

Hagaha Helitaanka Tayada Daryeelka caafimaadka

2024



Liiska Mawduucyada

Hagahaagaa Helitaanka daryeel Caafimaad oo Tayo leh.....	2	Eadeegyada caafimaadka dabecadda degdega ah.....	15
Xiriiradaada daryeelka caafimaadka.....	2	Helitaanka daryeelka baahiyaha caafimaad ee gaarka ah.....	16
Booqo mareegahayaga.....	6	Adeegyada ka baxsan shabakada.....	16
Barta macmiilka.....	6	Saacadaha hawlgallada ee adeegyada.....	16
Hagaha Bixiyaha onlaynka ah.....	8	Waxa la sameeyo marka aad u baahan tahay saacadaha ka dambeeya ama daryeelka degdegga ah.....	16
Qorshaha iyo barnaamijka Hagaajinta Tayada Molina.....	8	Ku saabsan faa'iidooyinka daroogada.....	17
Tilmaamaha ku ilaallinaya caafimaadkaaga.....	10	Pilaallinta sirtaada.....	17
Caawinaad dheeri ah oo loogu talagalay dhibaatooyinka caafimaad ee dabadheeraada.....	10	Xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga.....	19
Pcaafimaadka xuubka.....	11	Fikradaha labaad.....	20
Qalabka Qiimaynta Khatarta Caafimaadka iyo is-maamulka.....	13	Cabashooyinka iyo rafcaannada.....	20
Barnaamijka Badbaadada Bukaanka.....	13	Yoxaqa aad u leedahay inaad raafaan ka qaadato diidmada.....	21
Sida aan ula shaqayno bixiyeyaasha si aan go'aan uga gaarno daryeelkaaga.....	14	Xaqa aad u leedahay Dardaaranka Hore.....	21
Isagoo eegaya waxa cusub.....	14		
Adeegyada luqadda.....	14		
Adeegyada caafimaadka haweenka.....	15		
Adeegyada caafimaadka dhaqanka.....	15		

Hagahaagaa Helitaanka daryeel Caafimaad oo Tayo leh

Arrinta 2024 ee Hagaha Daryeelka Caafimaadka ee Molina si aad u hesho daryeel caafimaad oo tayo leh (Hagaha) waxa uu kaa caawinayaa inaad wax ka barato barnaamijyada iyo adeegyada lagu siiyo. Hagahan, waxaad ka akhrisan kartaa xog ku saabsan Barnaamijkeena Hagaajinta Tayada iyo adeegyada si aan caafimaadkaaga kuugu ilaallino oo aad u daryeesho xaalad kasta oo caafimaad oo aad leedahay.

Hagahan waxa uu ku siinayaa tafaasiil ku saabsan sida aanu:

- Ilaalli xuquuqdaada khaaska ah iyo macluumaadkaaga daryeelka caafimaadka la ilaalliyo (PHI)
- Ka dooro daryeelkaaga caafimaad
- Caawinta ficilada daryeelka caafimaadka
- Buuxi baahiyahaaga isgaarsiineed

Waxaad ka daabacan kartaa Hagaha iyo macluumaad kasta oo kale oo aad uga baahan tahay mareegahayaga. Si aad u hesho hagaha luuqadaada aad doorbidayso ama qaabka la heli karo, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711). Waxa kale oo aad naga codsan kartaa in aan kuugu soo dirno koobi agabka ah.

Xiriiradaada daryeelka caafimaadka

Waaxda/ Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka taleefanka
Adeegyada Xubnaha:	Adeegyada Xubinta Molina waxay karaan: <ul style="list-style-type: none">• Ka jawaab su'aalaha ku saabsan qorshahaaga iyo adeegyadaada caafimaad.• Caawinta inaad doorato ama beddesho bixiye daryeelka aasaasiga ah (PCP).• U sheeg meesha aad ka heli karto daryeel.• Bixi adeegyada turjubaanka haddii aadan ku hadlin Ingiriisiga.• Ku bixi macluumaad afaf kale ah iyo qaabab.	Adeegyada Xubnaha: (800) 869-7165 (TTY 711) Isniin – Jimce 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo

Waaxda/ Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka taleefanka
<p>Khadka Talo-bixinta Kalkaalisada ee 24-saac ah iyo Khadka Is-dilka iyo Khadka Nololsha Qalalaasaha</p>	<p>La hadal kalkaalisada diiwaangashan wakhti kasta su'aalo ayaad ka qabtaa caafimaadka. La heli karo 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii.</p> <p>The 988 Isdilka iyo Khadka Nololsha Dhibaataada waa dalka oo dhan wuxuuna bixiyaa 24/7, taageero sir ah dadka ku jira qalalaasaha isdilka ama cidhiidhiga caafimaadka maskaxda.</p>	<p>Khadka Talo-bixinta Kalkaalisada ee 24-saac ah English iyo kuwa kale luqadaha (888) 275-8750</p> <p>Isbaanish (866) 648-3537 (TTY 711)</p> <p>Isdil Qaran & Khadka Nololsha Dhibaataada Wicitaanno iyo qoraal fariimaha: 988</p>
<p>24/7 Teladoc Daryeelka degdega ah ee Virtual</p>	<p>Ku booqo takhaatiirta guddiga ay xaqiijisatay taleefoon ama muuqaal adigoo u maraya Teladoc jirro fudud ama arrimo caafimaad dabecadeed adigoo guriga ka tagin. Waxaad heli kartaa daryeel 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii.</p>	<p>Teladoc 800 TELADOC (800) 835-2362 (TTY 711) member.teladoc.com/Molina</p>
<p>Maamulka Caafimaadka*</p>	<p>Ma la nooshahay xaalad caafimaad oo raaga? Waxaan bixinaa barnaamijyo kaa caawinaya inaad maamusho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neefta • Niyad jab • Sonkorowga • Cudurka sambabada ee joogtada ah (COPD) • Wadnaha oo istaaga • Dhiig karka • Miisaanka (la-talinta nafaqada) • Joojinta sigaarka (joojinta sigaarka) • Khalkhalka isticmaalka maandooriyaha <p>Faahfaahinta ku saabsan sida aad xaq ugu yeelan karto ka qaybqaadashada iyo isticmaalka adeegyadan barnaamijka, wac kooxda Maamulka Caafimaadka.</p>	<p>Maamulka Caafimaadka (866) 891-2320 (TTY 711) Isniin – Jimce 6 subaxnimo - 6 galabnimo PT</p>

Waaxda/ Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka taleefanka
Waxbara-shada Caafimaadka*	Baro wax badan oo ku saabsan inaad si fiican u noolaato iyo inaad caafimaad qabtid. Hel faahfaahin ku saabsan barnaamijyada kaa caawinaya joojinta sigaarka iyo maareynta miisaankaaga. Waxaan kaa caawin doonaa inaad barato sida loo isticmaalo barnaamijyadan.	Waxbarashada Caafimaadka (866) 472-9483 (TTY 711) Isniin – Jimce 6 subaxnimo - 6 galabnimo
Baaritaanka Hooyada iyo Taageerada Uurka ee Khatarta Sare leh*	Uur caafimaad qaba iyo ilmo caafimaad qaba. Ku biir barnaamijyada uurka si aad u hesho baadhitaano kaa caawinaya adiga iyo dhallaankaaga inaad u caafimaadqabtaan inta aad awoodid. Adeegyada Xubnuhu waxay kaa caawin karaan inaad barato sida loo isticmaalo barnaamijkan.	Adeegyada Xubnaha: (800) 869-7165 (TTY 711) Isniin – Jimce 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo
Maareynta Kiiska*	Maamulayaasha kiisku waxay qiimeeyaan xaaladahaaga caafimaad waxayna dib u eegaan faa'iidooyinka iyo ilaha. Barnaamijka wuxuu kaa caawin karaa inaad caafimaad qabtid. Adeegyada Xubnuhu waxay kaa caawin doonaan inaad barato sida loo isticmaalo adeegyadan.	Adeegyada Xubnaha: (800) 869-7165 (TTY 711) Isniin – Jimce 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo
Maaraynta Kiis Kakan*	Daryeelka xubnaha aadka u bukooda oo u baahan caawimo dheeraad ah si ay u dareemaan fiicnaan. Maamulayaasha kiiska ayaa kaa caawin doona inaad hesho daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah. Wac Adeegyada Xubinta si aad u barato sida loo isticmaalo barnaamijyadan.	Adeegyada Xubnaha: (800) 869-7165 (TTY 711) Isniin – Jimce 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo
Kala-guurka barnaamijka daryeelka*	Marka lagaa saaro isbitaal ama guriga dadka lagu xanaaneeyo, tababarayaashu waxay kaa caawinayaan inaad u gudubto goob una guurto mid kale. Waxay kaa caawinayaan inaad hesho daryeelka aad uga baahan tahay guriga. Wac Adeegyada Xubinta si aad wax badan uga barato.	Adeegyada Xubnaha: (800) 869-7165 (TTY 711) Isniin – Jimce 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo

Waaxda/ Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka taleefanka
Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka (HHS) Xafiiska Xuquuqda Madaniga (OCR)	<p>OCR waxay kaa ilaallinaysaa takoorka xagga daryeelka caafimaadka iyo adeegyada bulshada. Waxa kale oo ay ilaallisaa sirta macluumaadkaaga caafimaadka gaarka ah.</p>	<p>Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah (OCR) (800) 368-1019 TDD lacag la'aan ah: (800) 537-7697 hhs.gov/ocr/index.html</p>
Medicare:	<p>Caymiska caafimaadka ee ay bixiso dawladda federaalku badi dadka 65 iyo ka weyn. Medicare wuxuu caawiyaa bixinta kharashka daryeelka laakiin ma daboosho dhammaan kharashyada caafimaadka.</p>	<p>Medicare: (800) DAAWO (800) 633-4227 TTY (877) 486-2048 Medicare.gov</p>
Maamulka Daryeelka Caafimaadka (HCA) Adeegga Macmiilka Apple Health	<p>Beddelka ama ka saarista qorshahaaga daryeelka la caafimaadka Apple ee qorshaha daryeelka la maareeyey. Sida loo helo adeegyada caymiska caafimaadka Apple ee aan lagu da Su'aalaha ku saabsan kaarka adeegyada ProviderOne.</p>	<p>Apple Health Adeegga macaamiisha Isniin - Jimce 7 om ilaa 5 galabnimo Xariirka Macmiilka ProviderOne waproviderone.org/client fortress.wa.gov/hca/p1contactus/ Haddii aad weli su'aalo qabto ama u baahan caawimo dheeraad ah, wac (800) 562-3022.</p>
Washington Healthplan- finder	<p>Isbedelada akoonkaaga sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciwaanka isbeddelka • Isbedelka dakhliga • Xaaladda guurka, • Uurka, iyo • Dhalashada ama korsashada. 	<p>Washington Healthplanfinder Isniin - Jimce 8 om ilaa 6 galabnimo (855) 923-4633 TTY: (855) 627-9604 Wahealthplanfinder.org</p>

*Waxaad ka bixi kartaa barnaamijyadan wakhti kasta. Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadan, wac Adeegyada Xubinta.

Booqo mareegahayaga

Booqasho [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com) oo dooro gobolkaaga. Waxaad ka heli doontaa:

- Faa'iidooyinka iyo adeegyada
- Lacag-bixinta iyo kharashyada kale (haddii ay khuseeyaan)
- Maxaa la sameeyaa haddii aad hesho biil cabasho
- Su'aalaha Inta badan La Isweydiiyo (FAQs) iyo jawaabaha
- Faahfaahinta farmasiga sida:
 - Daawooyinka lagu daboolay qorshahaaga
 - Xadka daroogada ama kootada
 - Sida loo codsado ka reebis daroogo aan ku jirin Liiska Dawooyinka La Doorbiday
 - Beddelka guud
 - Isweydaarsiga daawaynta (daawooyin kala duwan oo leh saameyn isku mid ah)
 - Talabada-daaweynta (daboosha hal daawo ka hor intaan daboolin mid kale)
- Tilmaamaha caafimaadka ee ka hortagga iyo jadwalka tallaalka
- Sida loo helo daryeelka gaarka ah iyo adeegyada isbitaalka
- Daryeelka aasaasiga ah iyo bixiyeyaasha takhasuska leh ee la heli karo
- Nidaamyada Maareynta Isticmaalka (UM) sida:
 - Dib u eegis ka hor adeega
 - Dib u eegis isla socda oo degdeg ah (dib u eegis ku dhacaysa markaad daryeelka ka helayso xarunta daryeelka caafimaadka)
 - Dib u eegis adeega kadib
 - Sida racfaan loo xareeyo



Si aad u hesho koobi daabacan oo wax kasta ah [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com), wac Adeegyada Xubinta at (800) 869-7165 (TTY 711). Waxaad sidoo kale arki kartaa kaaga [Buug-gacmeedka Xubinta](#) bogga internetka.

Barta macmiilka

[MyMolina.com](https://www.MyMolina.com) waa boggaga xubintaada ee sugan. Waxay kuu ogolaanaysaa inaad caafimaadkaaga ka maamusho kombayuu-tarkaaga, taleefankaaga, tablet-kaaga ama laptop-kaaga. Xariirka xubnuhu waa fududahay in la isticmaalo. Waa kuwan qaar ka mid ah waxyaabaha aad sameyn karto:



- Buuxi Qiimaynta Khatarta Caafimaadkaaga (HRA)
- Raadi farmashiye deegaanka ah
- Kaalmo ka hel:
 - Cunista caafimaad qabta
 - Maaraynta miisaankaaga
 - Inaad aragto haddii aad qabtid niyad-jab ama dhiirigelin la'aan
 - Maareynta walbahaarka
 - Jidh ahaan firfircooni
 - Joojinta isticmaalka tubaakada
 - Baaritaanka kansarka
 - Talaalo
 - Joojinta khamriga
- Codso ama daabac kaarka aqoonsiga xubinta
- Cusbooneysii macluumaadkaaga gaarka ah:
 - Lambarka taleefanka
 - iimaylka
 - Cinwaanka boostada
 - Doorbida luqadda
 - Isir/qowmiyad
 - Magac-u-yaal
 - Aqoonsiga jinsiga
 - Jihaynta galmada
- Dooro ama beddel dhakhaatiir
- Eeg diiwaannadaada caafimaadka
- Ogow sida loo helo tixraac
- Ka hel talobixin caafimaad khadka talabixinta kalkaalisada 24-saac, furan 7 maalmood todobaadkii
- U dir iimayl Adeegyada Xubinta

Si aad wax badan u barato ama aad iskaga diiwaangeliso bogga xubinta, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711). Waxa kale oo aad akoon ka samaysan kartaa kombiyuutarkaaga ama telefoonkaaga. Waxaan kugula talineynaa inaad marka hore akoonkaaga ku sameysato kumbuyuutarkaaga.

To ku samee akoon kombayutarkaga:

Tallaabada 1: Tag [MyMolina.com](https://www.MyMolina.com)

Tallaabada 2: Geli lambarkaaga aqoonsiga xubinta, taariikhda dhalashada iyo zip code

Tallaabada 3: Geli ciwaanka emailkaaga

Tallaabada 4: Samee furaha sirta ah

Tallaabada 5: Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo nambar telefoon ama iimayl si aad u hesho kood si aad isu hubiso

Si aad akoon uga samaysato taleefankaaga:

Tallaabada 1: Ka hel App-ka Molina® mobile-ka ee ku jira dukaanka App-ka Apple ama Google Play Store

Tallaabada 2: Soo deji My Molina® mobilka taleefankaaga

Tallaabada 3: Fur abka oo dooro qorshahaaga caafimaad

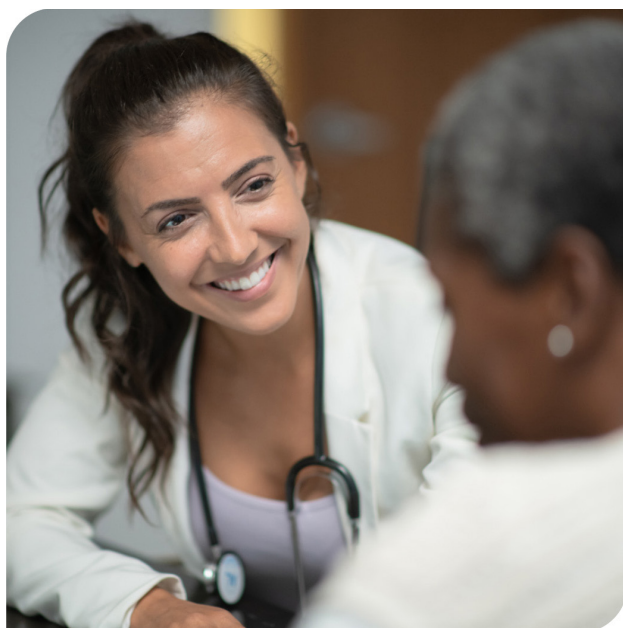
Tallaabada 4: Geli ciwaanka emailkaaga

Tallaabada 5: Samee furaha sirta ah

Hagaha Bixiyaha onlaynka ah

Si aad uga raadiso bixiye onlayn, tag MolinaHealthcare.com. Guji 'Raadi dhakhtar ama Farmashiye'. Hagaha bixiyaha waxa ka mid ah:

- Magacyada, ciwaanada iyo lambarada telefoonada bixiyayaasha shabakada
- Heerka' shahaadada guddiga bixiyayaasha
 - o Waxa kale oo aad booqan kartaa Guddiga Takhasusyada Caafimaadka ee Maraykanka (abms.org) si loo eego in adeeg bixiyaha uu guddiga shahaado ka haysto
- Saacadaha shaqada
- Bixiyayaasha aqbalaya bukaanada cusub
- Luuqadaha ay ku hadlaan adeeg bixiyaha ama shaqaaluhu
- Magaca isbitaalka, goobta iyo heerka aqoonsiga



Haddii aadan geli karin intarneedka ama aad u baahan tahay macluumaad dheeri ah (sida dugsi caafimaadka bixiyaha ama deganaanshaha), waxaan kuu soo diri karnaa nuqul daabacan oo ah Hagaha Bixiyaha. Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo-6: 30 galabnimo si aad u hesho caawimo.

Qorshaha iyo barnaamijka Hagaajinta Tayada Molina

Waxaa naga go'an inaan hubinno inaad hesho daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah. Taasi waa sababta sannad kasta, aan u dejino qorshe aan ku sii horumarinayno:

- Adeegyadayada
- Tayada daryeelka aad hesho
- Habka aanu kula xidhiidhno

Hadafkayagu waa:

- Ku siina adeegyo faa'iido u leh caafimaadkaaga
- La shaqee bixiyayaasha si ay kuu helaan daryeelka aad u baahan tahay

- Wax ka qabta luqadaada iyo baahiyahaaga dhaqan
- Iska yaree wax kasta oo caqabad ku ah helitaanka daryeelka, sida arrimaha gaadiidka iyo/ama luqadda

Waxaan sidoo kale rabnaa inaan maqalno sida aan wax u wadno. Waxaan dib u eegeynaa sannadkii hore ee adeegga si aan u hubinno horumarkayaga. Waxaa laga yaabaa inaan kuu soo dirno sahan si aad u hesho ra'yi-celintaada.

Waxa kale oo laga yaabaa inaan dirno sahan si aan u aragno inta xubnood ee helay adeegyadooda loo baahan yahay. Sahankan ayaa noo sheegaya daryeelka loo baahan yahay. Mid ka mid ah sahankan waxaa loo yaqaan CAHPS® (Qiimaynta Macaamiisha ee Bixiyeyaasha iyo Nidaamyada Daryeelka Caafimaadka).

Sahanka CAHPS® wuxuu ku weydiinayaa su'aalo ku saabsan sida aad u qiimeyso:

- Daryeelkaaga caafimaad
- Bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah (PCP)
- Qorshahaaga caafimaad
- Khabiir(yaasha) aad aragtay
- Si fiican u hubi imtixaanada
- Sidee bay kuugu fududahay inaad daryeel hesho
- Sidee ayay kuugu fududahay inaad si dhakhso leh daryeel u hesho

HEDIS® (Xogta Waxtarka Caafimaadka iyo Dejinta Macluumaadka)

Waxaan sidoo kale cabbirnaa inta xubnahayaga ah ee helay imtixaannada muhiimka ah iyo imtixaannada. Waxaan eegeynaa:

- Imtixaanada sanadlaha ah
- Daryeelka macaanka
- Raajooyinka naasaha (raajada naaska)
- Maareynta daawada
- Baaritaannada Pap tests
- Daryeelka dhalmada ka hor
- Daryeelka dhalmada ka dib
- Tallaabooyinka (hargabka, dadka waaweyn, ilmaha iyo dhallinta tallaalada)

Waxaan daryeeleynaa caafimaadkaaga. Waxaan rabnaa inaan kaa caawino inaad si wanaagsan u daryeesho naftaada iyo qoyskaaga. Si tan loo sameeyo, waxaan

- Ku xasuusin inaad si fiican u hubiso imtixaanada iyo tallaalada naftaada iyo ilmahaaga
- Ku baro xaaladaha caafimaad ee dabadheeraada
- Hubi inaad hesho daryeelka dhalmada ka hor iyo umusha ka dib haddii aad uur leedahay
- Ku xasuusin inaad iska qaado baaritaanka Pap tests iyo mammograms, haddii loo baahdo
- Ka hadal wixii cabasho ah ee aad qabto

- Caawinta sidii aad u heli lahayd oo aad u isticmaali lahayd macluumaadka boggayaga
- Wax kaaga sheeg adeegyada qiimaha leh ee aanu bixino

Ku Wax badan baro, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo- 6: 30 galabnimo Waxaad codsan kartaa nuqul daabacan oo ah Qorshaha Horumarinta Tayada iyo natiijooyinka.

Tilmaamaha ku ilaallinaya caafimaadkaaga

Waxaan ku siinaynaa macluumaadka ku saabsan adeegyada ka hortagga iyo goorta aad helayso. Macluumaadkani ma beddelayo talada dhakhtarkaaga.

Si aad uga faa'iidayso tilmaamahan:

- Waqti qaado si aad u akhrido
- Qor su'aalaha oo keen baaritaankaada xiga
- U sheeg adeeg bixiyahaaga wixii dhibaato caafimaad ah ee adiga ama carruurtaada aad haysaan
- Aad ballamahaaga
- Haddii aad dhaafto ballan, dib u dhig isla markaaba

Waxaan kaa caawineynaa inaad barato baaritaannada muhiimka ah iyo baaritaannada si ay kaaga caawiyaan xaaladaha caafimaad, sida sonkorowga, COPD iyo niyad-jabka. Eeg [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com) wixii faahfaahin ah. Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo- 6: 30 galabnimo

Caawinaad dheeri ah oo loogu talagalay dhibaatooyinka caafimaad ee dabadheeraada

Daryeelida xaaladaha caafimaad waxay noqon kartaa wax badan in wax laga qabto. Si loo hubiyo inaad hesho daryeelka saxda ah, barnaamijkaaga Maaraynta Kiisku wuxuu ku caawin karaa:

- Hel adeegyo
- Diyaarso imtixaanada iyo booqashooyinka bixiyaha
- Qaado ballamaha caafimaadka
- Xir daldaloolada daryeelka ama adeegga
- Taageero u hel kuwa baahiyaha gaarka ah qaba iyo/ama daryeelayaashooda
- Ka dhaqaaq hal goob mid kale, sida ka bixitaanka isbitaalka
- Hel adeegyada daryeelka muddada-dheer
- Ku xidhid taageerada bulshada
- Hel adeegyada bulshada sida "Meals on Wheels" ama daaweynta jireed



Waxa lagu gudbin karaa Maaraynta Kiis:

- Bixiye
- Adeegyada Xubnaha, Khadka Waxbarashada Caafimaadka ama Khadka Talada Kalkaalisada ee 24-saac ah
- Xubin qoys ama daryeel bixiye
- Is-gudbin
- Waxaa aqoonsaday Molina sida ay ugu qalanto Maareynta Kiiska

Barnaamijyadan waxaa lagu bixiyaa lacag la'aan. Waxaad dooran kartaa inaad joojiso barnaamij kasta wakhti kasta. Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo-6: 30 galabnimo, wixii tafaasiil dheeraad ah.

Caafimaadka xuubka

(Maaraynta caafimaadka, maaraynta kiisaska, maaraynta kiis adag, kala-guurka daryeelka, wargeysyada xubnaha iyo waxbarashada xubnaha)

Waxaan bixinaa barnaamijyo badan oo kaa caawinaya inaad ku noolaato nolol caafimaad leh.

Maamulka caafimaadka

Waxaan bixinaa barnaamijyadan si aan adiga iyo qoyskaagaba idinka caawinno:

- Neefta
- Cudurka wadnaha iyo xididdada dhiigga (CVD)
- Cudurka sambabada ee joogtada ah (COPD)
- Niyad jab
- Sonkorowga
- Wadnaha oo istaaga
- Miisaanka (la-talinta nafaqada)
- Joojinta sigaarka
- Khalkhalka isticmaalka maandooriyaha

Si aad wax badan u barato, ku biir ama iska diwaangeli mid ka mid ah barnaamijyadan, wac kooxda Maaraynta Caafimaadka (866) 891-2320 (TTY 711), Isniin-Jimco, 6 subax-6 galabnimo PT.

Maareynta Kiiska

Maareynta Kiisku waa hab kaa caawinaya inaad u daryeesho caafimaadkaaga jireed iyo habdhaqanka sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah. Koox dad ah, oo ay ku jiraan maamulaha kiis, kalkaaliyayaal, dhakhaatiir iyo caawiyeyaal kale, ayaa wada shaqayn doona si ay u dejiyaan qorshe gaar ah adiga oo leh yoolal kaa caawinaya inaad ficnaato.

Maamulayaasha kiiska ayaa laga yaabaa inay kula hadlaan taleefanka ama shakhsi ahaan si ay u hubiyaan inaad ficantahay. Waxa kale oo laga yaabaa inay soo kaxaystaan qof bulshada ka mid ah si uu xog kaa caawiyo ama wax ku baro. Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711) si aad wax badan uga barato sida loo isticmaalo barnaamijyadan.

Maaraynta Kiis Kakan

Maareynta Kiiska Isku-dhafka ah waa daryeelka xubnaha aadka u xanuunsan una baahan gargaar dheeri ah si ay u dareemaan fiicanaan. Maamulayaasha kiisku waxay rabaan inay hubiyaan inaad hesho daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah waxayna:

- Bar xanuunkaaga oo kaa caawiya inaad hesho daryeelka iyo adeegyada saxda ah
- Caawinta inaad hesho waxyaabaha aad u baahan tahay si aad u fiicanaato, sida daawo ama qalab
- Hubi in waxyaabaha ay samaynayaan ay ku caawinayaan iyo in kale
- La shaqee ilaa aad ka roonaato oo aad naftaada daryeesho ama aad ka heli karto gargaarka aad u baahan tahay

Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo ama booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com).

Daryeelka Kala Guurka

Barnaamijka Kala-guurka ee Daryeelka waxa loogu talagalay inuu kaa caawiyo inaad si habsami leh u yeelato kala-guurka ka dib markaad ka baxdo isbitaalka ama xarun kale oo daryeel. Tababarayaashu waxay kula shaqayn doonaan adiga ama daryeelahaaga si ay u hubiyaan inaad fahanto waxaad u baahan tahay inaad samayso si aad u ahaato mid caafimaad qabta. Waxaan rabnaa inaan hubinno inaad hesho daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah iyo inaad dareento in lagu taageeray inta aad ka soo kabanayso.

Barnaamijku wuxuu diyaar u yahay dhammaan xubnaha daryeelka caafimaadka ee Molina. Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711).

Wargeysyada xubnaha

Waxaan ku dhejineynaa wargeysyada xubnaha [MolinaHealthcare.com/MHWMedicaidPublications](https://www.molinahealthcare.com/MHWMedicaidPublications). Macluumaadku waa sahlan tahay in la akhriyo wuxuuna bixiyaa talooyin ku saabsan nolol caafimaad leh.

Waxbarashada caafimaadka

Waxaan ku bari karnaa waxyaabaha sida:

- Cunista caafimaad qabta
- Ka hortagga jirrada
- Daryeelka cadaadiska
- Joogista firfircoonida
- Kolestaroolka
- Neefta
- Sonkorowga
- Caafimaadka Dhaqanka

Si aad u hesho agabkan waxbarashada caafimaadka, waxaad waydiin kartaa dhakhtarkaaga. Waxaad sidoo kale booqan kartaa [MolinaHealthcare.com/StayingHealthy](https://www.molinahealthcare.com/StayingHealthy).

Qalabka Qiimaynta Khatarta Caafimaadka iyo is-maamulka

Caawimada samaynta isbeddelada caafimaadka leh, isticmaal Qiimaynta Khatarta Caafimaadka (qiimaynta caafimaadka) ee bogga xubinta My Molina. Kaliya ka jawaab su'aalaha ku saabsan caafimaadkaaga, dabecadahaaga iyo baaritaannada la soo jeediyay. Waxaad heli doontaa warbixin ku saabsan khatarahaaga caafimaad marka aad dhammaystirto qiimayntan.

Bogga xubinta, waxa kale oo aad ka heli doontaa agab is-maamul oo bixiya talooyinka:

- Maareynta miisaanka
- Niyad jab
- Ladnaanta maaliyadeed
- Mawduucyada kale ee saameeya caafimaadkaaga

Aaladahani waxay kaa caawinayaan inaad hubiso horumarka, inaad hesho caqabadaha oo aad cabbirto horumarka aad gaadhayso. Si aad wax badan u barato, aad [MyMolina.com](https://www.mymolina.com).

Barnaamijka Badbaadada Bukaanka

Barnaamijka Badbaadada Bukaanka ayaa kaa caawinaya adiga iyo qoyskaaga badbaadada markaad hesho adeegyada caafimaadka.

Waxaan kugu ilaallinaynaa:

- U sheegida bixiyeyaasha iyo isbitaallada arrimaha ku saabsan amniga iyo halka laga heli karo caawimaad
- La socoshada cabashooyinka xubnaha ee ku saabsan arrimaha badbaadada ee xafisyada bixiyayaasha iyo isbitaallada
- Dib u eegida warbixinada kooxaha hubiya badbaadada isbitaalka
- Ka caawinta inaad ka guurto meel una guurto meel kale, sida isbitaal u guuro guri
- Ku barida su'aalaha ku saabsan inaad waydiiso inta lagu jiro booqashooyinka bixiyaha



Kooxaha hubiya badbaadada waxaa ka mid ah:

- [Qiimaynta Tayada Kooxda Leapfrog](#)
- [Qiimaynta Hadafka Badbaadada Bukaanka Qaranka ee Komishanka Wadajirka ah](#)

Waxaad ka eegi kartaa mareegaha sare si aad:

- Eeg waxa ay cosbitaaladu samaynayaan si aad u ahaato mid nabdoon
- Ogow waxa la raadinayo marka aad doorato bixiye ama isbitaal
- Hel macluumaadka ku saabsan barnaamijyada iyo adeegyada xaaladaha sida sonkorowga iyo neefta

Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 am– 6: 30 galabnimo, ama booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com).

Sida aan ula shaqayno bixiyeyaasha si aan go'aan uga gaarno daryeelkaaga

Adeegyada qaarkood waa in horay loo ansixiyo ka hor inta aanan daboolin. Waxaan la shaqaynaa bixiyahaaga si aan u ogaano adeegyada aad u baahan tahay. Waxaanu samaynaa doorashooyin ku saabsan daryeelkaaga iyadoo lagu salaynayo baahiyaha iyo faa'iidooyinka caafimaad. Tan waxaa loo yaqaan Maareynta Isticmaalka (UM).

- Kuma abaalmarinno bixiyeyaasha ama kuwa kale diidmada adeegyada
- Ma bixinno lacag dheeraad ah bixiyeyaasha ama shaqaalaha UM si ay u sameeyaan doorashooyin ku siinaya daryeel yar

Haddii aad u baahan tahay Adeegyada Muddada Dheer iyo Taageerada (LTSS), qof leh khibrad LTSS, tababar iyo waxbarasho ayaa go'aan ka gaara adeegyadan.

Haddii aad hayso su'aal ku saabsan nidaamkayaga UM ama xukunnada, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo- 6: 30 galabnimo Waxaan aqbali karnaa wicitaannada ururinta. Haddii aad u baahan tahay caawimo luqadaada, shaqaale laba luqadood ku hadla ama turjubaano ayaa la heli karaa lacag la'aan. Waxaan sidoo kale bixinaa adeegyada TTY haddii aad tahay dhagool, maqal kugu adag, ama ay dhibaato kaa haysato hadalka.

Fadlan fariin ku dhaaf lambarka taleefankaaga haddii aad soo wacdo saacado ka dib ama maalmaha fasaxa ah.

We ayaa ku soo celin doona wicitaankaaga hal maalin shaqo gudaheed. Adeegyada Xubnuhu waxa kale oo laga yaabaa inay soo wacaan si ay ugala hadlaan arrimaha UM. Haddii Adeegyada Xubnuhu soo wacaan, waxaanu isticmaali doonaa magacayaga, ciwaanka iyo magaca Molina.

Isagoo eegaya waxa cusub

Waxaan raadinaa habab lagu bixiyo daryeel iyo adeegyo cusub iyo habab cusub oo lagu bixiyo. Waxaan dib u eegeynaa adeegyada cusub ee badbaadada iyo faa'iidooyinka dheeraadka ah. Sannad kasta, waxaanu eegnaa wixii ku soo kordha:

- Qalabka
- Adeegyada caafimaadka
- Adeegyada caafimaadka dhaqanka
- Daawooyin

Adeegyada luqadda

Waxaan ku siin doonaa macluumaad qoraal ama odhaah ah oo luqadaada ah, lacag la'aan. Waxaan bixinaa turjubaano kaa caawiya inaad la hadasho adeeg bixiyahaaga ama anaga. Waxaan tan u sameynaa inta badan luqadaha. Tan waxaa ku jira luqadda dhegoolaha. Turjubaanka ama agab qoran oo ku qoran luqad aan Ingiriisi ahayn, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce 7: 30 subaxnimo- 6: 30 galabnimo

Adeegyada caafimaadka haweenka

Waxaan daboolnaa daryeelka ka hor dhalmada, daryeelka ka dib dhalmada, baarista naasaha, raajada naasaha iyo baaritaanka Pap tests. Adeegyada joogtada ah iyo ka hortagga, waxaad la kulmi kartaa khabiirka caafimaadka dumarka. Tani waxay noqon kartaa dhakhtarka dhalmada, dhakhtarka haweenka ama kalkaalisada umuliso shahaadeysan. Uma baahnid gudbin si aad u hesho adeegyada caafimaadka haweenka.

Adeegyada caafimaadka dhaqanka

Haddii aad walaac ka qabto arrimaha caafimaadka dabeecadda, waan ku caawin karnaa. Waxaan kaa caawin karnaa waxyaabo ay ka mid yihiin walbahaarka, niyad-jabka ama isticmaalka muqaadaraadka. Waxaan daboolnaa adeegyada caafimaadka dabeecadda. Uma baahnid tixraac si aad u aragto bixiye. Weydii PCP-gaaga ama wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo- 6: 30 galabnimo, wixii macluumaad dheeraad ah.

U doodayaasha Caafimaadka Dhaqanka (oo hore loogu yeeri jiray Ombuds)

U doodaha Caafimaadka Dhaqanka waa qof awood u leh inuu bixiyo gargaar bilaash ah oo qarsoodi ah xallinta welwelka la xiriira adeegyada caafimaadka dabeecadda. Waxay kaa caawin karaan xallinta welwelka haddii aad qabto cabasho caafimaad dabeecad, racfaan ama dhegeysi cadaalad ah. U doodaha Caafimaadka Dhaqanka waa ka madax bannaan qorshahaaga caafimaad. Waxaa bixiya qof lahaa adeegyada caafimaadka dabeecadda, ama qof xubnaha qoyskiisu ay lahaayeen adeegyada caafimaadka dabeecadda. Si aad u hesho u doodaha caafimaadka dhaqanka wac (800) 366-3103 ama iimayl info@obhadvocacy.org. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaadka xiriirka gobolka ee kaaga [Buug-gacmeedka Xubinta Molina](#).



Eadeegyada caafimaadka dabeecadda degdega ah

Xaaladda degdega ah ee caafimaadka habdhaqanku waa xaalad caafimaad maskaxeed oo sababi karta waxyeelo ba'an oo ku dhacda jidhka ama xataa sababi karta dhimasho. Tusaalooyinka qaarkood waa marka aad leedahay:

- Fikradaha is-dilka ama isku-dayga is-dilka
- U keentay khatar naftaada ama dadka kale
- La dhaawacay oo ma fulin karin falalka nolol maalmeedka
- Waa la dhaawacay oo waxay u keenaysaa dhaawac halis ah jidhkaaga, ama dhimasho

Haddii aad leedahay xaalad degdeg ah, aad qolka gargaarka degdegga ah ee isbitaalka kuugu dhow. Waxaad isla markiiba aadi kartaa meel kasta oo kale oo degdeg ah. Waxaad wici kartaa 911. Khadka Nolasha Isdilka & Qalalaasaha, waxaad wici kartaa 988.

Haddii aad tagto qolka xaaladaha degdegga ah, u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga sida ugu dhakhsaha badan.

Haddii aad leedahay xaalad degdeg ah oo aanad la xiriirin bixiye shabakad:

- Aad isbitaalka kuugu dhow ama goobta xaaladaha degdegga ah
- Wac lambarka ku qoran kaarka aqoonsiga
- Wac daryeel bixiyahaaga iyo la socodka 24 ilaa 48 saacadood ka dib markaad ka tagto xarunta gurmada

Haddii aad qabto xaalad degdeg ah oo ka baxsan aagga, waxaanu kaa caawin doonaa isku xidhka bixiyaha shabakada isla marka aad bogsato.

Helitaanka daryeelka baahiyaha caafimaad ee gaarka ah

Waxaan daboolnaa daryeelka baahiyaha gaarka ah. Haddii aad leedahay Adeegyada Muddada Dheer iyo Taageerada (LTSS), waxaad arki kartaa takhasusle. Uma baahnid tixraac Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto adeegyo dheeraad ah. Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711) wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan isku-duwidda daryeelka iyo maaraynta kiiska.

Adeegyada ka baxsan shabakada

Haddii bixiyaha shabakadu ku siin waayo adeegyada aad u baahan tahay, waxaad arki kartaa bixiye ka baxsan shabakada. Qiimahaagu wuxuu la mid noqon doonaa haddii bixiyaha uu ku jiro shabakadayada. Waxaan dabooli doonaa bixiyaha shabakadaha ka baxsan. Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711).

Saacadaha hawlgallada ee adeegyada

Waxaad heli kartaa adeegyo 24 saac maalintii, maalin kasta.

Waxa la sameeyo marka aad u baahan tahay saacadaha ka dambeeya ama daryeelka degdegga ah

Daryeelka saacadaha kadib

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato daryeel marka xafiiska PCPga la xiro. Saacadaha ka dib, wac Khadka Talo-bixinta Kalkaalisada ee 24-saac ah (888) 275-8750 (Ingiriisi iyo luqado kale), (866) 648-3537 (Isbaanish), TTY 711 (Dhagoole iyo Maqal Adag).

HiKalkaaliyeyaasha si ficnan u tababaran ayaa halkan jooga 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii si ay:

- Ka jawaab su'aalahaaga caafimaad
- Caawinta inaad go'aan ka gaarto haddii aad u baahan tahay daryeel isla markiiba
- Ballan kuu qabso

Daryeelka degdega ah

Waa maxay xaalad degdeg ah?

Dhibaato lama filaan ah ama daran oo u baahan daryeel isla markiiba ama noloshada ama caafimaadkaaga khatar gelisa.

Waxaan daboolnaa daryeelka degdegga ah.

Daryeelka degdegga ah laguma daboolo meel ka baxsan Maraykanka (marka laga reebo kuwa u baahan cusbitaalka Kanada ama Mexico).

Haddii aad u baahan tahay daryeel degdeg ah, wac 911 ama tag isbitaalka kuugu dhow. Uma baahnid ogolaansho hore Khadka Nolasha Isdilka & Qalalaasaha, waxaad wici kartaa 988.

Daryeelka degdegga ah, wac Khadka Talo-bixinta Kalkaalisa ee 24-saac ah (888) 275-8750 (Ingiriisi iyo luqado kale), (866) 648-3537 (Isbaanish), TTY 711 (Dhagoole iyo Maqal Adag).

Ku saabsan faa'iidooyinka daroogada

Si aad wax uga ogaato daawooyinka aad u baahan tahay, la hadal bixiyahaaga. Faahfaahinta ku saabsan faa'iidooyinkaaga dawada, booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com). Mareegahayaga, waxaad ka heli kartaa:

- Liiska Dawooyinka aanu door bidnay (PDL): Liiska dawooyinka guud iyo magaca summadaha aanu daboolno
- Xaddid dawooyinka la daboolay, sida tirooyinka dib-u-buuxinta ama qiyaasaha laga yaabo inaad hesho
- Sida adeeg bixiyahaagu u codsan karo ogolaanshaha dawooyinka qaarkood ama cadadka aad u baahan tahay
- Macluumaadka looga baahan yahay bixiyahaaga si aad u hesho ogolaanshaha qaar ka mid ah dawooyinkaaga
- Habka adeeg bixiyahaaga beddelka guud, beddelka daweynta iyo daawaynta tallabada
- Cusboonaysiinta PDL-keena
- Lacag-bixin kasta oo dawooyin ah oo aan ku jirin PDL
- Sida adeeg bixiyahaagu uu nooga codsan karo in aanu daboolno dawada aan ku jirin PDL



Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimco, 7: 30 subaxnimo-6: 30 galabnimo

Pilaallinta sirtaada

Waxaad leedahay xuquuq marka ay timaado ilaallinta macluumaadkaaga caafimaadka. Ma wadaagi doono macluumaadka caafimaadka ee aanu sharcigu ogolayn. Waanu ixtiraamaynaa oo ilaallinaynaa sirtaada. Waxaa laga yaabaa inaan isticmaalno oo wadaagno xogta si aan ku siino dheefaha. Qarsoonaantaada ayaa muhiim noo ah.

Macluumaadkaaga caafimaad ee badbaadsan (PHI)

PHI waxay u taagan tahay macluumaadka caafimaadka ee la ilaalliyayo. Tan waxaa ku jira:

- Magaca

- Lambarka aqoonsiga xubinta
- Jinsiyada
- Qowmiyad
- Aqoonsiga jinsiga
- Jihaynta galmada
- Baahiyaha bulshada
- Khatarta bulshada
- Baahida luqadda
- Waxyaabo kale oo adiga lagu garto

Waxaa laga yaabaa inaan u isticmaalno PHI-gaaga:

- La shaqee dhakhaatiirta si ay kuu bixiyaan daawayntaada
- Bixi kharashka daryeelka caafimaadkaaga
- Dib u eeg tayada daryeelka aad hesho
- U sheeg waxa ku saabsan doorashooyinkaaga daryeelka
- Samee qorshahayaga caafimaadka
- U isticmaal ama u wadaag PHI ujeedooyin kale, sida uu sharcigu ogolyahay

Waa inaan helnaa ogolaanshahaaga qoraal ah si aan u isticmaalno ama u wadaagno PHI-gaaga ujeedo kasta oo aan kor lagu xusin.

Xuquuqdaada khaaska ah

Waxaad xaq u leedahay:

- Fiiri PHI-gaaga
- Hel koobi PHI-gaaga ah
- Isbeddel ku samee PHI-gaaga
- Na weydiiso inaanan isticmaalin ama wadaagin PHI-gaaga siyaabo gaar ah
- Hel liiska dadka ama meelaha aanu siinay PHI-gaaga

Sida Molina u ilaalliso PHI-gaaga

PHI-gaaga waxa uu noqon karaa mid qoran, lagu hadlo ama dhijitaal ah. Waxaanu ku ilaallinayna PHI-gaaga:

- Lahaanshaha siyaasado iyo habraacyo ku ilaallinaya
- Xaddidaadda shaqaalaheenna ee arki kara PHI
- Trka caawinta shaqaalaheenna sidii loo ilaallin lahaa loona ilaallin lahaa PHI (isgaarsiin qoraal iyo hadal ah)
- U baahan heshiis qoraal ah si loo raaco siyaasadaha iyo habraacyada
- Ku xafidida PHI si dhijitaal ah dab-damiska iyo furayaasha sirta ah

Sharci ahaan, waa inaan:

- PHI-gaaga ka dhig mid gaar ah
- U sheeg haddii uu jiro wax jebin ah PHI-gaaga aan la hubin
- Ha u isticmaalin ama ha siin macluumaadkaaga hidde-sideyaasha ujeedooyin qoraal ahaan
- Ha u isticmaalin sinjigaaga, qoomiyadaada, ama xogtaada luqadaada si aad u qorto ama u diido caymiska
- Nala soco **Ogeysiiska Dhaqanka Qarsoonida** (NPP)

Maxaad samayn kartaa haddii aad dareento in aan la ilaallin xuquuqdaada khaaska ah?

- Wac ama qor Molina oo gudbi cabasho
- Cabasho u gudbi Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka

Xogta sare waa mid kooban. Si aad wax badan uga barato sida aan u isticmaalno oo u wadaagno PHI-gaaga, arag NPP-ga [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com). Waxaad sidoo kale ka wici kartaa Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimco, 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo, si aad u codsato nuqul.

Xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga

Ogaanshaha xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga waa muhiim. Waxay kaa caawinaysaa adiga, qoyskaaga, bixiyahaaga iyo Molina inay hubiyaan inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay.

Waxaad xaq u leedahay:

- Hel xaqiiqooyinka ku saabsan Molina, adeegyadayaada iyo bixiyeyaashayada, iyo xuquuqdaada iyo masuuliyadahaaga.
- Qarsoodi iyo in loola dhaqmo si ixtiraam iyo sharaf leh.
- Ka caawi sidii aad go'aan uga gaadhi lahayd adeeg bixiyahaaga oo ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Waxaa laga yaabaa inaad diido daaweynta.
- Weydiiso koobiga diiwaankaaga caafimaad.
- Weydiiso in aad beddesho ama saxdo diiwaankaaga caafimaad.
- Kala hadal dhakhtarkaaga ikhtiyaarka daawayntaada si aad u fahamto oo aad uga qayb qaadato samaynta yoolalka daawaynta ee labadiinuba aad ku heshiyaan. Daboolista qiimaha ama faa'iidada dhib ma leh.
- Codso wixii cabasho ah ama soo dir rafcaannada ku saabsan Molina ama daryeelka aad heshay.
- Istickmaal xuquuqdaada xubinta adigoon ka cabsanayn natiijooyin xun.
- Hel xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga sanad kasta.
- Soo jeedi isbeddelo lagu sameeyo siyaasaddayada xuquuqda iyo waajibaadka.



Ywaxa kale oo ina saaran masuuliyada:

- Sii dhammaan xaqiiqooyinka Molina iyo adeeg bixiyayaashaadu waxay u baahan yihiin inay ku daryeelaan.
- Ogow xaaladahaaga caafimaad.
- Ka qayb qaado yoolalka daawaynta ee adiga iyo bixiyahaagu aad ku heshiisaan.
- Raac qorshaha daaweynta ee daryeelkaaga.
- Hayso booqashooyinka dhakhtarka oo joog wakhtiga. Haddii aad soo daaheyso ama aadan awoodin, wac xafiska isla markaaba.

Booqasho [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com) si aad u aragto kaaga **Buug-gacmeedka Xubinta** si aad u hesho liis dhamaystiran oo ah xuquuqdaada iyo masuuliyadahaaga ama wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo, si aad u codsato nuqul.

Fikradaha labaad

Haddii aadan ku raacsanayn qorshaha daryeelka bixiyahaaga, waxaad xaq u leedahay fikrad labaad. Waxaad la hadli kartaa bixiye shabakad kale. Waxa kale oo aad la hadli kartaa bixiye ka baxsan shabakadayada lacag la'aan. Si aad wax badan u barato, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711), Isniin-Jimce, 7: 30 subaxnimo - 6: 30 galabnimo.

Cabashooyinka iyo rafcaannada

Haddii aad dhibaato kala kulanto daryeelkaaga ama adeegyadaada, waxaad xaq u leedahay inaad xerayso cabasho (dacwo) ama rafcaan.

U gudbi cabashada waxyaabaha sida:

- Daryeelka aad ka hesho bixiyahaaga ama isbitaalka
- Wakhtiga ay qaadanayso in la helo ballan ama uu arko adeeg bixiye
- Helitaanka bixiyaha degaankaaga

Gudbi rafcaan marka aadan ku raacsanayn go'aankayaga:

- Jooji, beddel, hakinta, dhimista ama diid adeegga
- Diid lacag bixinta adeegyada

Waxaad codsan kartaa dib u eegis degdeg ah haddii go'aanku khatar gelinayo noloshada ama caafimaadkaaga. Waxa kale oo aad waydiisan kartaa Dhegeysi Cadaalad ah oo Dawlad Goboleed Garsooraha Sharciga Maamulka Gobolka haddii rafcaankaaga la diido.

Booqasho [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com) ama arag kaaga **Buug-gacmeedka Xubinta** inaad wax ka akhrido:

- Cabashooyinka iyo rafcaannada
- Yaa xarayn kara cabasho iyo rafcaan
- Habka Dhageysiga Cadaalada ee Gobolka, xuquuqaha iyo waqtiyada

Wixii su'aalo ah, wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711).

Yoxaqa aad u leedahay inaad racfaan ka qaadato diidmada

Waa maxay diidmo?

Diidmada macnaheedu waa inaanaan bixin doonin adeeg ama biil. Haddii aan diidno adeeggaaga, waxaad xaq u leedahay inaad ogaato sababta loogu diiday. Waxaad xaq u leedahay inaad racfaan ka qaadato.

Haddii aan diidno adeeggaaga, waxaad heli doontaa warqad kuu sheegaysa sababta. Waxay kuu sheegi doontaa xaq aad u leedahay inaad racfaan qaadato. Waxaad wax ku saabsan xuquuqdan ka akhrisan kartaa kaaga **Buug-gacmeedka Xubinta**. Waxaad ka baran kartaa sida rafcaanka looga xareeyo **MolinaHealthcare.com**. Adeegyada Xubnuhu waxay sidoo kale kaa caawin karaan inaad xerayso racfaan.

Haddii aadan ku faraxsanayn natiijada racfaankaaga, waxaad codsan kartaa dib u eegis madaxbanaan. Bixiyeyaasha ka baxsan Molina ayaa eegi doona dhammaan xaqiiqooyinka oo go'aansan doona. Molina way raaci doontaa helitaankan.

Xaqa aad u leedahay Dardaaranka Hore

Waxaad xaq u leedahay inaad aqbasho ama diido daawaynta uu bixiyo bixiye. Haddii aadan awoodin inaad u sheegto bixiyaha waxaad rabto, waxaad u baahan tahay inaad sheegto rabitaankaaga. Waa muhiim inaad haysato Dardaraan Horudhac ah. Waxaad heli kartaa mid loogu talagalay daryeelka caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka.

Dardaaranka Hore waa foom sharci ah oo u sheegaya bixiyeyaasha nooca daryeelka aad rabto haddii aadan adigu iskaa u hadli karin. Qor Dardaraan Hordhac ah ka hor inta aanad xaalad degdeg ah ku dhicin. Tani waxay dadka kale ka ilaallinaysaa inay kuu gaadhaan go'aamo caafimaad oo muhiim ah haddii aanad adigu samayn karin. Waxaa jira noocyo kala duwan oo ah Dardaaranka Hormarinta. Tusaalooyinka qaar waa:

- Awoodda Qareenka ee Daryeelka Caafimaadka
- Dardaraan Nool

Waa doorashadaada inaad haysato Dardaraan Horumarineed. Qofna kuma diidi karo daryeel ku salaysan in aad mid leedahay iyo in kale. Si aad u hesho caawinaad go'aan ka gaarista daryeelkaaga, la hadal qof aad ku kalsoon tahay. Tani waxay noqon kartaa xubin qoys ama saaxiib. Waxaad sidoo kale la hadli kartaa qareenkaaga ama PCP.

Ka wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY 711) si aad u heshid Dardaraan Horumarineed oo raacaya sharciyada gobolka.

Haddii aad saxiixday Dardaraan Hordhac ah oo aad u malaynayso in bixiyahaagu aanu raacin rabitaannadaada, waxaad xerayn kartaa cabasho. Booqasho **MolinaHealthcare.com** ama wac Adeegyada Xubinta wixii faahfaahin ah.

