

Kheyraadka

Macluumaadka Adeegyada Xubinta ee Koonfurta

Macluumaadka ku saabsan dheefahaaga, jadwalka gaadiidka, ama helitaanka bixiyaha. wac 1-866-567-7242, dadka isticmaala TTY wac 800-627-3529 ama 711. Nagu soo booqo oonlaynka barta www.mnscha.org

Milk Moms

Si aad u hesho khayraadka qalabka naas-nuujinta iyo quudinta imaha 1-763-413-0129 www.milkmoms.com

Women, Infants & Children (WIC) (Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta)

Waxay siisaa waxbarasho iyo cunno nafaqo leh si loogu kabo cunnooyinka 1-800-WIC-4030

Xafisyada Kalkaalisoooyinka Caafimaadka Dadweynaha

Si aad u hesho xog ku aadan casharada naas-nuujinta iyo caawimaad ku aadan adeegsiga bamamkaaga naaska.

Degmada Brown 507-233-6820
Degmada Dodge 507-635-6150
Degmada Goodhue 651-385-3200
Degmada Sibley 507-237-4000
Degmada Steele 507-444-7650
Degmada Wabasha 651-565-5200
Degmada Waseca 507-835-0685

Haddii aad qabto su'aal caafimaad tallo waydiiso dhakhtarkaaga guud ama wac laynka kalkaalisada ee shaqeeya 24 saac. Lambarka ayaa ku yaal gadaasha kaarkaaga aqoonsiga xubinta. Wicitaanada nambarkan waa bilaash.

Barnaamijka EX

Caawinta joojinta sigaarka 1-833-392-6224

DIIRADA LAGU SAARAYO

Bulshada, Qoyska, Caafimaadka

South Country Health Alliance Adeeggyada Xubnaha

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 ama 711
Saacadaha: Isniinta-Jimcaha. 8 a.m.-8p.m.

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

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

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar 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.



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

South
Country
HEALTH ALLIANCE

*Barnaamijka
Naas-nuujinta*



#5965

Nuujinta ayaa Ugu Fiican

Faa'iidooyinka naas-nuujinta: nafaqada wanaagsan ee ilmaha; iskudarka wanaagsan ee barootiinnada, feetamiinnada iyo dufanka.

Dhammaan waxyaabaha ilmuu u baahan yahay si uu u waynaado.



Meesha aad ka helayso Bamkaaga Naaska

Bamamka naasaha iyo bacaha caanaha lagu kaydiyo ayaa loo arkaa qalabka caafimaadka ee mudada dheer (DME) waxaana laga heli karaa inta badan bixiyaasha DME ee caymiska ku jira.

South Country ayaa sidoo kale iskaashi la leh Milk Moms, oo ah bixiyaha qalabka iyo agabka gaarka u ah naas nuujinta iyo quudinta ilmaha. Si aad u hesho xog dheeraada oo ku saabsan Milk Moms waad wici kartaa ama booqo webseedkooda. Lambarka ayaa ku qoran qaybta Khayraadka.

Si aad u hesho bixiyaha DME ee kuu dhow, ka wac Adeegyada Macaamiisha 1-866-567-7242 (isticmaaleyaasha TTY waca 711), ama booqo oonlaynka oo ah www.mnscha.org si aad u adeegsato nidaamkeena raadinta daryeel bixiyaha.

Xulashada Bamka Naaska

Waxaa jira noocyada badan ee bamka. Sidee ayaad u dooranaysaa? Halkaan ayaad ka helayso qaar kamid ah baahiyaha ugu badan ee aad niyada ku haynayso inta aad raadinayso bamamka.

- ❖ Kuu fudud inaad adeegsato
- ❖ Ay fududahay in la nadiifiyo
- ❖ Ay fududahay in la qaato oo lagu adeegsado meeshii la doono
- ❖ Muddo dheer ku haynaaya
- ❖ Kugu haboon

La hadal bixiyahaaga bamka naaska si aad u waydiiso sida aad u go'aansan karto nooca.

Xog badan ka Ogoow Naas-nuujinta

Ma maqashay abkeena caafimaadka hooyada iyo dhallaanka? Abkaan ayaa bixiya taageerada naa-nuujinta adoo qaab oonlayn ah ugu helaaya gurigaaga! Haddii aadan helin warqada xogta ee la xiriirta Delfina, fadlan ka wac Adeegyada Macaamiisha lambarka 1-866-567-7242, isticmaaleyaasha TTY wac 800-627-3529 ama 711 ama oonaynka barta <https://www.delfina.com/south-country-health-alliance>.

South Country sidoo kale waxay daboolaysaa qarashka casharada naas-nuujinta. Waydii rugta caafimaadka ee deegaankaaga, isbitaalka, xafiiska caafimaadka dadwaynaha, ama Waxbarashada Bulshada casharada kuu dhow.

Haddii aadan helin nuqulkaaga *Tusmada iyo Kalaandarka Abalaada Nolosh*, wac Adeegyada Macaamiisha kadibna ka codso nuqul bilaash ah. Ama booqo oonlaynka barta www.mnscha.org kadibna raadi *Aqbaalada Nolosh ee Oonlaynka ah* qaybta **Macaamiisha** si aad u hesho faahfaahin ku aadan uurka io daryeelka dhallaanka. Waxaa jirta qaybta faahfaahsan ee ka hadlaysa naas-nuujinta.

Sida aad ku helayso Bamkaaga Naaska

1. Waydii dhakhtarkaaga inuu ku siiyo warqada dalabka bamka naaska
2. Ula tag warqada dhakhtarka bixiyaha DME oo caymiska ku jira, wac Milk Moms ama booqo webseedkooda.
3. Su'aalo ka waydii bamamka la heli karo:
 - ❖ Raaxo
 - ❖ Waxtarka
 - ❖ La qaadi karo
 - ❖ Mudada uu soconaayo
 - ❖ Ay fududahay in la nadiifiyo
4. Dooro bam

Xasuusnoow

Nafaqadu waa muhiim. Cunista cunto isku dheelitan inta aad uurka leedahay oo dhan iyo naas-nuujinta ayaa labadaba muhiim u ah adiga iyo ilmaha.

La eeg daawadaada dhakhtarkaaga. Mararka qaar daawada la cuo ayaa ku milmi karta caanaha naaska.

Hel Bamka Naaska oo Bilaash ah

Haddii aad doorato inaad naas-ka u dhigto ilmaha, waxaad u baahan kartaa bamka naaska. Bamamka naaska ayaa siiya hooyooyinka fursado ay ku sii wadaan naas-nuujinta ilmahooda marxaladaha kala-duwan, mararka qaarna xataa waxay siiyaan hooyada fursad ay ku nasato.

South Country ayaa bixinaysa qarashka bamka naaska ee loo qoray haweenka uurka leh iyo hooyooyinka cusub.

Dheefaha Caymisku bixinaayo:

- ❖ Xubnaha ayaa heli kara hal bamka naaska ah calaa uur.
- ❖ Bacaha caanaha lagu shubo iyo kuwa lagu kaydiyo ee la tuuri karo ee caanaha naaska ayaa caymisku daboolayaa. Waxaad heli kartaa 180 bacadood calaa bil (6 calaa maalin). Masaasadaha iyo agabka kale ayaan caymisku daboolayn.
- ❖ Agabka kirada ah (sida *hbamka naaska ee shaqada culus*) ayaan la daboolayn.

