



Health Talk

Safarkaaga aad ku raadinayso caafimaad wanaagsan



Gu'ga 2023

United
Healthcare
Community Plan

Maxaa ku jira gudaha

Ma taqaanaa nooca daawoyinka ee lagu dabaro qorshaha caymiskaaga caafimaad? Ka eeg Bogga 4 wixii faahfaahin dheeraad ah ee ku saabsan dheefaha daawoyinkaaga dhakhtarka uu qoro.



Talooyinka Daryeelka

Daryeelka Ugu Wanaagsan

Qalabka caafimaadka wanaagsan

Waxaan qalabyo siinaa adeeg bixiyayaasheena, si markaas ay daryeelka ugu fiican u siiyaan xubnaheena. Qalabyadan waxaa loo yaqaanaa bayaanka talooyinka caafimaadka. Waxay soo gudbiyaan dhaqamada ugu wanaagsan ee lagu maareeyo xanuunada korna loogu qaado fayyo-qabka.

Talooyinka waxay ka hadlaan daryeelka xanuuno iyo marxalado badan sida sonkorowga, dhiigkarka iyo niyad-jabka. Waxay sidoo kale talo ka bixiyaan sida fayyo-qab loogu ahaan karo cunta cunista habboon, jimicsiga iyo tallaalada. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, booqo uhcprovider.com/cpg.





istock.com/freemixer

Sinnaanta Caafimaadka

Badqab iyo ammaan ah

Sida loo isticmaalo ee loo ilaaliyo xogta luuqadda iyo dhaqanka

Waxaan helnaa macluumaadka kugu saabsan. Tani waxaa ka mid noqon kara isirkaaga, qowmiyadaada, luuqadda aad ku hadasho, aqoonsiga jinsigaaga iyo nooca jinsigaaga. Xogtan iyo macluumaadka kale ee gaarka ah ee adiga kugu saabsan waa macluumaadka caafimaadka ee la ilaaliyey (PHI). Waxaan la wadaagi karnaa macluumaadkan adeeg bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka iyada oo qayb ka ah daawaynta, lacag bixinta ama hawlaha. Tani waxay naga caawinaysaa inaan caqab tirno baahiyahaaga daryeelka caafimaad.

Tusaalayaasha sida aan u isticmaali karno macluumaadkan si aan sare ugu qaadno adeegyadeena waxaa ka mid ah:

- Inaan ku raadino daldaloolada daryeelka
- Inaan kugu caawino luuqaadaha aan Ingiriis ahayn
- Inaan diyaarino barnaamijyo caqab tira baahiyahaaga
- Inaan ku wargelino adeeg bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka luuqadda (luuqadaha) aad ku hadasho

Uma adeegsano xogtan inaan ku diidno caymis ama aan ku xadidno dheefo. Waxaan u ilaalinaa xogtan si la mid ah sida aan u ilaalino dhammaan macluumaadka kale ee caafimaadka ee la ilaaliyey (PHI). Waxaa kaliya oo isticmaali kara shaqaalaha u baahan inay isticmaalaan. Dhismooyinkeena iyo kumbiyuutaradeena waa ammaan. Lambar sireedka kumbiyuutarada iyo ilaalada kale ee nidaamka ayaa xogtaada ammaan ka dhiga.

Si aad wax badan uga ogaato sida aan u ilaalino xogtaada dhaqanka, booqo [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use). Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijkeena sinnaanta caafimaadka, booqo [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://www.unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html).

Dheefaha Qorshaha Caymis Daryeelidaada

Waxaan rabnaa inaan xaqiijino inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay markaad u baahato. Haddii aad u baahato in lagaa caawiyo inaad tagto xafiiska adeeg bixiyahaaga, waynu kaa caawin karnaa.

Qorshaheena caymiska caafimaad wuxuu bixiyaa dheefaha gaadiidka si lagu geeyo ballamaha. Ka wac Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 8 si aad wax badan u ogaato.

Haddii aad u baahan tahay inaad adeeg bixiye aragto isla haddadan,

waxaad daryeelka xilliga aan shaqada jirin ka heli kartaa xarumaha daryeelka degdegga ah. Waxaan sidoo kale leenahay NurseLine oo aad soo wici karto xilli walbo — 24 saac maalinti, 7-aadka oo dhan. Booqashooyinka fogaan-aragga ayaa sidoo kale la heli karaa.

Si aad u hesho adeeg bixiye ama aad u raadiso goobaha xarumaha daryeelka degdegga ah ee kuu dhaw, booqo connect.werally.com/state-plan-selection/uhc-medicaid/state. Ama isticmaal app-ka UnitedHealthcare.



istock.com/sturti

Buug-yaraha Xubnaha

Wax walbo oo ku saabsan qorshaha caymiskaaga caafimaad

Ma akhrisay Buug-yarahaaga Xubnaha? Waa il xogeed aad muhiim u ah. Wuxuu kuu sheegayaa sida loo isticmaalo qorshaha caymiskaaga caafimaad. Wuxuu sharaxaa:

- Xuquuqahaaga iyo masuuliyadahaaga xubin ahaan
- Dheefaha iyo adeegyada aad haysato
- Dheefaha iyo adeegyada aadan haysanin (waxyaabaha reeban)
- Kharashyada ay kuugu kici karaan daryeelka caafimaadka
- Sida lagu helo adeeg bixiyeyaasha shabakada
- Sida ay dheefaha daawadaada dhakhtarku uu qoro ay u shaqeeyaan
- Waxa la sameeyo haddii aad u baahato daryeel marka aad magaalada ka baxsan tahay
- Goorta iyo sida aad daryeel uga heli karto adeeg bixiye shirkada ka baxsan
- Halka, goorta iyo sida loo helo daryeelka asaasiga ah, xilliga aan shaqada jirin, caafimaadka dabeecadda, takhasuslaha, isbitaalka iyo gurmada degdegga ah
- Qaanuunkeena arrimaha khaaska ah
- Waxa la sameeyo haddii biilka lacagaha lagu soo diro
- Sida loo soo gudbiyo cabasho ama racfaan looga qaato go'aan caymis
- Sida loo codsado turjubaan ama loo helo kaalmada kale ee luuqadda iyo fasiraada
- Sida uu qorshaha caymiska go'aan uga gaaro haddii daawooyin ama tignoolajiyada la dabaro
- Sida loo soo wargeliyo khayaanada iyo xadgudubka



Fahan dhammaan. Waxaad onleen ahaan uga akhrisan kartaa Buug-yaraha Xubnaha barta myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. Ama ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 8 si aad u codsato nuqul.

Qoraalka Daawooyinka

Dheefaha daawadaada

Waxa aad u baahan tahay inaad ogaato

Booqo websaydhkeena si aad wax uga barato dheefaha daawadaada dhakhtarku uu qoro. Waxaa ka mid ah macluumaadka ku saabsan:

- 1. Nooca daawooyinka la dabaro.** Waxaa jira liiska daawooyinka la dabaro. Waxaad u baahan kartaa inaad isticmaasho daawooyinka beddelka u noqda daawo kale halki aad isticmaali lahayd daawooyinka shirkadaha gaarka ah.
- 2. Halka aad ka soo qaadan karto daawooyinka dhakhtarka uu kuu qoro.** Waxaad raadin kartaa farmashi kuu dhow oo aqbala qorshaha caymiskaaga. Waxaad sidoo kale daawooyinka qaar lagu soo dhigi karaa boostada.
- 3. Sharciyada laga yaabo inay khuseeyaan.** Daawooyinka qaarkood waxaa lagu dabari karaa xaalado gaar ah. Tusaale ahaan, waxaad u baahan kartaa inaad isku daydo daawo kale marka koowaad. (Tani waxaa loo yaqaanaa ku bilaabida daawada jaban.) Ama waxaad oggolaansho uga baahan kartaa UnitedHealthcare si aad daawo u isticmaasho. (Tani waxaa loo yaqaanaa oggolaanshaha horudhaca ah.) Waxaa sidoo kale jiri karo xadidaado saaran tirada aad ka heli karto daawo gaar ah.
- 4. Wixii kharash ah ee adiga lagaa rabo.** Waxaad lahaan kartaa khidmadaha ceymiska ee daawada dhakhtarku qoro.



Raadi. Ka raadi macluumaadka ku saabsan dheefaha daawadaada barta myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Ama ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 8.



Nidaamka maraynta habboon ee daryeelka (Utilization management)

Daryeelka saxda ah

Nidaamka maraynta habboon ee daryeelka (Utilization management) (UM) wuxuu gacan ka gaystaa inuu xaqiijiyo inaad hesho daryeelka iyo adeegyada saxda ah marka aad u baahan tahay. Shaqaalaheena UM waxay eegaan adeegyada uu dalbado adeeg bixiyahaaga. Waxay isla barbardhigaan daryeelka iyo adeegyada uu soo dalbado adeeg bixiyahaaga iyo bayaanka tallooyinka caafimaadka. Waxay sidoo kale isla barbardhigaan waxa la dalbaday iyo dheefahaaga.

Marka aan daryeelka lagu dabarin dheefahaaga, waxaa laga yaabaa in la diido. Waxaa sidoo kale la diidi karaa marka aysan buuxinin bayaanka tallooyinka caafimaadka. Lacag kuma siino ama kuma abaalmarino adeeg bixiyeyaasheena ama shaqaalaheena inay diidaan adeegyo ama ay ansixiyaan daryeel yar. Haddii daryeelka la diido, adiga iyo adeeg bixiyahaaga waxaad xaq u leedihiin inaad racfaan ka qaadataan. Warqadda diidmada ayaa idiin tilmaami doonta sida loo qaato.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 8. Adeegyada TTY iyo kaalmada luuqadda ayaa la heli karaa haddii aad u baahan tahay.



Kaalmada Luuqadda

Baahiyaha wada-xiriirka

Waxaan bixinaa adeegyo bilaash ah si aan kaaga caawino inaad nala soo xiriirto. Waxaan kuugu soo gudbin karnaa macluumaad luuqado aan Ingiriis aheyn ama daabacaada farta waweyn. Waxaad dalban kartaa turjubaan. Si aad u dalbato caawin, fadlan ka soo wac khadka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta taleefon lambarka ku qoran Bogga 8-aad.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8.

ပဟ်တိုတိုစာမေးစာမေးအပူကလီ ဒ်သီးကမေးစာမေး လာကဆဲး ကျိးဒီးပူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဆူနၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတမ့ၢ်အဲက လံးကျိၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးဖျါစဲးကျိးဖးလဲၢ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်ဒီး န့ၢ် ပူကျိးထံကျိၢ်တဂၤ သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကဟ့ၣ်တၢ်မေးစာမေးအဂီၢ် ဝံသးစူၤကိး ကရူၢ်ဖိတၢ်တိုစာမေးစာမေးအပူကလီ ဒီဖျါလီၤတဲစီနီၣ် ဂံၢ်လၢ ကဘျိးပၤ 8 န့ၣ်တက့ၢ်.

Peb muab kev pab dawb los pab kom koj sib tham nrog peb tau. Peb tuaj yeem xa cov ntaub ntawv ua lwm hom lus uas tsis yog lus As Kiv los sis muab nws luam tawm kom loj tuaj rau koj tau. Koj tuaj yeem thov ib tug kws txhais lus. Yuav thov kev pab, thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas nyob Phab 8.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on Page 8.

Websaydhkeena

Adiga un lagu diyaariyay

Hel macluumaadka caymiska caafimaad oo adiga kuu gaar ah

Markaad isku diiwaangeliso inaad isticmaasho websaydhkeena xubinta, waxaad heli doontaa agabyo kaa caawiya inaad isticmaasho qorshaha caymiskaaga. Waxaad:

- Arki kartaa kaarkaaga Aqoonsiga xubinta wakhti walbo
- Ka heli kartaa caawin isticmaalka dheefaha
- Heli kartaa adeeg bixiyaha ama farmashiyaha kuu dhow
- Cusbooneysiin kartaa dookhyadaada si aad ugu hesho fariimaha sida aad rabto, oo ay ku jiraan qoraallada iyo iimaylada



Maanta furo. Waxay qaadataa dhowr daqiiqo oo kaliya. Ka dib waxaad gali kartaa wakhti walbo. Si aad u bilowdo, booqo myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FG Trade

App-ka Xubinta

Ku xirnoow

App-ka bilaashka ah ee UnitedHealthcare®, waxaad ka heli kartaa macluumaadka qorshaha caymiskaaga adiga oo mashquulsan. Waxaad:

- Ka heli kartaa xarumaha daryeelka degdegga ah
- Ka raadin kartaa adeeg bixiyeyaasha deegaankaaga
- Ka heli kartaa dukumeentiyada qorshaha caymiska, oo ay ku jiraan kaarkaaga Aqoonsiga xubinta, taariikhda caafimaadka iyo sheegashooyinka Ka heli kartaa daawada dhakhtarku qoro
- Ka arki kartaa barnaamijyada iyo adeegyada qorshaha caymiska



Soo degso maantaba. Ka hel app-ka UnitedHealthcare App Store ama Google Play.

Daryeelka Assaasiga ah

Mas'uuliyad qaad

Inaad isku diyaariso booqashada adeeg bixiyahaaga ayaa kaa caawin karta inaad ka hesho faa'iidada ugu badan. Si lamid ah ayay faa'iido u leedahay inaad xaqiijiso in adeeg bixiyahaaga uu ogaado dhammaan daryeelka aad hesho. Waa kuwan 4 qaab oo aad mas'uul kaga noqon karto daryeelkaaga caafimaadka:

- 1. Ka feker waxa aad rabto inaad kala soo tagto booqashada ka hor inta aadan aadin.** Diirada saar 3-da waxyaabood ee ugu muhiimsan ee aad rabto in lagaa caawiyo.
- 2. U sheeg adeeg bixiyahaaga wixii daawooyin ama fiitamiinno ah ee aad qaadata.** La imoow

liis qoran. Ama la imoow daawooyinka laftooda. Sheeg qofka kuu qoray.

- 3. Adeeg bixiyahagaa uga waran adeeg bixiyeyaasha kale ee aad la kulanto.** Ku dar adeeg bixiyaha caafimaadka dabecadda. La imoow nuqulada natiijooyinka baaritaan kasta ama qorshooyinka daawaynta ee aad ka heshay adeeg bixiyeyaasha kale.
- 4. Haddii aad tagtay isbitaal ama qolka gurmada degdegga ah (ER), la kulan adeeg bixiyahaaga sida ugu dhakhsaha badan ka dib markaad guriga tagto.** La wadaag tilmaamahaaga isbitaal ka saarida. In la sameeyo dabagal sax ah ayaa ka hortagi karta isbitaal dhigis kale ama in la booqdo ER.

Qalabyada Caafimaadka

Fayo-qab ahoow

Barnaamijyada kaa caawinaya inaad maarayso caafimaadkaaga

UnitedHealthcare Community Plan wuxuu bixiyaa barnaamijyo iyo adeegyo si lagaaga caawiyo inaad fayo-qabto. Waxaan sidoo kale haynaa adeegyo si lagaaga caawiyo inaad si wacan u maarayso xanuunada iyo baahiyaha kale ee daryeelka. Kuwani waa qayb ka mid ah barnaamijkeena population health. Waxaa ka mid noqon kara:

- Waxbarasho caafimaad iyo xasuusin
- Taageerada umusha iyo waxbarashada
- Taageerada xanuunada isticmaalka maandooriyaha
- Barnaamijyo kaa caawiya baahiyaha caafimaadka ee adag (maamulayaasha daryeelka waxay la shaqeeyaan adeeg bixiyehaaga iyo ha'addaha kale ee dibadda)

Barnaamijyadani waa ikhtiyaari. Waxaa laguugu siinayaa si bilaash ah. Waxaad dooran kartaa inaad joojiso barnaamij kasta wakhti kasta.



Wax badan ka baro. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadeena iyo adeegyadeena barta myuhc.com/communityplan/healthwellness. Haddii aad rabtid inaad qof ku soo xirtid barnaamijkeena maaraynta daryeelka, ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 8.



iStock.com/Nattakorn Maneera

Dhigaalada Xubnaha

Halkan diyaarka kuugu ah

Waxaan rabnaa inaan kuu fududayno inta suurtoalka ah si aad faa'iidada ugu badan uga hesho qorshaha caymiskaaga caafimaad. Xubin naga mid ah ahaan, waxaa jira adeegyo iyo dheefo badan oo aad heli karto.

Adeegyada Xubinta: Ha lagaa caawiyo su'aalahaaga iyo walaacyadaada. Ku hel adeeg bixiyaha daryeelka caafimaad ama xarunta daryeelka degdegga ah, ku soo weydii su'aalaha dheefaha ama ku hel caawinta qabashada ballanta, luuqad walbo (wicitaanka bilaashka ah).
1-888-269-5410, TTY 711

Websaydhkeena: Websaydhkeena wuxuu macluumaadkaaga oo dhan ku kaydiyaa hal meel. Waxaad heli kartaa adeeg bixiyaha daryeelka caafimaad, waxaad eegi kartaa dheefahaaga ama arki kartaa kaarkaaga Aqoonsiga xubinta, meel kasta oo aad joogto.
myuhc.com/communityplan

App-ka UnitedHealthcare: Ka hel macluumaadka qorshaha caymiskaaga caafimaad adiga oo mashquulsan. Ka eeg caymiskaaga iyo dheefahaaga. Ka hel adeeg bixiyaha u shaqeeya shirkada ee kuugu dhaw. Ka eeg kaarkaaga Aqoonsiga xubinta, ka hel tilmaamaha lagu tago xafiiska adeeg bixiyahaaga iyo wax kale oo badan.
Kala soo deg App Store ama Google Play

NurseLine: Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saacadood maalinti, 7 maalmood toddobaadki, iyada oo bilaash kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-718-9066, TTY 711

Quit For Life: Caawin u hel inaad iska dayso sigaar cabida iyada oo lacag la'aan kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Gaadiidka: Wac Adeegyada Xubinta si aad u dalbato gaadiid ku geeyo oo kaa soo celiyo booqashooyinkaaga caafimaadka iyo farmashiga. Si aad u qabsato ballanta gaadiidka, na soo wac ugu yaraan 2 maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Waxaad awoodi kartaa inaad gaadiid u hesho daryeelka assaasiga ah wixii 30 mayl u jiro gurigaaga iyo daryeelka gaarka ah wixii 60 mayl u jira gurigaaga.
1-888-444-1519, TTY 711



iStock.com/vernonwiley

Maaraynta Daryeelka: Mashruucan waxaa loogu talagalay xubnaha qaba xaaladaha caafimaad ee daba dheeraado iyo baahiyaha adag. Waxaad heli kartaa wicitaanada taleefonka, booqashooyinka guriga, waxbarashada caafimaadka, gudbinta dhigaalada bulshada, xusuusinta ballamaha, caawinta gaadiidka iyo wax kale oo badan (wicitaanka bilaashka ah).
1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well: Hel maqaallo, agabyada is-daryeelidda, adeeg bixiyeyaal daryeel leh, iyo khayraadka caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha.
liveandworkwell.com

Healthy First Steps®: Hel taageero inta aad uurka leedahay oo dhan iyo abaalmarino lagu helo daryeelka dhalmada ka hor iyo daryeelka dhalaanka (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Sanvello: App-kan caafimaadka iyo fayo-qabka waxaa ku jiro dhigaalada sida safarada la hago, qalabka la qabsashada iyo taageerada bulshada. Soo degso app-ka. Furo akoon. Dooro “ku cusboonaysiiso caymiska.” Raadi oo dooro UnitedHealthcare. Geli macluumaadka ku qoran kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta.
sanvello.com

Isticmaal adeegga dijitaalka: Isku diiwaangeli inaad hesho iimayl, fariimaha qoraalka ah iyo faylasha dijitaalka ah si aad si degdeg ah ugu hesho macluumaadka caafimaadkaaga.
myuhc.com/communityplan/preference

Ogaysiiska Xuquuqda Madaniga

Takoorka waa mid lid ku ah sharciga. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota cidna kuma takooraan iyadoo lagu saleynayo waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Caqiiqada
- Diinta
- Nooca jinsiga
- Heerka kaalmada Dadweynaha
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)
- Xaaladda guur
- Rumaysnaanta siyaasadeed
- Xaaladda caafimaad
- Heerka caafimaad
- Helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka
- Khibrad sheegashooyinka
- Taariikhda caafimaadka
- Macluumaadka hidda sidaha

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Waxaad gudbin kartaa cabasho oo aad codsan kartaa in lagaa caawiyo gudbinta cabashada si fool-ka-fool ah ama adoo u maraya boostada, telefoonka, fakiska, ama iimaylka:

Civil Rights Coordinator

UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UTAH 84130

Telefoonka Bilaashka ah: **1-888-269-5410**, TTY **711**

Iimaylka: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Taageerada iyo Adeegyada Dheeraadka ah: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixisaa adeegyo iyo gargaar dheeraad ah, sida turjumaano aqoon leh ama macluumaad lagu heli karo qaabab la adeegsan karo, si lacag la'aan ah oo waqtiyeysan si loo xaqiijiyo fursada loo wada siman yahay ee la xiriirta kaqeybqaadashada barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka. **Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.**

Adeegyada Taageerada Luuqadeed: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixiyaan dhukmintiyo la tarjumay iyo turjumida luuqadda lagu hadlo, si lacag la'aan ah oo wakhtiga loogu talagalay ah, marka ay lagama maarmaan tahay inuu qofku helo taageero la xiriirta dhinaca luuqadda si loo xaqiijiyo in dadka ku hadla Ingiriisiga xaddidan ay si habsmi ah u helaan macluumaadka iyo adeegyada aan bixino. **Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.**

Cabashooyinka Xuquuqda Madaniga ah

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbisno caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Sidoo kale waxaad toos ula xiriiri kartaa mid kasta oo ka mid ah hay'adaha soo socda si aad ugu gudbisno cabasho takoor ah.

Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Xafiiska Adeegyada Aadanaha ee Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights, OCR)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisno cabasho OCR, oo ah hay'adda dawladda dhexe, haddii aad rumaysan tahay in laguugu takooray wax ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Naafanimada
- Midabka
- Jinsiga
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da

Toos ula xiriir **OCR** si aad cabasho ugu gudbisno:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240
Chicago, IL 60601

Xarunta Jawaab-celinta Macmiilka: Wicitaanka bilaashka ah: 800-368-1019

TDD Telefoonka bilaashka ah: 800-537-7697

limayka: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisno cabasho MDHR haddii aad rumaysan tahay in lagu takooray wax ka mid ah waxyaalaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Jinsiga
- Midabka
- Nooca jinsiga
- Dhalashada
- Xaaladda guur
- Diinta
- Heerka kaalmada dadweynaha
- Caqiiqada
- Naafanimada

Toos ula xiriir **MDHR** si aad cabasho ugu gudbisno:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201
St. Paul, MN 55104

Cod: 651-539-1100

Telefoonka bilaashka ah: 800-657-3704

MN Relay: 711 ama 800-627-3529

Fakiska: 651-296-9042

limaylka: Info.MDHR@state.mn.us

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Department of Human Services, DHS)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbiso cabasho DHS haddii aad aaminsantahay in lagugu takooray barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)

Cabashooyinku waxaa waajib ah inay qoraal ahaadaan oo la soo gudbiyo 180 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda aad ogaatay takoorka aad sheegayso. Cabashadu waxaa waajib ah inay ku qoran yihiin magacaaga iyo cinwaankaaga oo ay sharraxayso takoorka aad ka caabanayso. Waan fiirin doonaa oo kugu wargelin doonaa si qoraal ah haddii aan awood u leenahay inaan baarno. Haddii aan awood u leenahay, waan baari doonaa cabashada.

DHS waxay si qoraal ah kugu wargelin doontaa natiijada baaritaanka. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato haddii aad go'aanka ku qanci waydo. Si aad rafcaan u qaadato, waxaa waajib ah inaad u dirto codsi qoraal ah DHS si ay dib ugu eegaan natiijada baaritaanka. Qoraalka soo koob oo sheeg sababta aad u diidan tahay go'aanka. Ku dar macluumaadka dheeraadka ah ee aad u malaynayso inuu muhiim yahay.

Haddii aad cabasho u gudbiso qaabkan, dadka u shaqeeya hay'adda ku magacaaban cabashada kaama aargoosan karaan. Tani waxay ka dhigan tahay sinnaba inaysan kuugu ciqaabi karin inaad cabasho ka gudbisay. U gudbinta cabasho qaabkan kaa joojin mayso inaad raadsato tallaabooyin kale oo sharci ama maamul ah.

Toos ula xiriiir **DHS** si aad u gudbiso cabasho takoor ah:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Qaybta Fursadaha Siman iyo Helitaanka
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
Cod: 651-431-3040 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso

Bayaanka Caafimaadka Hindida Maraykanka

Hindida Maraykanka way sii wadan karaan ama bilaabi karaan inay isticmaalaan rugaha Adeegaha Caafimaadka qabiilka iyo Hindida (Indian Health Services, IHS). Kaaga baahan mayno oggolaansho hore ama kugu soo rogi mayno shuruudo si aad adeegyo uga hesho rugahaan. Waayeelada da'doodu tahay 65 jir iyo kuwa ka wayn tani waxa ka mid ah adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayeelka (Elderly Waiver, EW) oo la heli karo iyadoo loo marayo qabiilka. Haddii dhakhtar ama bixiye kale oo ku sugan rug qabiileed ama IHS kuu gudbiyo bixiye ku jira shabakadeena, uma baahan doontid inaad aragto bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah kahor gudbinta.

1-888-269-5410, TTY 711

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

ያስተውሉ፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။*

កំណត់សម្គាល់៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိၣ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

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

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

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.