Waxay ku saabsan tahay caafimaadkaaga.

Ka howlgal.

Caawinta iska Joojinta Tubaakada

Xubnaha waxay heli karaan caawimaad taleefoon ah iyo mid onleen ah iyo waxbarasho oo lacag la'aan ah. Waxaad ka wici kartaa EX-Program halkan 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224), TTY wicitaanka isticmaalayaasha 711.

Talo-siinta Kalkaaliyaha caafimaad ee 24 saac

Adeegaan waxtarka leh waxaa ka shaqeeya kalkaaliyayaal khibrad leh oo diiwaangashan oo ka jawaabi kara su'aalahaaga caafimaadka. Waxay kaa caawin karaan inaad go'aan ka gaarto waxaad sameyn laheyd markaad jiran tahay ama dhaawacan tahay, waxaana la heli karaa 24 saacadood maalintii todobaad kasta. Soo wac lambarka ku yaal gadaasha kaarkaaga aqoonsiga xubinnimada.

Waxbarashada Bulshada

Waxbarashada Bulshadu waxay bixisaa fasalo madadaalo ah. Wanaaji xirfad gaar ah ama baro hiwaayad cusub. South Country wuxuu daboolayaa illaa iyo **$15** ee khidmada diwaangelinta ee inta badan fasalada waxbarashada bulshada (illaa shan fasal sannadkii). Soo wac barnaamijka Waxbarashada Bulshada ee deegaankaaga ama Member Services (Adeegyada Xubnaha) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Be Active™

Waxaan rabnaa inaan kaa caawinno inaad jir dhisnaatid! Ku soo biir ururada caafimaadka ee ka qaybqaadanaya oo hel illaa **$20** lacagcelina bishii oo loogu talagay xubnaha MSC+ si aad ugu kaabto khidmadaha xubinimada ee ururkaaga caafimaad markaad timaado ugu yaraan 4 beri bishii, iyo illaa **$40** lacagcelina bishii oo loogu talagalay xubnaha SeniorCare Complete oo aanay ku xirnayn wax maalmo soo xaadiritaan ah. Booqo websaytkeena www.mnscha.org ama wac Adeegyada Xubnaha wixii macluumaad dheeraad ah.

DIIRADA LAGU SAARAYO

Bulshada, Qoyska, Caafimaadka

Isbaheysiga Caafimaadka South Country Adeegyada Xubnaha

1-866-567-7242 ◆ TTY 1-800-627-3529 ama 711
Wicitaanadan waa bilaash.

Fiiro gaar ah: Haddii aad u baahantahay caawinta lagu fasirayo dokumintigaan, soo wac lambarka kore.

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

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpreter este document, llame al número indicado arriba.

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

ADA Advisory
1-866-567-7242, TTY 711.
members@mnscha.org

#5965

H2419_7081_C Accepted SeniorCare la aqbalo (HMO D-SNP) waa qorshe caafimaad oo qandaraas kula jira barnaamijka Medicare iyo Minnesota Medical Assistance (Medicaid) si loo siiyo faa'idooyinka labada barnaamij isdiiwaangeliyaasha. Diiwaangelinta AbilityCare waxay ku xirantahay cusbooneysiinta qandaraaska.

South Country HEALTH ALLIANCE

Xubnaha ka diwaangashan:

Dhameystir SeniorCare

Minnesota Senior Care Plus (MSC+)

Is XILSAAR!™

Take Charge!™ Barnaamijyada Fayo qabka waxay ka caawiyaan xubnaha Isbaheysiga Caafimaadka South Country inay gaaraan caafimaadkooda iyo fayo qabkooda shaqsiyadeed ee ugu wanaagsan.

Like us on Facebook

Waxay ku saabsan tahay caafimaadkaaga.

Ka hawlgal.

Be Rewarded™

BarnaamijkaBe Rewarded™ wuxuu siiyaa abaalmarinta kaar hadiyada xubnaha u qalma ee South Country ee ku dhameystira adeegyada daryeelka ka hortagga ee muhiimka ah waqtigooda.

Abaalmarinta Booqashada Dhakhtarka ilkaha ee dadka waaweyn

Booqashooyinka dhakhtarka ilkaha ee joogtada ah waxay kaa caawinayaan ka hortagga, ogaanshaha, iyo saxida dhibaatooyinka ku saabsan ilkahaaga iyo ciridkaaga intaysan halis noqon. SeniorCare Complete ee hadda (MSHO) iyo xubnaha MSC+ waxa laga yaabaa inay u qalmaan **$25 kaarka hadiyada** si ay u dhameystiraan ugu yaraan hal booqasho daryeel ilkeed oo ka hortag ah. Xadka hal kaar hadiyadeedsannadkiiba.

Baaritaanka Kansarka Ilma-galeenka

Baaritaanka kansarka ilmo-galeenka waxaa dhameystiri kara bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga inta lagu jiro baaritaanka daryeelka ka hortagga. Baaritaankaan wuxuu heli karaa unugyo aan caadi aheyn si loo daaweeyo ka hor intaysan isu bedelin kansar. Xubnaha South Country ee da'doodu u dhaxayso 21 illaa 65 (ama sida uu ku taliyay bixiyaha) ee dhameeya baadhista kansarka ilmo galeenka waxay u qalmaan **$25 kaarka hadiyada**. Xadka hal kaar hadiyadsannad kasta.

Sonkorta Dhiigga ee Sonkorowga (HbA1c)

Markaad adeegbixiyahaaga kala kulanto wax ku saabsan sonkorowgaaga, ee sonkorta dhiigaaga la baaro (HbA1C). Xubnaha hadda ee SeniorCare Complete (MSHO) ama MSC+ ee mara baaritaankooda sonkorta dhiiga ku jira (HbA1c) ee iska baara Sonkorowga Nooca 1 ama Nooca 2 si u mutaystaan **$25 oo kaar hadyadeed ah**. Xadka waa hal kaar hadiyadeed sannadkiiba.

Baarista Kansarka Mindhicirka

Baaritaanka ka hortagga kansarka mindhicirka oo lagu sameeyay baaritaanka saxda ah waqtigii saxda ahaa wuxu soo saari karaa burooyin ama unugyo aan caadi ahayn kuwaas oo la daawayn karo inta aanay noqon kansar. Xubnuhu waxay xaq u leeyihiin inay helaan **$25 kaarka hadiyada** si ay u dhameystiraan baaritaanka kansarka mindhicirka. Haddii aad jirto da'da 45 ama ka wayn tahay (ama sida uu ku taliyay bixiyaha), kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga sidii laguu baari lahaa iyo baaritaanka adiga kuu fiican. Xadka hal kaar ee hadiyadeed sannadkiiba.

Raajada

Raajada waa raajo naaskaaga ah oo lagu ogaan karo calaamadaha hore ee kansarka naasaha. Dumarku had iyo jeer ma dareemaan calaamadaha kansarka naasaha, markaa waa muhiim in la qaado mammogram. Xubnaha South Country ee jira 40 sannadood iyo wixii ka wayn (ama sida uu ku taliyay bixiyaha) ee mara raajada naasaha waxay helayaan **$25 oo kaar hadyadeed ah**. Xadka hal kaar hadiyad sannad kasta.

Si aad ugu qalmato abaalmarinta Kaarka Hadiyada:

1. **Waa inaad noqotaa xubin ka tirsan South Country wakhtiga booqasho kasta.**
2. **Adiga ama ilmahaagu waa inaad buuxisaan shuruudaha booqashada ee abaalmarinta.**
3. **Waa inaad u keentaa lambarka qiimo dhimista saxda ah booqashada dhakhtarkaaga oo ay isagu saxeexaan.**
4. **Waxaad u baahan tahay inaad u soo dirto lambarka qiimo dhimista oo dhameystiran South Country 60 maalmood gudahood ballanta kadib.**

Sida loo helo kaarkaaga qiimo dhimista

- **Wac Member Services (adeegyada xubnaha), *ama***
- **Weydii kalkaalisada caafimaadka dadweynaha gobolka*, ama***
- **Ka soo dejiso oo ka daabac lambarka qiimo dhimista websaytkeena www. mnscha.org.**

Ma qabtaa su'aalo?

Ka soo wac Adeegyada Xubinta 1-866-567-7242
Macaamiisha TTY waa ineey wacaan 1-800-627-3529 or 711.
Wicitaanadan waa bilaash.

Saacadaha waa 8 subaxnimo illaa 8 galabnimo Isniinta - Jimcaha *(Abriil - Sebtembar)*; 8 subaxnimo illaa 8 galabnimo, 7 maalmood usbuucii *(Oktoobar - Maarso)*