

Xagaaga 2025 Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Gacan Ka Gaysashada Inaad Hesho Cuntada Caafimaadka **Leh ee Aad U Baahan Tahay**

Ma ogtahay in Qorshaha Caafimaadka Oregon (Oregon Health Plan, OHP) uu kaa caawin karo inaad hesho cunto caafimaad leh? Waa muhiim inay dadku daboolaan baahiyahooda aasaasiga ah. Haddii aan la daboolin baahidooda, way ku adkaan kartaa inay caafimaad qabaan. OHP waxay bixiyaan dheefaha Baahiyaha Bulsho ee La Xidhiidha Caafimaadka (Health-Related Social Needs), ama HRSN, si ay kuu caawiyaan. Dheefta nafaqada ee HRSN waxay kaa caawin kartaa inaad hesho cunto caafimaad leh. Waxaa jira 2 nooc oo cunto ah oo caawimo ah—cunto ku habboon caafimaadka iyo waxbarashada nafaqada.

Caawimaad Laga Helo Qorshayaasha Cuntada Gaarka ah (Special Meal Plans)
Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu dejiyo yoolka qorshe cunto caafimaad leh. Tani waxay noqon kartaa mid kaa caawin doonta xaalad caafimaad, sida cudurada wadnaha ama sokorowga.

Kadib waxaad la kulmi doontaa qof si gaar ah loogu tababaray inuu ku caawiyo oo lagu magacaabo cunto-yaqaan. Waxay kaala hadli doonaan caafimaadkaaga waxayna kaa caawinayaan inaad samaysato qorshe

cunto. Qorshaha cunto cunista cusub ayaa laga yaabaa inuu lahaado cuntooyin gaar u ah xaaladaada, oo loo yaqaano cuntooyinka caafimaad ahaan kugu habboon. OHP waxay kaa caawin kartaa inaad hesho cuntooyinkan gaarka ah.

Doorashada Cuntooyinka Caafimaadka leh

Dhakhtarkaaga caafimaad ayaa laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo waxbarashada nafaqada si ay kaaga caawiso inaad gaarto yoolalkaaga caafimaad. Tani waa fursad aad ku barato sida loo sameeyo doorashooyin cunto cajiib ah iyo sida cuntadu uga caawin karto jidhkaaga inuu dareemo fiicnaan. Dhakhtarkaaga caafimaadka iyo kooxda caafimaadka ayaa kaa caawin kara helitaanka adeegan haddii aad u qalanto.

Ma heli karaa Caawintan?

Marka hore, waa inaad noqotaa xubin OHP ka mid ah. Markaa, waad u qalmi kartaa haddii:

- Aad ku jiri jirtay daryeelka korinta ama xabsiga
- Aad uur leedahay, tahay ilmo ka yar 6 jir, ama 65 jir ama wixii ka weyn
- Aad qabto xaalado caafimaad oo halis ah ama naafanimo
- Ay kugu adag tahay inaad hesho cunto kugu filan
- Waxaan marar badan booqday qolka gargaarka degdegga ah

Su'aalo ma qabtaa ama ma u baahan tahay caawimo? Waxaad noogu soo diri kartaa iimayl ciwaanka **orhrsh@acentra.com** ama waxaad booqan kartaa **ohpcc.acentra.com/hrsn**. Waxaad sidoo kale soo wici kartaa **1-800-562-4620**. Waxaan halkaan u joognaa inaan kaa caawinno inaad caafimaad qabtid oo aad dareento sida ugu fiican!



Daawooyinkaga wax aa laga yaabaa inaanay noqon Kuwo Qorrax U Adkaysan karin

Waxaa jira waxyaabo badan oo xiiso leh oo lagu sameeyo dibadda inta lagu jiro bilaha xagaaga. Kaliya samee 1 shay ka hor inta aadan dibadda u bixin. Ka fiirso armaajadaada daawada. Daawooyinka qaarkood waxaad ka qaadi kartaa wakhtigaas oo dhan ee aad qorraxda ku qaadanayso xajiin la yaab leh.

Killiga Aad Qorraxda Qaadanayso

Daawooyinka qaarkood ayaa maqaarkaaga ka dhigi kara mid u nugul iftiinka qorraxda. Markaa, joogista bannaanka — wakhti kasta oo sanadka ah — waxay keeni kartaa finan, boogo ama astaamo u eg inay qorraxdu ku gubtay. Falcelinadani waxay dhici karaan dhowr saacadood ka dib markaad qorraxda joogto. Laakiin mararka qaarkood waxay soo bixi karaan dhowr maalmood ka dib.

Dadka oo dhan kuma dhacaan waxdhimaaladan. Dadka qaarkood waxay qaadaan uun hal mar oo keliya oo mar walba ma ahan.

Liiska Taxaddarada

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu kuu qoro dhowr nooc oo daawooyin ah oo keeni kara falcelinta qorraxda. Waa kuwan kuwa la iska ilaaliyo:

- Antibiyootiga lagula dagaalamo caabuqa
- Kiniinnada kahortagga uurka (daawooyinka kahortagga uurka ee afka laga qaato)
- Daawooyinka loo isticmaalo in lagu yareeyo kolestaroolka
- Daawooyinka loo qaato daawaynta nooca 2 ee sonkorowga

Waxaa jira dawooyin aan la qorin oo keeni kara waxdhimaaladan, sidoo kale. Kuwa caadiga ah waxaa ka mid ah daawooyinka xasaasiyadaha iyo daawooyinka xanuunka, bararka iyo qandhada, sida ibuprofen iyo naproxen.

Daawooyin kasta waxaa la socda macluumaad digniin ah. Dhammaan si taxadar leh u akhri. Waxaa laga yaabaa inay kuu sheegto inaad iska ilaalisoo joogitaanka qorraxda. Kala hadal dhakhtarkaaga haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Difaac Maqaarkaaga

Tallaabooyin fudud ayaa kaa caawin kara inaad maqaarkaaga ka ilaalisoo kansarka waxayna hoos u dhigi karaan halista waxdhimaalada ka dhasha iftiinka qorraxda:

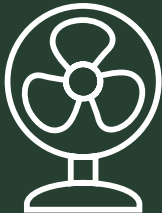
- Raadi meelo hadh leh, halkii aad ka joogi lahayd meelo qorraxdu ka jirto, inta u dhaxaysa 10 subaxnimo iyo 2 galabnimo.
- Xidho shaadh gacmo-dheer, surwaal, muraayadaha indhaha iyo koofiyad ballaran.
- Isticmaal kareemka cadceedda ee jir walba la marin karo oo aysan biyo ka gudbi karin. Sidoo kale waa inuu ahaadaa SPF 30 ama ka sare. Marso kareemka qorraxda oo dheeraad ah 2-dii saacadoodba mar.



Warbixinno caafimaad

Qabooji Jirkaaga Xagaagan

Heerkulka Oregon aad ayuu uga dari karaa. Kuleylku xitaa wuxuu noqon karaa khatar. Waxaad ka qaadi kartaa jirro halis ah, sida faaliga kulaylka, cimilada aadka u kulul. Waxaad qaadi kartaa tillaabooyin aad ku ilaalinayso naftaada iyo qoyskaaga. Hubi cimilada maalin kasta ka hor inta aanad guriga ka bixin. Sidoo kale, hubi in qaboojiyahaagu si fiican u shaqeeyo. Ogow meesha aad ka heli karto xarumaha qaboojinta ee deegaankaaga. Waxaa laga yaabaa inay ku yaalaan suuqa weyn ee xaafaddaada ama maktabadda. Wax badan ka ogow barta www.heat.gov. Haddii aad u baahan tahay caawimo dheeraad ah si aad u hesho qaababka la isku qaboojiyo ama goobaha la aado, wac **1-800-562-4620**.



Iska Ilaali Qiiqa Dabka Kaymaha

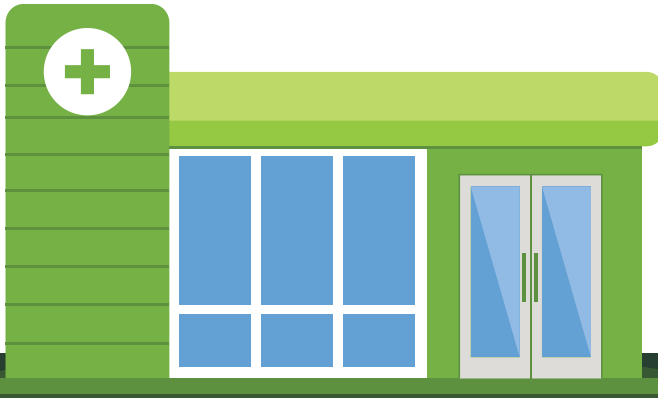
Oregon, dabka keymaha aad buu u xoogaysan karaa. Wuxuu ku fidi karaa meelo ballaaran wuxuuna socon karaa waqti dheer. Waxaad u baahan tahay inaad feejignaato si aad u badbaado. U diyaargarow inaad gurigaaga uga baxdo haddii dabku aad u soo dhawaado. Qiiqa ayaa sidoo kale ka sii xumayn kara tayada hawada. Waxaad kala kulmi kartaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah neef qaadashada hawada. Hayso liiska xarumaha daadgureynta deegaankaaga. Isku diiwaangeli ogeysiisyada degdega ah ee agagaarkaaga. Waxaad booqan kartaa oralert.gov si aad isu diiwaangeliso. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka shaandhada hawada, naga soo wac **1-800-562-4620**.



Aad goobta saxda ah wakhtiga saxda ah

Cidna ha weydiisan inay kuu qabato wax aysan xirfad iyo aqoon u lahayn. Oo marnaba ha ka filan dukaanka ubaxa in aad saliid uga shubto gaarigaaga. Daryeelka caafimaadku si la mid ah buu u shaqeeyaa.

Bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu waxa uu u adeegaa sidii xidhiidhkaaga ugu muhiimsan ee caafimaadka wanaagsan. Laakiin halkee ayaad aadi kartaa marka aad u baahan tahay daryeel degdeg ah ama dhab ah ama ay tahay saacadaha shaqada kadib? Halkan waa meesha ugu fiican ee la booqdo iyadoo lagu saleynayo baahiyahaaga.



Rugaha Daryeelka Degdegga ah

Dhibaatooyinka caafimaad qaarkood ma aha kuwo degdeg ah laakiin waxay u baahan yihiin gargaar degdeg ah. Rugaha daryeelka degdegga ah ayaa daaweeya:

- Astaamaha ifilada, hargabka iyo COVID-19
- Gubashada iyo falcelinta xasaasiyadeed ee aan halista ahayn
- Muruqyada, murgacashada iyo lafaha jaban
- Xagtinada iyo sarmooyinka yaryar
- Qaniinyada cayayaanka, geedaha xajiinta leh iyo firiirica kale

Rugahani waa kuwo degdegsiimo leh — laakin ma hayaan diiwaannadaada caafimaad.

Waxa Ay Tahay In La Sameeyo Booqashada ER Kadib

Markaad ku jirto qolka gargaarka degdegga ah, waxa kaliya ee aad rabto waa inaad ka dhigto guriga mid ammaan ah oo caafimaad leh — iyo inaad halkaas joogto. Halkan waxaa ah 3 talo oo muhiim ah oo kaa caawinaya inaad ka fogaato in aad dib u booqato isbitaalka.

1 Raac tilmaamaha. Si taxadar leh u akhri tilmaamahaaga ER ee qoran oo weydii su'aalo kasta oo aad hayso ka hor intaadan bixin. Markaad guriga tagto, qaayib/joogtee.

2 Ka fiirso daawooyinkaaga. Qaado dhammaan dawooyinkaaga, oo ay ku jiraan kuwa cusub ee lagugu qoray ER, sida lagu faray. Sii wad qaadashada ilaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu kuu sheego inaad joojiso, xitaa haddii aad dareento fiicnaan.

3 Qabso ballanta booqashada xigta. Tilmaamaha sii deynta ayaa laga yaabaa inay sheegaan marka ay tahay inaad la socoto bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Qabso ballan aad ku timaado, oo ilaali. Isla markiiba la xiriir haddii ay ka sii darto xaaladdaada ama aad yeelato astaamo cusub. Sidoo kale, noo soo wac wixii su'aalo ah ee ku saabsan tilmaamahaaga.

Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawinno

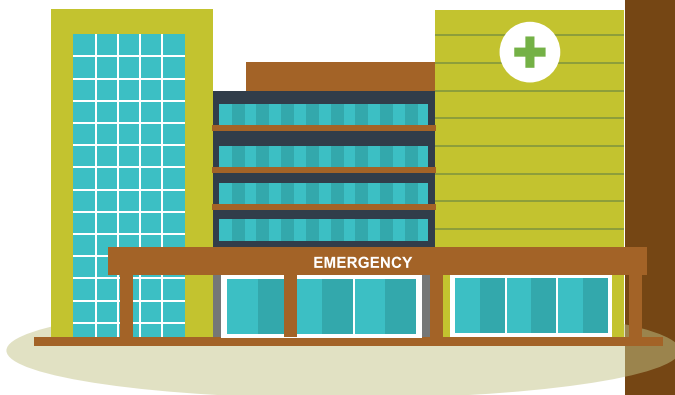
maalin kasta, wakhti kasta. 24/7
Khadka TALADA EE KAALINTA
1-800-562-4620 Wac wakhti
kasta oo aad rabto inaad la
hadasho kalkaalisada.

Qolka Gurmadka Degdegga

Marka aad si xun u dhaawacanto ama aad u xanuunsato, wakhtiga ayaa muhiim ah. Wac **911** ama tag qolka gargaarka degdegga ah. Qaar ka mid ah xaaladaha degdegga ah ee nolosha halis gelinaya waxaa ka mid ah:

- Dhibaato dhanka neefsasho la'aanta ama hadal la'aanta ah
- Xaunuun lama filaan ah, oo daran, gaar ahaan laabtaada ama calooshaada
- Qufacida ama matagida dhiig
- Dhaawac ka dhasha shil baabuur oo halis ah
- Dhiigbax, matag ama shuban aadan joojin karin
- Dhaawacyada madaxa ama lafhabarta

Haddi aad tagto rugta daryeelka degdegga ah ama qolka degdegga ah, la soco bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga booqashadaada ka dib.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

Diyaar ma u tahay inaad joojiso tubaakada?

Wac Tababaraha Joojinta 24
saacadood maalintii, 7 maalmood
isbuucii, 170+ luuqadood:
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Onlaynka:
www.quitnow.net/oregon

Wac **1-800-562-4620** si aad ugala hadasho mid ka mid ah mowduucyada ku jira
warsidahan ama arrimo kale oo caafimaad. Booqo mareegtayada **www.OHPCC.org**

10292K

Developed by Krames, a WebMD Ignite solution

Ku Guulaysiga Sanduuqa Qadada ee loogu talagalay Dib Ugu Noqoshada Iskuulka

**Waa bilow cusub. Dib uga fikir jadwalka
wakhtiga qadada ee carruurtaada
maadaama ay bilaabayaana sanad-
dugsiyeed cusub.**

Ka dhig khudaar iyo miro kala bar
cuntada. Inta soo hartay waa inay
ahaadaan heed iyo borotiinno. Ka fikir
hilibka digaaga ama hilibka lo'da ee aan
neefka caatada ah, cuntooyinka badda,
ukunta, lawska, iniinaha, digirta, iyo tofu ama
waxyaabaha kale ee soyka ah. Sidoo kale,
isticmaal daawooyinkan dhadhanka fiican
leh iyo tabahan:



- **Ku beddel rootiga cad rooti ka
samaysan heed ama rooti ka
samaysan bur is-qaba,** doolshada
Ingiriiska, sabaayada ama ismariska
leh khudradda iyo hilibka.
- **Bur'cadka, hilib digaaga la dubay,
miraha, iyo khudaarta ayaa kuu
fudud haddii** aad jarjartid oo ka dhigtid
xaleef, gabalo ama jajabyo yaryar.
(Cuntada faraha lagu qaadqaato waxay
dhaqaaleeyaan wakhti cunto, sidoo kale!)
- **Qadada ku dar khudaar iidaan ah ama
xummus.** Labaduba waxay si fiican loola
cuni karaa khudaarta darayga ah,
galalada tufaaxa ah, buskudka ka
samaysan heeda, cuntooyinka la
kuuskuuso iyo cuntooyinka kale
ee fudud ee caafimaadka leh.
- **Ka dhig qadada mid xiiso leh,
madadaalo leh oo si buuxda loo
jeclaysan karo.** Samee ismarisyada
afar-geeska ah oo leh qaabab
madadaalo leh adoo isticmaalaya
buskud-jare. Sidoo kale istiraasho
ayaad farriin ku qori kartaa.

Tallaalka lagu gaaro Caafimaad Wanaagsan

Ilmahaagu ma qaataa tallaalada?

Tallaaladu waxay carruurta ka ilaaliyaan
cudurrada halista ah, sida jadeecada iyo
xiiqdheerta. Kahortag ayay leeyihiin
hadda iyo mustaqbalkaba.

Tallaalada carruurnimada ayaa
kahortagga jeermiska inuu si fudud u
faafo. Tani waxay ka dhigaysaa goobaha
sida fasallada iyo jardiinooyinka kuwo
caafimaad u leh qof walba. Tallaaladu
waxay caawiyaan ilmahaaga,
laakiin sidoo kale
waxay ka hortagaan
cudurrada inay ku
faafoan dhallaanka
aadka u yaryar ee
aan la tallaali karin
iyo kuwa qaba
xaaladaha
caafimaad.

Kala hadal
bixiyaha xanaanada
caafimaadka
ilmahaaga su'aalaha
aad qabto iyo
tallaalada ilmahaagu
u baahan yahay.

