon iyo xubnaha kale ee kooxda caafimaadka sida dhakhtarka ilkaha, bixiyeyaasha caafimaadka dhimirka, farmashiileyaasha iyo kuwo kale.



### CareOregon waxay xubnaha Medicaid (OHP) siisaa adeegyo kuwaan lamid ah:

- ▶ Daryeelka caafimaadka jirka
- ▶ Daryeelka caafimaadka dhimirka
- ▶ Daaweynta isticmaalka maandooriyaha
- ▶ Daryeelka ilkaha
- ▶ Caymiska Medicare ee lagu helaayo CareOregon Advantage
- ▶ Daryeelka jirka iyo daryeelka baxnaanada oo laga helayo Adeeg bixiyeyaasha adeega Housecall

### Waxaad sidoo kale awood u yeelan doontaa inaad isticmaasho adeegyada sida kuwaan:

- ▶ Iskudubaridka daryeelka
- ▶ Farmashiga
- ▶ Daryeelka waalidka iyo kan dhallaanka
- ▶ Xulashooyinka gaadiidka
- ▶ Adeegyada tarjumaadda luuqadda
- ▶ Daryeelka Emergency Room (ER, Qolka Gurmadka Degdegga) iyo kan degdega ah

## Su'aalo kale ma qabtaa?

### Su'aal: CareOregon marna biil ma igu soo dalici doontaa?

Jawaab: Maya. Marna lacag kaaga qaadi mayno adeegyada uu daboolay caymiska Medicaid/AHP. Haddii bixiyaha daryeelka caafimaadku kugu soo dallaco biil, ha bixin. Taa badalkeeda, islamarkaasba soo wac qaybta Adeegga Macaamiisha. Si aad u hesho liiska adeegyada caymisku daboolayo, fadlan eeg Buug Gacameedka loogu tala galay Xubnaha.

### Su'aal: Ma waxaa la igu yeelanaya kharash wadaag marka aan adeeg bixiyahayga la kulmayo?

Jawaab: Xubnaheena laguma soo dalacayo kharash wadaag ama khismad marka ay la kulmayaan bixiyahooda daryeelka caafimaadka (PCP) ama adee bixiye kale oo shabakadeena kujira. Waxaa dhici karta kharash wadaagis ka dhacda farmashiyada taasoo loogu tala galay daawooyinka caafimaadka dhimirka ee uu gobolku daboolayo.

Haddii xaafiiska caafimaadku ku weydiyo kharash wadaag, u sheeg shaqaalaha inuu waco qaybta Adeegga Macaamiisha. Marka aad ballan qabsato, ogaysii xaafiiska inaad kujirto caymiska CareOregon.

### Su'aal: Maxaan samaynayaa haddii xaafiiska adeeg bixiyuhu iisoo diro biil?

Jawaab: Waxaa cad inaan wax lacag ah lagaaga qaadayn adeegyada caymisku kaa daboolay inta aad tahay xubin ka tirsan CareOregon. Wac qaybta Adeegga Macaamiisha ee CareOregon islamarkiiba marka aad arintaan ogaato.

### Su'aal: Waxaan u baahanahay inaan adeeg bixiye la kulmo, laakiin wali ma haysto kaarkayga aqoonsiga ee Xubinnimada Health Share. Maxaan sameeyaa?

Jawaab: Wac qaybta Adeegga Macaamiisha. Waxay ku farxi doonaan inay ku caawiyaan.

### Su'aal: Waxaa iga lumay kaarkayga aqoonsiga Xubinnimada. Sidee ku heli karaa mid cusub?

Jawaab: Wac qaybta Adeegga Macaamiisha ama codso mid cusub adigoo isticmaalaya barteena xubnaha loogu tala galay [careoregon.org/portal](https://careoregon.org/portal)

### Su'aal: Maxaa dhacaya haddii aan leeyahay caymisyada Medicare iyo Medicaid?

Jawaab: Xubnaha ka diiwaangashan labadaba Medicaid iyo Medicare waxaa loo yaqaanaa xubnaha "labada jeer u qalma." Xubnaha labada jeer u qalma waxaa si ootamaatig ah looga diiwaangalinayaa qorsha maxaliga ah ee CCO.

- OHP waxay kaa caawin kartaa daboolista lacagaha horumariska ah ee caymiska Medicare, kharash wadaaga iyo waxyaabaha kale ee aysan Medicare daboolin (sida daryeelka ilkaha waxayna kaa caawinaysaa imaanshaha ballamaha).
- Waxaad heli kartaa caymisyada kale oo aad ka helayso loo-shaqeeyaha, qorshaha howlgabka iyo/ama qorshaha caafimaadka ee gaarka ah. Haddii aad leedahay caymis kale, asaga ayaa ah bixiyaha aasaasiga ah marka loo eego Medicaid ama Medicare.

Si aad waxyaabo intaas dheer u ogaato, wac qorshahaaga caymiska Medicare ama qaybta Adeegga Macaamiisha ee CareOregon si aad u ogaato qaabka ay Medicare iyo kaalmooyinka OHP isula shaqeeyaan.

# Wax su'atalo ah ma qabtaa? Waa kan cidda aad la xiriirayso

## La xidhiidh Oregon Health Authority:

- ▶ Si aad u hesho macluumaad ku saabsan isdiiwaangalinta, oo ay kamid yihiin dib u cusboonaysiinta, marxaladda codsigaagu marayo, badalidda CCO-gaaga, magaca/isbadalada goobta aad dagantahay, uurka/dhalashada caruurta, iyo shaqo galinta ama isbadalada ku yimaada dakhligaaga.

Onleen: [one.oregon.gov](http://one.oregon.gov)

Lambarka Taleefanka: Bilaash ku wac 800-699-9075 | TTY 711 | 8 subaxnimo. ilaa 5 galabnimo. Isniin-Jimcaha

## La xidhiidh Health Share of Oregon:

- ▶ Si aad usoo cusboonaysiisato kaarka aqoonsiga Xubinnimada oo kaa lumay ama lagaa xaday.
- ▶ Si ada u samaysato qorshae caymis caafimaad ama aad u beddesho qorshaha caymiska ilkaha ee Health Share.

Lambarka Taleefanka: 503-416-8090 ama bilaash ku wac 888-519-3845 | TTY 711 | 8 subaxnimo. ilaa 5 galabnimo. Isniin-Jimcaha

limayl: [info@healthshareoregon.org](mailto:info@healthshareoregon.org)

## La xidhiidh CareOregon:

- ▶ Si aad u badasho PCP-gaaga ama aad u hesho adeeg bixiyahaaga.
- ▶ Wixii su'aalo ah oo ku saabsan kaalmooyinkaaga iyo u qalmitaankaaga, sida: Caymiskaygu wali ma shaqaynayaa? Waa maxay daawooyinka ama adeegyada caymiskaaga ku jira? Waa maxay marxaladda racfaankaygu ama ogolaanshahayga hormariska ah?
- ▶ Si aad cabasho usoo gudbiso. Waxaad xaq u leedahay inaad cabasho soo gudbiso haddii aadan ku qancin qayb kamid ah daryeelkaaga. Eeg Buug Gacameedkaaga Xubinta ama na soo wac si aad u hesho tafaasiil intaa dheer.

Lambarka Taleefanka: 503-416-4100 ama bilaash ku wac 800-224-4840 | TTY 711 | 8 subaxnimo. ilaa 5 galabnimo. Isniin-Jimcaha

limayl: [customerservice@careoregon.org](mailto:customerservice@careoregon.org)

Fariinta Gaarka ah: [careoregon.org/portal](http://careoregon.org/portal)

[Facebook.com/CareOregon](https://www.facebook.com/CareOregon) | [CareOregon](https://twitter.com/CareOregon)

## Codkaagu ha soo gaaro Community Advisory Board (COCAB)

Ma doonayaa inaad aragti ka dhiibato qaabka aan ku hormarin karno caafimaadka bulshadeenna? Kusoo biir Community Advisory Board (Gudiga Talo-soojedinta Bulshada). Bookho [careoregon.org/COCAB](http://careoregon.org/COCAB) si aad wax badan u ogaato.

Waxaad waraaqdaan ku heli kartaa luuqad kale, luuqadda indhoolaha ama nooca aad rabto. Waxaad sidoo kale codsan kartaa tarjumaan. Kaalmadaanu waa bilaash. Wac 800-224-4840 ama TTY 711. Waanu aqbalaynaa wicitaanada dadka maqalka culus. Waxaad caawimaad ka heli kartaa tarjumaan daryeelka caafimaadka qaabilsan oo xirfad uleh ama shahaado u haysta.

[careoregon.org](http://careoregon.org)

[healthshareoregon.org](http://healthshareoregon.org)

OHP-HSO-24-4476

HSO-25917750-SM-0305

health

share

Health Share of Oregon



CareOregon®