

Hagaha Helida Daryeelka Caafimaadka tayada leh

2023



Jadwalka Tasmadda

Hagahaaga Helida Daryeelka Caafimaadka tayada leh.....	2
Xidhiidhadaada daryeelka caafimaadka.....	2
Booqo websaydkayaga:.....	5
Madasha xubinta.....	5
Diiwaanka Adeeg bixiyaha Onlaynka ah.....	7
Qorshaha iyo Barnaamijka Horumarinta Tayada Molina.....	7
Hagitaanada caafimaad qab kuu ilaalinaya...8	
Caawimada dheeraadha ah ee dhibaatooyinka caafimaadka raaga.....	9
Caafimaadka dad waynaha.....	9
Qiimaynta Khatarta Caafimaadka iyo qalabyada maaraynta.....	11
Barnaamijka Badbaadada Bukaanka.....	11
Sida aanu ula shaqayno adeeg bixiyayaasha si loo gaadho go'aamo ku saabsan daryeelkaaga.....	12
Eegida waxa cusub hadda.....	12
Adeegyada luqadda.....	12
Adeegyada caafimaadka haweenka.....	12
Adeegyada caafimaadka dhaqanka.....	12
Ombuds:.....	13

Adeegyada caafimaadka dhaqanka gurmada ah.....	13
Helida daryeelka baahiyaha caafimaadka gaarka ah.....	13
Adeegyada shabakada ka baxsan.....	13
Saacaha hawlka ee adeegyada.....	14
Waxa la samaynayo marka aad ubaahan tahay daryeelka saacadaha shaqada ka dib ama gurmada.....	14
Ku saabsan faa'iidooyinka dawada.....	14
Ilaalinta sirtaada.....	15
Xuquuqahaaga iyo masuuliyadaha.....	16
Fikradaha labbaad.....	17
Cabashooyinka iyo rafcaanada.....	17
Xuquuqdaada inaad rafcaan ka qaadato diidmada.....	17
Waxaad xaq u leedahay Dardaaranka Hore...18	

Hagahaaga Helida Daryeelka Caafimaadka tayada leh

2023 soo saarida Hagaha Molina Healthcare Hagaha Helida Daryeelka Caafimaadka Tayada leh (Hagaha) waxay kaa caawiyaan barashadda wax ku saabsan barnaamijyada iyo adegyada adiga lagu siiyay. Hagahan, waxaad akhriyi kartaa wax ku saabsan Barnaamijkayaga Horumarinta Tayada iyo adeegyada si caafimaad ahaan lagugu ilaaliyo iyo daryeelida xaalad kasta oo caafimaad oo aad qabto.

Hagahan waxa uu ku siiyaa faahfaahinta ku saabsan sida anagu:

- Aanu u ilaalino xuquuqahaaga gaar ahaanshaha iyo Macluumaadka Daryeelka Caafimaadka Ilaashan (PHI)
- Aanu u samayno doorashooyinka ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka
- Kaaga caawinaa falalka daryeelka caafimaadka
- Aanu u buuxino baahiyahaaga wada xidhiidhka.

Waxaad daabici kartaa hagahaaga iyo macluumaadk kasta oo kale oo aad uga baahan tahay websaydkaaga. Si loogu helo Hagahan luqadda aad doroabidayo ama qaabka la geli karo, ka soo wac Xubinta Adeegyada (800) 869-7165 (TTY: 711). Waxaad sidoo kale na waydiin kartaa inay boostadda kuugu soo diraan koobiga qoraalada.

Xidhiidhadaada daryeelka caafimaadka

Waaxda/Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka telefoonka
Member Services	Xubinta Adeega Molina waxay: <ul style="list-style-type: none">• Ka jawaabi karaan su'aalaha ku saabsan qorshahaaga caafimaadka iyo adeegyada.• Waxay kaa caawisaa doroashada ama beddelka adeegbixiyaha daryeelka koowaad (PCP).• U sheeg halka aad daryeelka ka hesho.• Bixi adeegyada turjumaada haddi aanad ku hadal Ingiriisiga.• Bixi macluumaadka ku qoran luqaddo kale iyo qaabab.	Xubinta Adeegyada (800) 869-7165 TTY: 711 Isniinta – Jimce 7:30 subaxnimo – 6:30 galabnimo
24-saac Laynka Talada Kalkaaliska iyo Laynka Dhibta Caafimadka Dhaqanka	La hadal kalkaalisada diiwaanka gashan wakhti kasta oo aad qabto su'aalo oo ku saabsan caafimaadkaaga. La heli karo 24/7.	24 saacadood Laynka Talada Kalkaaliska Ingiriisiga iyo Luqaddaha Kale: (888) 275-8750 Isbaanish (866) 648-3537 TTY: 711 Ee Dhaqameed Dhibta Caafimaadka: soo wac ama qoraal ku dir 988

Waaxda/Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka telefoonka
<p>24/7 Teladoc daryeelka degdega ah ee onlaynka ah</p>	<p>Booqo dhakhtarka guddidu ansixisay telefoon ahaan ama fiyow dhexda Teladoc ee jirada yar ama arrimaha caafimaadka dhaqanka iyadodon laga baxayn guriga.</p>	<p>Teladoc 800 TELADOC (800) 835-2362 TTY: 711 member.teladoc.com/molinawa</p>
<p>Maamulka caafimaadka*</p>	<p>Ma lanooshahay xaalada caafimaadka raaga? Waxaanu ku siinaa barnaamijyada si lagaaga caawiyo inaad maarayso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xiiqda • Walbahaarka • Cudurka sonkorta • Cudurka sambabada la xidhiidha ee raaga (COPD) • Guuldaraysiga Wadnaha • Cadaadiska dhiiga aadka u sareeya • Miisaanka (la talinta nafaqada) • Iska daynta cabida sigaarka (joojinta cabida sigaarka) • Isticmaalka maandooriyaha <p>Faahfaahinta ku saabsan sida loogu qalmo si looga qayb qaato oo loo isticmaalo adeegyadan barnaamijka, soo wac Kooxda Maamulka Caafimaadka.</p>	<p>Maamulka Caafimaadka (866) 891-2320 TTY: 711 Isniinta – Jimce 6 subaxnimo – 6 fidnimo PT</p>
<p>Health education*</p>	<p>Baro wax badan oo ku saabsan u noolaanshaha si wanaagsan iyo caafimaad qab ku jogogida. Ka hel faahfaahinta ku saabsan barnaamijyada si ay kaaga caawiyaan inaad horumariso caafimaadkaaga sida joojinta cabida sigaarka iyo maaraynta miisaankaaga. Waxaanu kaa caawin karnaa inaad barato sida loo isticmaalo barnaamijyadan.</p>	<p>Waxbarashadda Caafimaadka (866) 472-9483 TTY: 711 Isniinta – Jimce 6 subaxnimo – 6 fidnimo</p>
<p>Baadhitaanka hooyanimada iyo khatarta sare taageerada OB*</p>	<p>Leh uur caafimaad qaba iyo ilmaha yar ee caafimaadka qab. Ku soo biir barnaamijkayaga uurka si loo gaadho baadhitaanada si ay kaaga caawiyaan adiga iyo ilmahaaga inuu noqdo mid caafimaad qab sida aad karto. Adeegyada Xubintu waxay kaa caawin kartaa barashada sida loo isticmaalo barnaamijkan.</p>	<p>Member Services (800) 869-7165 TTY: 711 Isniinta – Jimce 7:30 subaxnimo – 6:30 galabnimo</p>
<p>Maareeyanta kiiska*</p>	<p>Maareeyayaasha Kiiska waxay qiimeeyaan xaaladahaaga caafimaadka iyo dheefaha dib u eegida iyo ilaha. Barnaamijkan waxa uu kaa caawin karaa inaad u noolaato si ka caafimaad badan. Adeegyada Xubintu waxay kaa caawin doonaa barashadda sida loo isticmaalo adeegyadan.</p>	<p>Member Services (800) 869-7165 TTY: 711 Isniinta – Jimce 7:30 subaxnimo – 6:30 galabnimo</p>

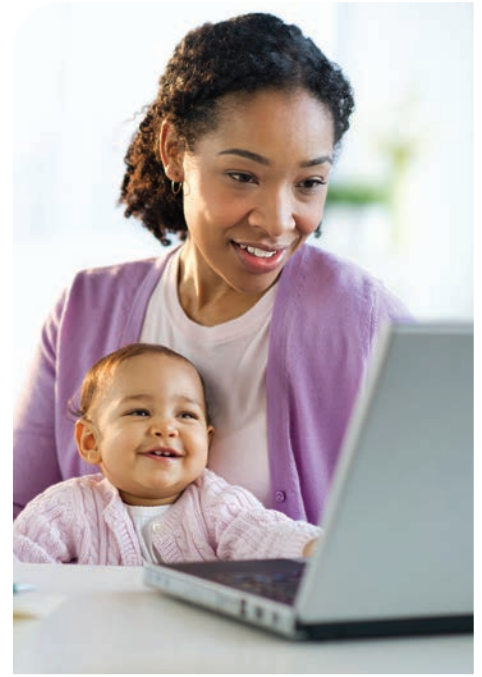
Waaxda/Barnaamijka	Adeegyada	Lambarka telefoonka
Maareynta Kiisaska Adag*	Haddii aad la nooshahay xaaladaha raaga, waxaanu bixinaa taageero si lagaaga caawiyo in la fududeeyo adeegyada aad u baahan tahay. Wac Adeegyada Xubinta si aad u barato wax badan oo ku saabsan barnaamijyada.	Member Services (800) 869-7165 TTY: 711 Isniinta – Jimce 7:30 subaxnimo – 6:30 galabnimo
Barnaamijka Wareegida Daryeelka*	Marka laga saaro cusbitaalka ama kalkaaliska guriga, tababarayaashu waxay kaa caawiyaan ka wareegida hal goob ilaa mid kale. Waxay kaa caawiyaan helida daryeelka aad guriga uga baahan tahay. Soo wac Adeegyada Xubinta si loo barto wax badan.	Member Services (800) 869-7165 TTY: 711 Isniinta – Jimce 7:30 subaxnimo – 6:30 galabnimo
Caafimaadka Maraykanka iyo Adeegyada Aadamaha (HHS) Xafiiska Xaquuqaha Madaniga ah (OCR)	OCR waxay kaa ilaalisaa adiga takoorka gudaha daryeelka caafimaadka iyo adeegyada bulshadda. Sidoo kale waxay ilaalisaa gaar ahaanshaha macluumaadkaaga caafimaadka gaarka ah.	Xafiiska Xaquuqaha Madaniga ah (OCR) (800) 368-1019 Wicitaanka bilaashka ah TDD: (800) 537-7697 hhs.gov/ocr/index.html
Medicare	Caymiska caafimaadka uu bixiyay dowladda federaalka badanka dadka 65 iyo ka wayn Medicare waxay caawisaa bixinta daryeelka laakiin ma daboosho dhammaan kharashyada caafimaadka.	Medicare (800) MEDICARE (800) 633-4227 TTY: (877) 486-2048 Medicare.gov
Health Care Authority (HCA) Apple Health Customer Service	Beddelidda ama ka saarista qorshahaaga daryeelka caafimaad ee la maareeyay ee Apple Health. Sida loo helo adeegyada caymiska Apple Health ee aan ku jirin. Su'aalaha ku saabsan kaadhkaaga adeegyada ProviderOne.	Adeega Macmiilka Apple Health Isniinta – Jimce 7 a.m. to 5 p.m. Madasha Macmiilka ProviderOne http://www.waproviderone.org/client https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/ Haddii aad weli su'aalo qabtid ama aad u baahan tahay caawimaad dheeraad ah, wac (800) 562-3022.
Washington Healthplanfinder	Isbedellada koontadaada sida: <ul style="list-style-type: none"> • Isbedellada cinwaanka, • Isbeddelada dakhliga, • Heerka guurka, • Uurka, iyo • Dhalasho ama korsasho. 	Washington Healthplanfinder Isniinta – Jimce 8 a.m. to 6 p.m. (855) 923-4633 TTY: (855) 627-9604 Wahealthplanfinder.org

*Waxaad diidi kartaa doorashada barnaamijyada wkahti kasta. Faahfaahin badan oo ku saabsan barnaamijyadan, soo wac Adeegyada Xubinta.

Booqo websaydkayaga:

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

- Faa'iidooyinka daboolida iyo adeegyada
- Kharashka la wada bixiyo iyo kharashyada kale (haddii ay codsadaan)
- Waxa la samaynayo haddii aad hesho biilka sheegashada
- Su'aalaha inta badan la is waydiiyo (FAQs) iyo jawaabaha
- Faahfaahinta farmasiiga sida:
 - Dawooyinka la daboolo si waafaqsan qorshahaaga
 - Xadidka maandooriyaha ama kotooyinka
 - Sida loo codsado ka reebida dawooyinka aan ku jirin Liiska Dawada La doorbidayo
 - Beddelka dawada aan summada lahayn
 - I sku beddelka daawaynta ah (dawooyin kala dwan oo saamayn isku mid ah leh)
 - Tallaabada daawaynta (daboolaa hal dawo ah ka hor inta aanaan daboolin mid kale)
- Hagitaanada caafimaadka ka hortagga ah iyo jadwalada tallaalka
- Sida loo helo daryeel takhasus ah iyo adeegyada cusbitaalka
- Daryeelka koowaad ee la heli karo iyo adeeg bixiyayaasha gaarka ah
- UM nidaamyada sida:
 - Dib u eegida adeega ka hor
 - Dib u eegida degdega ah ee isku marka ah
 - Dib u eegida adeega ka dib
 - Sida loo gudbiyo rafcaanka



Si aad u heshay koobiyada shay kasta [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com), soo wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY: 711). Waxaad sidoo kale ka eegi kartaa Buug yarahaaga Xubinta websaydka.

Madasha xubinta

[MyMolina.com](https://www.MyMolina.com) waa madashadaada xubinta amniga ah Waxay kuu oggolaataa inaad ka maarayso caafimaadkaaga kombuyuutarka, telefoonka, taableedka ama laabtobka. Madasha xubintu way fududahay in la isticmaalo. Waxaa jira qayn waxyaabaha qaar aad samayn karto:

- Buuxi Qiimayntaada Khatarta Caafimaadka (HRA)
- Raadi farmasiiga maxaliga ah
- Ka hel caawimo:
 - Wax u cunida si caafimaad qab ah
 - Maaraynta miisaankaaga iyo BMI
 - Araga haddii aad qabto walbahaar ama dhiirigelin la'aanta
 - Maaraynta walbahaarka
 - Firqoonaanaya jidh ahaan

- Joojinta isticmaalka buuriga
- Baadhitaanka kansarka
- Tallaalka
- Maaraynta isticmaalka khamrada
- Codsiga ama daabcaada kaadhka Aqoonsiga xubinta
- Cusboonaysii faahfaahintaada gaarka ah:
 - Lambarka Telefoonka
 - Iimaylka
 - Cinwaanka Boosta
 - Dookha Luqadda
 - Isirka/Qoomiyada
 - Magac u yaalada
 - Aqoonsiga sinjiga
 - Qaabka galmada
- Dooro ama beddel dhakhtarada
- Arag diiwaanadaada caafimaadka
- Ogow sida loo helo gudbinta
- Hel talada caafimaadka ka imanayso laynkayaga Talada Kalkaalisa 24 saacadood, furan 7 maalmood todobaadkii
- Iimayl u dir Adeegyada Xubnaha

Si aad u barato wax badan ama inaad ku biirto madashada xubinta, soo wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY: 711). Sidoo kale waxaad samayn kartaa kootada kombuyuutarkaaga ama telefoonkaaga. Waxaanyu ku talinaa habbaynta kootadaada kombuyuutarkaaga marka koowaad.

Si loo sameeyo kootada kombuyuutarkaaga:

Tallaabada 1: Booqo MyMolina.com

Tallaabada 2: Geli lambarka Aqoonsiga Xubinta Molina, taariikhda dhalashada iyo koodhka sibka

Tallaabada 3: Geli cinwaankaaga iimaylka

Tallaabada 4: Samee erauga sirta ah

Si ad u samaysato kootadaada telefoonkaaga:

Tallaabada 1: Helo abka Molina gudaha Ab Store ama Google Play store

Tallaabada 2: Soo deji abka moobilka My Molina telefoonkaaga

Tallaabada 3: Fur abka oo dooro qorshahaaga caafimaadka

Tallaabada 4: Geli cinwaankaaga iimaylka

Tallaabada 5: Samee erauga sirta ah

Diiwaanka Adeeg bixiyaha Onlaynka ah

Si aad u baadho adeeg bixiye onlaun ah, booqo MolinaHealthcare.com. Riix 'Find a Doctor ama Pharmacy' Diiwaanka adeeg bixiyaha waxaa ku jira:

- Magacyadaa, cinwaanada, iyo lambarada telefoonka shabakada adeeg bixiyaha
- Heerka shahaadada guddida adeeg bixiyayaasha
 - Waxaad sidoo kale booqan kartaa abms.org si aad u aragto haddii adeeg bixiyaha guddidu ansixiso
- Saacadaha xafiiska
- Adeeg bixiyayaasha aqbalaya bukaanada cusub
- Luqaddaha uu ku hadlo adeeg bixiyaha ama shaqaalaha
- Magaca cusbitalaka, goobta iyo heerka aqoonsiga



Haddii aanad geli karin internatka ama u baahan tahay macluumaad dheeraad ah (sida dugsiga caafimaadka adeeg bixiyaha ama degenaanshaha), waxaanu kuu soo dirnaa koobiga daabacan. Soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin–Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fiidnimo

Qorshaha iyo Barnaamijka Horumarinta Tayada Molina

Waxaanu ku ballan qaadaynaa inaan habsano daryeelka ugu wanaagsan ee suuragalka ah. Taasi waa sababta sanad kasta, aanu qorshe u diyaarino si aanu u sii horumarno:

- Adeegyadayada
- Tayada daryeelka aad hesho
- Qaabka aanu kuula xidhiidhno adiga

Hadafyadayadu waa:

- In lagu siiyo adeegyada dheeftaas caafimaadkaaga
- La shaqaynta adeeg bixiyayaasha si ay kuu siiyaan daryeelka aad u baahan tahay
- Ka hadakal luqaddada iyo baahiyaha dhaqanka
- In la yareeyo caqabo badan helida daryeleka, sida arrimaha gaadiidka iyo/ama luqadda

Waxaanu sidoo kale doonaynaa inaanu maqalno sida aanu waxu qabanayno. Waxaanu dib u eegnaa adeegyada sanadkii hore si loo hubiyo horumarkayaga. Waxaanu kuu soo diri karnaa xog ururin si loo helo faallo celintaada.

Sidoo kale waxaanu dirnaa xog ururin si aanu u aragno imisa ayaa hela adeegyadooda loo baahan yahay. Xog ururintan waxay noo sheegtaa waxa uu yahay daryeelka loo baahan yahay. Mid ka mid ah xog ururintan waxaa loogu yeedhaa CAHPS® (Qiimaynta Macmiilka ee Adeeg bixiyayaasha iyo Nidaamyada Daryeelka Caafimaadka).

Xog ururinta CAHPS® waxay waydiisaa su'aalo ku saabsan sida aadu qiimayso:

- Daryeelkaaga caafimaadka
- Adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka (PCP)
- Qorshahaaga caafimaadka
- Khabiirka(ada) aad aragtay

- Baadhitaanka fayyo qabka
- Sidee ayay u fududahay adigu inaad daryeel hesho
- Sidee ayay u fududahay adigu inaad hesho daryeel si degdeg ah

HEDIS® (Xogta Waxtarka Daryeelka Cafimaadka iyo Qaybaha Macluuumamadka)

Sidoo kale waxaanu qiyaasnaa inta xubnahayaga ee hela baadhitaanada muhiim ah iyo baadhitaano. Waxaanu eegnaa:

- Baadhitaanka sanadlaha
- Daryeelka cudurka sonkorta
- Raajada naaska (raajooyinkanaaska)
- Maamulka dawada
- Baadhitaanka ilma galeenka
- Daryeelka dhalmada ka hor
- Daryeelka dhalmada ka dib
- Mudditaanada (hargan, mudditaanka ilmaha iyo kurayga)

Waxaanu daryeelnaa caafimaadkaaga. Waxaanu doonaynaa inaan kaa caawinay inaad daryeel wanaagsan ka qaado naftaada iyo qoyskaaga. Si tan loo samaao, waxaanu

- Ku xusuusinaa inaad hesho baadhitaanka wamaagsan iyo mudditaanka naftaada iyo ilmahaaga
- Ku barnaa adiga wax ku saabsan xaaladaha caafimaadka raaga
- Hubsanaa inaad hesho daryeelka dhalmada ka hor iyo ka dib haddii aad uur leedahay
- Ku xasuusinaa inaad hesho baadhitaanka kansarka naaska iyo ilmagaaleenka, haddii loo baahdo
- Ka hadalnaa cabasho kasta oo aad hayso
- Kaa caawinaa helida iyo isticmaalka macluumaadka websaydkayaga
- Kuu sheegnaa wax ku saabsan adeegyada gaark ah ee aanu bixino

Si aad u ogaato wax baan, soo wac Adeegyada Xubinta Lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin–Jimce, 7:30 subaxnimo.– 6:30 galabnimo. Waaad dalban kartaa kooban daabacan ee Qorshahayaga Horumarka Tayada iyo natiijooyinka.

Hagitaanada caafimaad qab kuu ilaalinaya

Waxaanu ku siinaa macluumaadka ku saabsan adeegyada ka hortagga iyo marka la helayo. Macluumaadkan ma beddelo talada dhakhtarkaaga.

Si looga faa'iidaysto hagitaanadan:

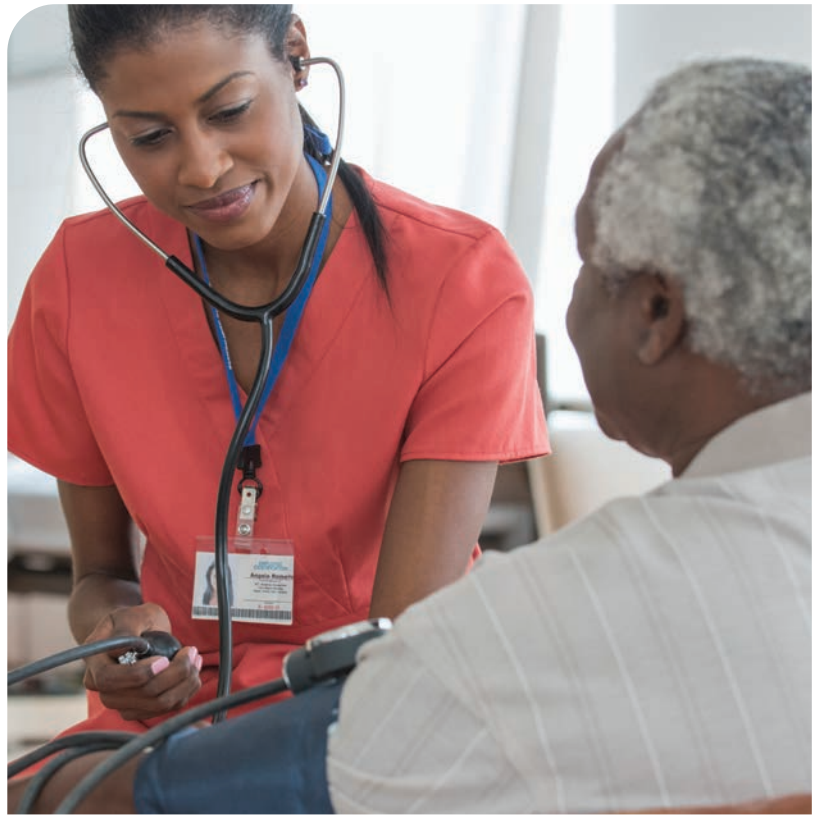
- Wakhti ku qaado inaad akhrido
- Qor su'aalaha oo keen iyaga baadhida xigta
- U sheeg adeeg bixiyahaaga wax ku saabsan dhibaato kasta oo caafimaadka ah ama carruurtaada ay qabaan
- Tag ballantaada
- Haddo aad ballanka seegto, toos dib u qabso

Waxaanu kaa caawinaa wax ku saabsan baadhitaanada muhiimka ah iyo baadhitaanak si ay kaaga caawiyaan xaaladaha caafimaadka, sida cudurka sonkorta, COPD, xiiqda iyo walbahaarka. Arag [MolinaHealthcare.com/stayinghealthy](https://www.MolinaHealthcare.com/stayinghealthy) wixi faahfaahin ah. Soo wac Adeegyada Xubinta Lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin–Jimce, 7:30 subaxnimo.–6:30 galabnimo.

Caawimada dheeraadha ah ee dhibaatooyinka caafimaadka raaga

Daryeelida xaaladaha caafimaadka waxay noqon kartaa wax badan si wax looga qabto. Si loo habsado inaad heshod aryeelka saxda ah, barnaamijka Maaraynta Kiisku waxa uu kaa caawin karaa:

- Helida adeegyada
- Habaynta baadhitaanka iyo booqashooyinka adeeg bixiyaha
- Helida gaadiidka ballamaha caafimaadka
- Xidhida gol daloolada ama adeega
- U helida taageero baahiyahan gaarka ah iyo/ama daryeelayaashooda.
- Ka dhaqaaqa hal goob ilaa meel kale, sida ka bixida cusbitaalka
- Helida adeegyada daryeelka xiliga dheer
- Ku xidhida taageerada bulshadda
- Helida adeegyada bulshadda sida “Meals on Wheels” ama daawaynta jidhka



Waxaa lagu guddin karaa Maareeyaha Kiiska dhexda:

- Adeeg bixiye
- Xubnaha Adeegyada, laynka Waxbarashadda Caafimaadka ama 24 saac Laynka Talada Kalkaaliska
- Xubinta qoyska ama daryeelja
- Naftaada
- Ay aqoonsatay Molina sidii inay u qalanto Maaraynta Kiiska

Barnaamijyadan laguguma siiyo adiga kharash. Wa\xaad doroan kartaa inaad joojiso barnaamij kasta wakhti kasta. Soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin– Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fiidnimo faahfaahin dheeraad ah.

Caafimaadka dad waynaha

(Maaraynta caafimaadka, maaraynta kiiska, maaraynta kiiska adag, u wareejinta daryeelka, warsidaha xubinta iyo waxbarashadda xubina)

Waxaanu bixinaa barnaamijyo badan si lagaaga caawiyo inaad qaado nolol caafimaad qabta.

Maamulka caafimaadka

Waxaanu bixinaa barnaamijyada soo socda si ay kaaga caawiso inaad maaraynso qoyskaaga:

- Xiiqda
- Cudurada xabadka iyo wadnaha (CVD)
- Cudurka sambabada la xidhiidha ee raaga (COPD)
- Walbahaarka

- Cudurka sonkorta
- Guuldaraysiga Wadnaha
- Miisaanka (la talinta nafaqada)
- Iska daynta cabida sigaarka
- Isticmaalka maandooriyaha

Si loo barto wax abdan, ku biir ama ka bax diiwaan gelinta mid kastoo ka mid ah barnaamijyadan, soo wac kooxda Maamulka caafimaadka lambarka (866) 891-2320 (TTY: 711) Isniin–Jimce, 6 subaxnimo.–6 fiidnimo. PT.

Maaraynta Kiiska

Maaraynta Kiiska waa qaabka lagu caawiyo inaad daryeesho caafimaadkaaga qaabka ugu wanaagsan ee suuragalka ah. Koox dad ah, ay ku jiraan maaraynta kiiska, kalkaalisoooyinka, dhakhtarada, iyo caawiyayaasha kale, waxay wada jir ula shaqyan doonaan qorshaha gaarka ah sida adiga inaad leedahay hadafyada si lagaaga caawiyo inaad caafimaado.

Maareeyayaasha daryeelku waxay kaala hadli karaan telefoonka ama qof ahaan si loo hubsado inaad sax tahay. Sidook ale waxay keeni karaa qof ka socda bulshadda inuu kaa caawiyo macluumaadka ama ku baro shay. Soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) si loo barto wax badan oo ku saabsan sida loo isticmaalo adeegyadan.

Maaraynta Kiiska Adag

Maaraynta Kiiska Adag waa dareelka xubnaha aad ujiranaado oo u baahan caawimo dheeraad ah si wanaag loo dareemo. Maareeyayaasha xaaladu waxay doonayaan inay hubsadaan daryeelka u wanaagsan ee suuragalka ah oo waxay:

- Ku bari doonaan wax ku sabasan jiradaada oo kaa caawiyaan inaad hesho daryeelka u wanaagsan iyo adeegyada
- Kaa caawin doonaan helida waxyaabaha aad ubaahan tahay inaad dareento caafimaad qab, sida dawada ama qalabka
- Hubin doonaan in la arko haddii sheeyada ay qabanayaan ay ku caawinayaan
- Kula sii shaqayn doono adiga ilaa aad dareento caafimaad qab oo naadnaftaada daryeeli karto iskaas

Si aad wax badan u ogaato, soow ac Adeegyada Xubinta ama [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com).

Wareegida Daryeelka

Barnaamijkayaga Wareegida Daryeelka waxaa loogu talo galau inay kaa caawiso inaad lahaato wareegid debecsan ka dib markaa ka baxdo cusbitaalka ama xarunta daryeelka kale. Tababarayaashu way kula shaqayn doonaa adiga ama daryeelahaaga si loo hubsado inaad fahanto waxa aad u baahan tahay inaad qabato si aad caafimaad qab ugu joogto. Waxaanu doonaynaa inaanu hubsato inaad hesho daryeelka ugu wanaagsan ee suuragalka ah oo aad dareento taageero dhammaan bogsashada.

Barnaamijka waxaa laga heli karaa xubnaha Molina Healthcare. Si aad u ogaato wax baan, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711).

Warsidayaasha xubinta

Waxaanu soo dhignaa warsidayaasha bogga [MolinaHealthcare.com/MHWMedicaidPublications](https://www.MolinaHealthcare.com/MHWMedicaidPublications). Macluumaadku waa fudud yahay in la akhriyo oo waxaanu bixinaa tilmaamaha noloshu caafimaadka leh.

Waxbarashadda caafimaadka

Waxaanu ku barnaa wax ku saabsan sheeyada aad jeceshahay:

- U cunida si caafimaad leh
- Ka hortagga jirada

- Daryeelka Walbahaarka
- Firfircooni ku joogida
- Kolostarool
- Xiiqda
- Cudurka sonkorta

Si aad u hesho qoraaladan, waxaad waydiin kartaa dhakhtarkaaga. Sidoo kale waxaad booqan kartaa [MolinaHealthcare.com/StayingHealthy](https://www.MolinaHealthcare.com/StayingHealthy).

Qiimaynta Khatarta Caafimaadka iyo qalabyada maaraynta

Caafimada samaynta isbeddelada, isticmaal Qiimaynta Khatarta (qiimaynta caafimaadka) ee [My Molina](#) madasha xubinta. Ka jawaab su'aalaha ku saabsan caafimaadka, dhaqamada iyo baadhitaanada la soo jeediyay. Waxaad warbixin ka keli doontaa ku saabsan khatarahaaga caafimaadka marka aad dhammaystirto qiimayntan.

Madashadan xubinta, sidoo kale waxaad ka heli doontaa agabyada is maaraynta bixiya talada:

- Maaraynta Miisaanka
- Walbahaarka
- Mowduucyada kale ee saameeya caafimaadkaaga

Agabyadan waxay ka caawiyaan hubinta horumarka, helida caqbaadaha iyo waxay qiyaasaan horumarka dhanka hadafyada. Si aad wax badan u barto booqo [MyMolina.com](https://www.MyMolina.com).

Barnaamijka Badbaadada Bukaanka

Barnaamijka Badbaadada Bukaanka waxa uu ka caawiyaa adiga iyo qoyskaaga badbaada marka aad hesho adeegyada caafimaadka.

Waxaanu kugu ilaalinaa:

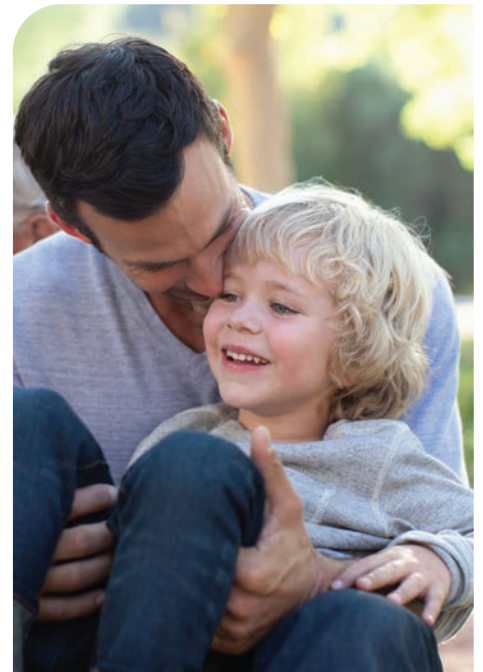
- U sheegid aadeegbixiyayaasha iyo cusbitaalada wax ku saabsan arrimaha badbaadada iyo halka laga helayo caawimo
- Raad raaca xubnaha cabashooyinkooda ku saabsan arrimaha badbaada xafiisyada adeegya bixiyaha iyo cusbitaalada.
- Dib u eegida warbixinta ka timid kooxaha hubiya badbaadada cusbitaalada
- Kaa caawiyaa u dhaqaaqida hal ilaa meel kale, sida cusbitaalada ilaa guriga
- Barida wax ku saabsan su'aalaha si loo waydiiyo muddada booqashada adeeg bixiyaha

Kooxda baadhada badbaadada waxaa ka mid ah:

- [Qiimaynta Tasmada Tayada Leapfrog Group](#)
- [Guddida Wada jirka ah ee Qiimaynta Qaranka ee Hadafka Badbaadada Bukaanka](#)

Waxaad eegi kartaa websaydyada sare:

- Ara waxay cusbiaalada qabanayaan si ay badbaado u ahaadaan
- Garo waxa la raadiyo marka aad doorato adeeg bixiye ama cusbitaal
- Hel macluumaad ku saabsan barnaamijyada ama adeegyada xaaladaha cudurka sonkorta iyo xiiqda



Sida aanu ula shaqayno adeeg bixiyayaasha si loo gaadho go'aamo ku saabsan daryeelkaaga

Adeegyada qaarkood waa in hore loo sii oggolaadaa ka hor inta aanaan daboolin. Waxaanu la shaqaynaa adeeg bixiyahaaga si loo ogaado waxa ay yihiin adeegyada aad u baahan tahay. Waxaanu samaynaa doorashooyinka ku sabasna kuwa ku salaysan daryeelka ee baahiyahaaga caafimaadka iyo dheefaha. Tan waxaa loogu yeedhaa adeegsiga Maaraynta (UM)

- Ma ku abaal marino adeeg bixiyayaasha ama kuw akale ee diidaya adeegyada.
- Ma siino wax dheeraad ah adeeg bixiyayaasha ama shaqaalaha UM si aanu u gaadhno doorashooyinka ku siiya daryeel ka yar.

Haddii aad u baahan tahay Adeegyada Xiliga Dheer iyo taageerooyinka (LTSS), qofka haysta waayo aragnimada LTSS, tababarka iyo waxbarashadda go'aan gaadhida ku saabsan adeegyadan.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan nidaamka UM ama sharciyada, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo.– 6:30 galabnimo. Waxaanu aqbalnaa wicitaanka qofka la soo wacaa lacagta bixiyo. Haddii aad caawimo u baahan tahay luqaddaada, shaqaale labba luqadood ku hadla ama turjubaanada ayaa la heli karaa oo aan kharash kugu joogin. Sidoo kale waxaanu bixinaa adeegyada TTY haddii aad qabto dhibaatooyinka hadalka ama maqalka.

Adeegyada xubnahu sidoo kale way ku soo wacaan si ay kaala hadlaan arrimaha UM. Haddii Xubnaha Adeeyo soo wacaan, waxaanu isticmaali karnaa magacayaga, cinwaanka iyo magaca Molina.

Eegida waxa cusub hadda

Waxaanu eegnaa qaababka aanu ku bixino noocyada daryeelka cusub iyo adeegyada iyo qaababka cusub ee iyaga loo bixiyo. Waxaanu dib u eegnaa adeegyad cusub ee badbaadada iyo dheefaha lagu daray. Sanad kasta, waxaanu eegnaa waxyaabaka ka cusub:

- Qalabka
- Adeegyada caafimaadka
- Adeegyada caafimaadka dhaqanka
- Dawooyinka

Adeegyada luqadda

Waxaanu bixin doonaa macluumaadka qoran ama hadalka ah ee luqaddaada, oo aan kharash kugu joogin. Waxaanu buxinaa turjubaanada si ay kaaga caawiyaan inaad lahadasho adeeg bixiyayaasha ama anaga. Waxaanu tan samaynaa badanka luqaddaha. Tan waxaa ku jira luqadda ishaarada. Turjubaanka ama qoraalada ku qoran luqad aan Ingiriisi ahayn, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo.– 6:30 galabnimo.

Adeegyada caafimaadka haweenka

Waxaanu daboolnaa daryeelka dhalashada ka hor, daryeelka ka dib dhalista, baadhitaanka naaska, raajad naaska, iyo Baadhitaanka ilma galeenka. Adeegyada habka caadiga ah iyo ka hortagga, waxaad arki kartaa khabiirka caafimaadka haweenka. Kani waxa uu noqon karaa khabiirka uurka iyo umulida, dhakhtarka haweenka, ama ummulisada kalkaasida la aqoonsa yahay. Uma baahnid gudbinta si aad u hesho adeegyada caafimaadka haweenka.

Adeegyada caafimaadka dhaqanka

Haddii aad qabto walaacyo ku saabsan arrimaha caafimaadka dhaqanka, waanu ku caawin karnaa. Waxaanu kaa caawin karnaa waxyaabaha sida werwerka, walbahaarka ama isticmaalka

maandooriyaha. Waxaanu daboolnaa adeegyada caafimaadka dhaqanka. Uma baahnid gudbin si aad u aragto adeeg bixiyaha. Waydii PCP gaaga ama soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin–Jimce, 7:30 subaxnimo. –6:30 fiidnimo macluumaadka dheeraad ah.

Ombuds:

Ombudswaa qofka ah doorashada la heli karo si uu u bixiyo mid bilaash ah iyo caawimada qarsoodiga ah ee xalinta walaacyada la xidhiidha adeegyadaada caafimaadka dhaqameed. They can help if you have a behavioral health grievance, appeal, or fair hearing to resolve your concerns at the lowest possible level. Lambarka telefoonka si loola xidhiidho U doodaha agaaga waxaa laga heli karaa Buug yaraha Xubinta Molina ama bogga MolinaHealthcare.com/waombuds.

Adeegyada caafimaadka dhaqanka gurmada ah

Gurmada caafimaadka dhaqanka ah waa xaalad caafimaadka maskaxda ah ee sababi karta waxyeelo xad dhaaf ah si ay ugu dhacdo qofka ama xataa ku sababto dhimasho. Tusaalooyinka qaarkood waa marka aad haysato:

- Fikradaha is dilka ama isku dayga is dilka
- Naftaada ama kuwa kale khatar ku sababto
- Lagu waxyeeleeyay oo aanad fulin karin tallaabooyinka nololaha maalinlaha ah
- Lagu waxyeeleeyay oo ay sababayso waxyeelo khatar ah oo jidhkaaga ah ama dhimasho.

Haddii aad qabto gurmada, booqo qolka gurmada cusbitaalka ee kuugu dhow. Waxaad tegi kartaa meel kasta oo kale oo gurmada ah si toos ah. Waxaad soo WACI kartaa 911. Laynka tooska ah ee Is dilka & Dhibta, waxaad soo WACI kartaa 988.

Haddii aad tagto qolka gurmada, ogaysii adeeg bixiyahaaga daryeelka sida ugu dhakhsaha badan ee aad karto. Haddii aad gurmada leedahay oo aanad gaadhi karin shabakada adeeg bixiyaha:

- Tag cusbitaalka ugu dhow ama xarunta gurmada
- Soo wac lambarka ku yaala kaadhkaaga Aqoonsiga
- Soo wac adeeg bixiyahaaga iyo la socod 24 ilaa 48 saacadood gudahood ka dib ka bixida xarunta gurmada

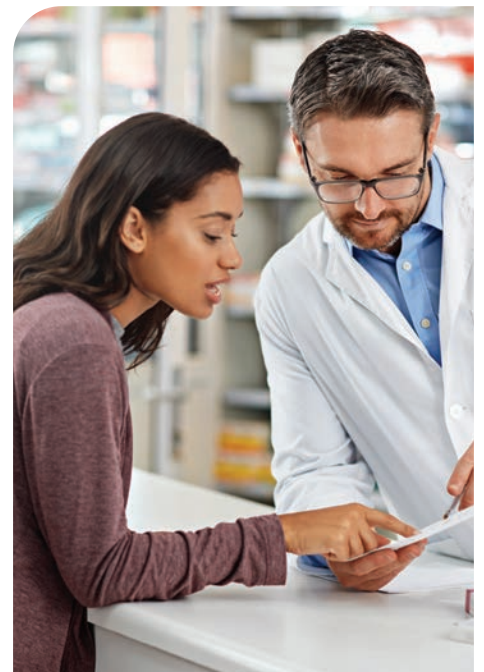
Haddii aad qabto gurmada ka baxsan aaga, waxaanu kaa caawin doonaa inaan kugu xidhno shabakada adeeg bixiyaha sida dhakhsaha ah ee aad u caafimaado.

Helida daryeelka baahiyaha caafimaadka gaarka ah

Waxaanu daboolnaa daryeelka baahiyaha gaarka ah. Haddii aad leedahay deegyada Xiliga iyo Taageerooyinka (LTSS), waxaad arki kartaa khabiir. Uma baahnid gudbin. Waxaad u qalmi kartaa adeegyo dheeraad ah. Soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan isku xirka iyo maaraynta xaalada.

Adeegyada shabakada ka baxsan

Haddii adeeg bixiyaha shabakada aanu ku siin karin adeegyada aad u baahan tahay, waxaad arki kartaa adeeg bixiye ka baxsan shabakada. Kharashkaagu waxa uu noqon doonaa isku mid sidii haddii adeeg bixiyaha uu ku jira shabakada. Waxaanu dabooli doonaa adeeg bixiyaha ka baxsan shabakada. Si aad u ogaato wax baan, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711).



Saacaha hawlka ee adeegyada

Waxaad heli kartaa adeegyada 24 saacadood maalintii, maalin kasta

Waxa la samaynayo marka aad ubaahan tahay daryeelka saacadaha shaqada ka dib ama gurmada

Daryeelka saacadaha shaqad aka dib

Waxaad u baahan kartaa daryeelka marka xafiiska PCP gaaga uu xidhan yahay. Saacadaha shaqada ka dib, soo wac Laynta Talada Kalkaaliska 24 saacadood lambarka (888) 275-8750 (Ingiriisi iyo luqaddaha kale), (866) 648-3537 (Isbaanish), TTY: 711 (Dhegoolaha Maqalku ku adag yahay).

Kalkaalisooyinks si sare u tababarn waa 24/7 si:

- Looga jawaabo su'aalahaaga caafimaadka
- Laguu caawiyo go'aaminta haddii aad ubaahan tahay daryeel toos ah
- Kuu qabto ballan

Daryeelka gurmada ah

Waa maxay gurmada

Dhibaato kedis ah ama daran oo u baahan daryeelka tooska ah ama naftaada ama caafimaadku khatar gelisa.

Waxaanu daboolnaa daryeelka gurmada ah.

Daryeelka gurmada laguma daboolo meel ka baxsan maraykanka (laha reebo kuwan u baahan in cusbita la dhigo gudaha Canada ama Mexico).

Haddii aad daryeel gurmada ah u baahan tahay, soo wac 911 ama tag cusbitaalka kuugu dhow. Uma baahnid oggolaashe hore. Laynka tooska ah ee Is dilka & Dhibta, waxaad soo WACI kartaa 988.

Daryeelka Degdega ah, soo wac Laynta Talada Kalkaaliska 24 saacadood lambarka (888) 275-8750 (Ingiriisi iyo luqaddaha kale), (866) 648-3537 (Isbaanish), TTY: 711 (Dhegoolaha Maqalku ku adag yahay).

Ku saabsan faa'iidooyinka dawada

Baro wax ku saabsan dawooyinka aad ubaahan tahay, la hadal adeeg bixiyayahaaga.

Faahfaahinta ku saabsan dheefahaaga dawooyinka booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com).

Websaydkayaga, waxaad ka heli kartaa:

- Liiskayaga dawada e ela doorbidayo (PDL): Liiska dawooyinka aan summada lahayn ama sumadda leh ee aanu daboolno.
- Xadkadka dawooyinka la daboolo, sida tirooyinka dib u buuxinta ama garoojooyinka aad hesho
- Sidee adeeg bixiyahaagu u cad son karaa oggolaanshaha dawooyinka a qaarkood ama tirada aad u baahan tahay.
- Macluumamadka loo baahan yahay ee ka yimid adeeg bixiyahaaga si loo hel oggolaanshaha qayb dawooyinka ah
- Nidaamka adeeg bixiyahaaga ee beddelka dawooyinka aan summada lahayn, is ku beddelka daawaynta iyo tallaabada daawaynta
- Waxyaabaha ku cusub PDL kayaga
- Sida adeeg bixiyahaagu uu noo waydiin karo inaan daboolno dawada aan ahayn PDL

Si aad u ogaato wax baan, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fiidnimo.

Ilaalinta sirtaada

Waxaad leedahay xuquuqaha marka ay timaado ilaalinta macluumaadkaaga caafimaadka. Ma wadaagi doono macluumaadka caafimaadka aanu sharcigu oggolayn. Waxaanu tixgelinaa oo ilaalinaa gaar ahaanshahaaga. Waxaanu isticmaali karnaa oo wadaagna xogta si lagu siiyo dheefaha Gaar ahaanshahaaga aad ayay muhiim noogu tahay anaga!

Macluumaadkaaga caafimaadka ilaashan (PHI)

PHI waxay u taagan tahay macluuumamadka caafimaadka ilaashan. Tan waxaa ku jira

- Magacaaga
- Lambarka Xubinta Aqoonsiga
- Isirka
- Qoomiyada
- Baahida luqadda
 - Aqoonsiga sinjiga
 - Qaabka galmada
 - Baahiyaha bulshadda
 - Xirfdaha bulshadda
- Waxyaabaha kale ee ku aqoonsada

Waxaanu isticmaali kartaa PHI gaaga si:

- Loola shaqeeyo hawl wadeenada caafimaadka daawayntaada
- Bixinta daryeelkaaga caafimaadka
- Dib u eegida tayada daryeelka aad hesho
- Kuu sheega wax ku saabsan doroashooyinka daryeelka
- Wad qorshahayaga caafimaadka
- Istimmaal ama wadaag PHI wixii ah ujeedooyinka sida sharcigu oggol yahay

Waa inaan helnaa oggolaanshahaaga qoran si loo isticmaalo ama loo wadaago PHI gaaga wixii ah ujeedooyinka sare ku qoran.

Xuquuqahaaga gaar ahaanshaha

Waxaad leedahay xaqa:

- Eeg PHI gaaga
- Ka hel koobo PHI gaaga
- Ku samee isbeddelo PHI gaaga
- Na waydii inaanaan isticmaalin ama wadaagin PHI gaaga qaababka qaarkood
- Hel liiska dadka ama meelaha aanu siinay PHI gaaga

Side Molina u ilaaliso PHI gaaga

PHI gaaga waa la qori karaa, lagu hadlaa ama dhijitaal. Waxaanu ku ilaalinaa PHI gaaga anagoo:

- Haysana heerarka iyo nidaamyada ku ilaaliya adiga
- Xadidnaa shaqaalahayaga kuwaas oo isticmaali kara PHI
- Tababarka shaqaalahayaga si loo ilaaliyo oo amni looga dhiyo PHI (qoran iyo hadalka wada xidhiidhka ah)
- U baahan heshiiska qoran si loo raaco xeerarka iyo nidaamyada
- Amni kaga dhig PHI dhijitaan ah faayar woolka ama erayada sirta ah



Sharci ahaan, waa inaan:

- Ku ilaalinaa PHI gaaga mid gaar ah
- Kuu sheegnaa haddii ay jirto jebintsa PHI gaaga aan amniga ahayn.
- Isticmaal ama shaacin macluumaadka hidda sidaha aan la yaraysan ujeedooyinka.
- Inaan la isticmaali isitkaaga, qoomiyada, ama xogta luqadda wixii ah yaraysashada ama diidista daboolida
- Raac Ogaysiiska Dhaqamada Gaar ahaanshaha (NPP)

Maxaad samayn kartaa haddii aad dareento xuquuqahaaga gaar ahaanshaha inaan la ilaalin?

- Soo wac ama u soo qor Molina oo soo xaree cabasho
 - Ku soo xaree cabashada Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadamaha Maraykanka
- Macluuumamdkan sare keliya waa soo koobida. Si loo ogaado wax badan oo ku saabsan sida lo oisticmaalo oo loo wadaago PHI gaaga, arag NPP gayaga [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com) Sidoo kale soo wac Adeegyad Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fidnimo. si loo waydiisto koobi.

Xuquuqahaaga iyo masuuliyadaha

Garashada xuquuqahaaga iyo masuuliyadaha waa masuul. Waxay kaa caawisaa adiga, qoyskaaga, adeeg bixiyahaaga iyo Molina si loo xaqiijiyo inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay.

Waxaad leedahay xaq:

- Inaad hesho xaqiiqda ku saabsan Molina, adeegyadayada iyo adeeg bixiyayasha, iyo xuquuqaha iyo masuuliyadaha.
- Gaar ahaanshaha iyo in lagu daweeyo tixgelinta iyo sharafta.
- Ka caawiso go'aamada adeeg bixiyahaaga ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka. Waxaad diidi kartaa daawaynta.
- Waydii koobiga diiwaanadaada caafimaadka.
- Waydii in la beddelo ama la saxo diiwaanakaaga caafimaadka.
- Kala hadal doorashooyinkaaga daawaynta dhakhtarkaaga qaab aad fahmayso iyo ka qayb galka horumarinta hadafyada daawaynta labba dhinac la isugu waafaqay. Kharashka ama daboolida dheefta macno ma leh.
- Ka hadal cabashooyin kasta ama dir rafcaanada ku saabsan Molina ama daryeelka aad heshay.
- Isticmaal xuquuqdaada xubnaha baqdin la'aan natiijooyinka diidmada ah.
- Hel xuquuqdaada iyo masuuliyadaha sanad kasta.
- Soo jeedi isbeddelada xuquuqahayaga iyo xeerka masuuliyadaha.

Waxaad sidoo kale leedahay masuuliyadaha:

- In la siiyo dhammaan xaqiiqooyinka Molina iyo adeeg bixiyayaashaada u baahan inay ku daryeelaan adiga.
- Inaad gararo xaaladahaaga caafimaadka.
- Ka qayb qaadato hadafyadaada daawaynta ee adiga iyo adeeg bixiyahaagu isku waafaqaan.
- Raacdp qorshaha daawaynta ee daryeekaaga.
- Ilaaliso booqashooyinka dhakhtarka iyo wakhti buure ah. Haddii aad daahayso ama aanad gaadhi karin, soo wac xafiiska isla markaaba.

Booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com) si loo arko Buug yarahaaga Xubinta ee liiska buuxa ee xuquuqahaaga iyo masuuliyadaha ah ama soo wac Adeegyada Xubinta (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fidnimo. si loo waydiisto koobi.

Fikradaha labbaad

Haddii aanad aqbalin qorshaha dryeelka adeegbixiyahaaga, waxaad xaq u leedahay fikrada labbaad. Waxaad la hadli kartaa adeeg bixiyaha kale ee sbabakada. Waxaad sidoo kale la hadashaa adeeg bixiyaha mele ka baxsan shabakadayada oo aan kharash kugu joogin. Si aad u ogaato wax baan, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) Isniin-Jimce, 7:30 subaxnimo. – 6:30 fiidnimo.

Cabashooyinka iyo rafcaanada

Haddii ay dhib ka ahaysato daryeelka caafimaadka ama adeegyada, waxaad xaq u leedahay inaad cabasho soo xarayso (cabasho) ama rafcaan.

Soo xaree cabashada waxyaabaha sida:

- Daryeelka aadka hesho adeeg bixiyahaaga ama cusbitaalka
- Wakhtiga ay qaadaro in ballan la helo ama uu ku arko adeeg bixiyahu.
- Adeeg bixiyaha laga heli karo aagaaga

Soo xaree rafcaan marka aadnad aqbalin go'aankayaga:

- Jooji, beddel, haki, yaree ama diid adeega
- Diid lacag bixinta adeegyada

Waxaad waydiisan kartaa dib u eegida la kordhiyay haddii go'aanku naftaada ama caafimaadkaaga khatar geliyo. Waxaad sidoo kale waydiisan kartaa Dhegaysiga Xaqa ah ee Gobolka Garsooraha Sharciga Maamulka ee Gobolka haddii rafcaankaaga la diiday.

Booqo MolinaHealthcare.com ama arag Buug yarahaaga Xubinta si loo akhriyo:

- Cabashooyinka iyo rafcaanada
- Kumaa soo xarayn karo cabasho iyo rafcaan
- Nidaamka Dhegaysiga Xaqa ah ee Gobolka, xuquuqda iyo jadwalada wakhtiga

Su'aalaha, soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711).

Xuquuqdaada inaad rafcaan ka qaadato diidmada

Waa maxay diidmadu?

Diidmadu waxay la macno tahay inaan la bixin adeeg ama biil. Haddii aanu diidno adeegaaga, waxaad xaq u leedahay inaad ogaato sababta loo diiday. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan qaadato.

Haddii aanu diidno adeegaaga, waxaad heli doontaa warqad kuu sheegaysa sababta. Waxay kuu sheegi doontaa wax ku saabsan xuquuqdaada in rafcaan la qaato. Waxaad ka akhriyi kartaa xuquuqahan Buug yaraha Xubintaada. Waxaad ka baran kartaa sida loo soo xareeyo rafcaanka bogga MolinaHealthcare.com. Xubinta Adeegyada sidoo kale waxay kaa caawin kartaa inaad soo xarayso rafcaan.

Haddii aanad ku faraxsanayn natiijada rafcaankaaga, waxaad waydiisan kartaa dib u eegid madax abanaan. Adeeg bixiyayaasha ka baxsan Molina waxay eegi doonaa dhammaan xaqiiqooyinka oo go'aan ayay gaadhi doonaan. Molina waxay raaci doontaa natiijada.

Waxaad xaq u leedahay Dardaaranka Hore

Waxaad xaq u leedahay inaad aqbasho ama diido daawaynta uu ku siiyo adeeg bixiyahu Haddii aanad awoodin inaad u sheegto adeegbixiyaha waxaad doonayso, waxaad ubaahan tahay inaad rabitaankaaga sheegto. Waa muhiim in la lahaado Dardaaranka Hore. Waxaad haysan kartaa mid ka mid ah daryeelka caafimaadka iyo maskaxda.

Dardaaranka Hore waa qaab sharci ah oo u sheegaya adeeg bixiyayaasha nooca daryeelka aad doonayso haddii aanad naftaada u hadli karin. Qor Dardaaranka Hore ka hor inta aanad helin gurmada. Tani waxay ka fogaysaa dadka kale gaadhida go'aamada caafimaadka ee adiga kuu muhiimka ah haddii aanad adigu gaadhi karin. Waxaa jira noocyo kala duwan oo Dardaaranka Hore eh. Tusaalooyinka qaarkood waa:

- Wakiilashada Qof wixii ah Daryeelka Caafimaadka
- Dardaaranka Nolasha

Waa doorashadaada inaad lahaato Dardaaranka Hor. Qofkna kuuma diidi karo daryeelka ku salasayn haddii aad haysato ama aanad haysan mid. Caawimada go'aan gadhida ku saabsan daryeelkaaga, la hadal qof aad ku kalsoon tahay. Tani waxay noqon kartaa xubinta qoyska ama saaxiib. Waxaad sidoo kale la hadli kartaa qareen ama PCP>

Soo wac Adeegyada Xubinta lambarka (800) 869-7165 (TTY: 711) caawimadahelida Dardaaranka Hore ee raaca sharciyada gobolka.

Haddii aad saxeexday Dardaaranka Hore oo aad u malaynayso adeeg bixiyahaagu inaanu raacin rabitaanadaada, waxaad soo xarayn kartaa cabasho. Booqo [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com) ama soo wac Adeegyada Xubinta wixii faahfaahin ah

