

2025

SECUREBLUESM (HMO SNP)

Hal qorshe oo loogu talagalay dhamaan baahiyahaaga daryeelkaaga caafimaadka

SecureBlue waa qorshaha Dookhyada Caafimaadka Dadka waawayn ee reer Minnesota (Minnesota Senior Health Options, MSHO) ee lagu bixiyo cadadka lacagta ee ah \$0 iyo daawooyinka Qaybta D (Part D) ee ah \$0. Wax ay isku xidhaa dheefahaaga Medicare iyo dheefaha Kaalmada Caafimaadka (Medicaid) si ay u noqdaan hal qorshe oo habboon.

MSHO: WAA WAX DHAAFSIISAN CAAFIMAAD

SecureBlue waa qorshaha MSHO oo lagu qiimeeyay 4.5 xidigood¹ waxaana laga helaa dhammaan 87ka degmo ee Minnesota. Ma jiraan kharashaadka bile ah oo la iskaga qaado caymiskaan. waxa aad u qalmi kartaa dheefo dheeraad ah oo aadan ku bixineyn wax kharash ah, sida:

- **\$0** cadadka lacagta, lacagaha la jaro iyo qayb bixinada caymiska
- **\$260 saddexdii billoodba mar** si loogu bixiyo kiro iyo adeegyada guriga²
- **Gaadiid raacid bilaash** ah oo lagu tago xarumaha ballamaha³
- **Dheefaha Caafimaadka Ilkaha ee dheeraadka ah** sida gelinta labo lakab (labo ilko/sanadkii) iyo caday elektaroonig ah oo wata saddex madax oo la badali karo
- **\$150 saddexdii billoodba marr⁴** si loogu gato alaabaha dukaanada ee la doorto
- **Agabka indhaha oo dheeraad ah** sida qalabka kahortaga falaaraha qoraxda, qalabka indhaha gudahooda la gashto iyo muraadaha indhaha
- **Helida 97% kamid ah dhakhaatiirta** gobalka Minnesota⁵

ISDIIWAANGELINTA WAA WAX FUDUD

waxa aanu diyaar u nahay in aan ka jawaabno su'aalahaaga iyo in aan eegno in aad u qalanto. Si aad u billowdo, wac **1-877-515-1045**, TTY **711** laga bilaabo 8 a.m. illaa p.m., Isniinta ilaa Jimcaha, ama booqo [bluecrossmn.com/2025MSHO](https://www.bluecrossmn.com/2025MSHO).

EEG IN AAD U QALANTO

Waa in aad ka wayn tahay 65 sano, aadna haysato labadaba Qaybta A iyo Qaybta B ee Medicare waana in aad u qalanto Kaalmada Caafimaadka (Medicaid) si aad ugu qalanto SecureBlue. Kaalmada Caafimaadka iyo Medicare waa barnaamijyo kaa caawinaya in aad iska bixiso daryeelka caafimaadka.

Wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4277), TTY 1-877-486-2048, si aad u barato xog badan oo ku saabsan sida loo codsado Medicare. Caawimaad ayaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, todobada maalmood asbuucii.

¹Sanad walba, waxa ay qiimeysaa caymisyada Medicare ee qiimahooda yahay 5-ta xidig. Xogta adeegyada qiimahooda sareeyo waxaa laga helaa [medicare.gov/plan-compare](https://www.medicare.gov/plan-compare). Sanadka 2024, Blue Plus waxa uu Caymiskaan Qiimha Sareeya ka helay Medicare: 4.5 Xidig. ²U qalmida Dheeftaan lama damaanad qaadi karo ayadoo kaliya lagu saleynaayo xaaladaada. Dhammaan shuruudaha u qalmida waa in la buuxiyo kahor inta aan dheefta la bixin. Si aad u hesho faahfaahin, fadlan la xariir Xubin katirsan laanta Adeegyada. Xubnuhu waa inay qabaan mid ama in ka badan oo ah xaaladahaan joogtada ah: COPD, cudurka sonkorta ama dhiig kar. Isku dheelitirka saddex biloodlaha ah ma socdo. ³Waxaa lagu dabaqaa xadidaad iyo shuruudo. ⁴Isku dheelitirka saddex biloodlaha ah ma socdo. ⁵Dhakhaatiirta qandaraaska kula jirta Medicare marka la barbar dhigo kuwa gudaha Blue Cross iyo Blue Shield ee xogta Minnesota, Abriil 2024. Waxaa lagu dabaqi karaa qaar kamid ah xadidaadaha shabakada.

Illaha qorshaha caymiska si caafimaadkaaga qaab fiican loogu maareeyo

Marka lagu daro daryeelkaaga caafimaadka, SecureBlue waxaa la socda illo dheeraad ah si ay kaaga caawiyaan in aad daryeesho caafimaadkaaga, oo aadan dhammaan wax kharash ah ku bixineyn.

TAAGEERADA KOOXDA DARYEELKAAGA

Iskuduwaha Daryeelka. Iskuduwaha daryeelka waa kalkaaliso ruqsad haysata, shaqaale bulsho ama dhakhtar daryeel caafimaad oo xirfadle ah oo ku caawin kara:

- Helida daryeelka caafimaadka guriga, adeegyada ku saleysan bulshada iyo ilaha deegaanka
- Fahmida dheefahaaga helida iyo caawimaada iska diiwaangelinta barnaamijyada gaarka ah
- Helida gaadiidka aad ku tagto ballamaha dahkhtarka
- Isku xirka daryeelka u dhaxeeya rugtaada caafimaadka koowaad iyo khabiirada caafimaadka
- Helida macluumaadkaaga adiga iyo qoyskaaga aad ku gaari kartaan go'aanada
- Maareynta daryeelkaaga kahor iyo kadib isbitaal dhigista

Iskuduwahaaga daryeelka waxa ay u badan tahay in uu kula soo xariiro bisha koowaad ee aad ku biirto qorshaha caymiska.

Maamulaha kiiska. Haddii aad qabto xanuun aad u wayn, dhaawac ama xaalad caafimaad oo joogto ah, waxaa lagu xilsaari karaa maamulaha kiiska. waxa ay kaa caawin doonaan

- Ina ad si fiican u fahanto xaaladaada ama cudurka aad qabto waxayna kaa caawinayaan raacida qorshaha daaweyntaada
- In aad hesho dhakhaatiir shabakada katirsan iyo taageerada caafimaadka dhaqanka
- Qabashada booqashooyinka dhakhtarka iyo dabagalka ballamaha
- Ka jawaabista su'aalahaaga inta u dhaxeysa booqashooyinka dhakhtarka

Maamule kiis ayaa lagu qoondeeyn doonaa iyada oo lagu saleynaayo baahiyahaaga.



Adeegyada Xubnaha SecureBlue: 1-888-740-6013, TTY 711, 8 subaxnimo ilaa 8 habeenimo. Central Time (Wagtiga Dhexe USA), toddoba maalmood ee todoobaadkii (laga reebo Thanksgiving iyo Christmas) laga bilaabo Oktober 1 illaa Maarso 31, iyo Isniin illaa Jimce (laga reebo fasaxyada) laga bilaabo Abril 1 illaa Sibtember 30. Wicitaanku waa lacag la'aan.

SecureBlueSM (HMO SNP) waa qorshe caafimaad oo heshiis ka haysata barnaamijka Medicare iyo Medicaid Minnesota labadaba si ay u siiso dheefaha labada barnaamij dadka ku jira. Ku biirida SecureBlue waxay ku xiran tahay dib u cusboonaysiinta heshiiska.

TAAGEERO GAAR AH

Barnaamijka Caafimaadka Dhaqanka ee Oonleenka ah.

Ma ka welwelsan tahay isticmaalka maandooriyaha, walaaca, hurdo la'aanta, niyad jabka, walaaca bulshada, argagaxa ama adkeysiga? Learn to Live (Baro in aad Noolaato) waa barnaamij oonleen ah oo la heli karo wakhti kasta si uu kaaga caawiyo in aad ka shaqeyso in aad ka gudubto dhibaatooyinka xagga sarre ku xusan.

Learn to Live, Inc. waa shirkad madaxbannaan oo bixisa agab oonleen ah iyo barnaamijyo loogu talagalay taageerada caafimaadka dhaqanka.

Laynka kalkaalisada. Ka hel tallo bixin caafimaad oo xirfad iyo macluumaadka kalkaaliyaasha diiwaangashan 24 saac maalintii, todobada maalmood ee usbuuca.

Laynka khalkhalka caafimaadka dhaqanka.

Hel macluumaad iyo taageero caafimaadka oo la xariira dhimirka iyo la-talinta isticmaalka muqaadaraadka.

Taageerada joojinta tubaakada. Hel hagitaan gaar ah si aad u horumariso qorshaha joojinta iyo taageerada joogtada ah ee tababare badqab.

Taageerada guriga kadib marka isbitaalka laga baxo.

Shaqaaale caafimaad bulsho oo shahaado haysta ayaa diyaar u ah in uu ku caawiyo 30 ka maalmood ee ugu horeeya ka dib isbitaalka ama xarunta kalkaalinta xirfada gaaban ee mudada gaaban aad ka baxdo aadna wareegto gurigaaga.

Maareynta Daawooyinka Caafimaadka. Haddii aad qaadaneyso daawooyin badan, farmashiile takhasus leh ayaa kula kulmi kara si uu kaagala hadlo liiskaaga daawooyinka, oo uu u helo habab aad ku maareyso waxyeelo kasta oo ku dhibaysa oo uuna u raadiyo siyaabo aad hoos ugu dhigto kharashyadaada. Hel \$50 oo ah kaarka abaal-marinta marka aad dhammaystirto dib u eegis daawada ee balaaran*

*SecureBlue waa si loo bixiyo dheefahaan qayb ka mid ah barnaamijka Nakhshadeynta Caymiska Ku saleysan. Barnaamijkaan waxa uu u oggolaanayaa Medicare in ay isku daydo habab cusub oo lagu horumariyo qorshayaasha Medicare Advantage. SecureBlue waa nooc kamid ah qorshaha daryeelka iskuduwan ee Medicare Advantage. Abaalmarinta waxaa ka dhalan kara hanti la canshuuri karo. La tasho la-taliyahaaga canshuurta.



Ilo dheeraad ah

Marka aad u baahan tahay caawimaad yar oo dheeraad ah, waxaa adkaan karta in aad taqaano meesha ay tahay in aad aado. Hel ilo dheeraad ah si ay kaaga taageerto inta aad ku jirto hawsha daryeelka caafimaadkaaga.

Magacaabida wakiil. Magacoow saaxiib, xubin qoyska ka tirsan, dhakhtar ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay si uu kuugu matalo maareynta hawlahaaga daryeelka caafimaadka. Adiga iyo qofka aad doorataan waxa aad u baahan doontaan in aad buuxisaan foomka magacaabista wakiilka.

Caawimaada turjumaada iyo fasiraada.

Haddii Ingiriisku uusan ahayn luuqadaada koowaad, wac **1-888-740-6013**, TTY **711**, si aad codsato turjumaan.

Isku barbardhig SecureBlue iyo MSC+

SecureBlue iyo Blue AdvantageSM Minnesota Senior Care Plus (MSC+) oo laga helo Blue Plus waxa uu bixiyaa qaar kamid ah dheefaha, laakiin SecureBlue waxa uu bixiyaa caymis buuxa. Waxa ku jira dheefo dheeraad ah oo aan kharash dheeraad ah kuugu kacayn. Isku duwaha daryeelka ayaa diyaar u ah in uu kuu sharaxo dheefahaaga iyo in uu kaa caawiyo diyaarinta adeegyada.

OORSHAHA CAYMISKA AASAASIGA AH	SecureBlue	MSC+
Majirto lacago yarar, lacago la jaro ama kharash Medicaid oo la wadaagaayo	✓	✓
Kaarka Aqoonsiga halka xubin ee la xariira dhammaan adeegyada caafimaadka iyo daawoyinka la qoro	✓	—
Caymiska Daawada La qoro ee Qaybta D (Part D) ee Medicare	✓	—
CAYMIS DHEERAAD AH		
Gunnooyinka Daawoyinka dukaamada laga iibsado: \$150 saddexdii billoodba mar si aad u iibsatid alaabta laga soo iibsan karo liiska CVS	✓	—
Dheefaha Ilkaha ee dheeraadka ah: 2 lakab (2 ilkood/sanadkii) iyo caday koronto leh oo leh 3 madax burush oo badeli karo	✓	—
Qalabka indhaha oo dheeraad ah: Dahaarka muraayadaha ee qoraxda ka hortaga, muraayadaha indhaha iyo muraayadaha indhaha la gashtp ayaa diyaar u ah xulashooyinka muraayadaha indhaha	✓	—
Kalkaalisada guriga: Looma baahna joogis isbitaal 3-maalmood ah si loogu helo xarunta kalkaalinta xirfadeed ee lagu daboolo Medicare	✓	Qayb bixinta lacagta 3-maalmood ka ah ayaa la lagu dabaqi karaa
Adeegyada dheeraadka ah ee caafimaadka maskaxda: adeegyada daryeelka caafimaadka ee aan horey loogu daboolin Medicare, ilaa 12 boqasho sannad kasta	✓	—
CAAWIMAADA CAAFIMAADKA IYO BADQABKA IYO FAYOQABKA GUUD		
Barnaamijka fayoaqabka SilverSneakers[®]: helitaanka in ka badan 15,000 goobaha jimicsiga iyo jimicsiga oonleenka ah	✓	—
Gaadiidka BlueRide SM: gaadiidka ilaa balamaha caafimaadka, ilkaha iyo caafimaadka dhimirka ee kharashkooda la daboolo	✓	✓
Caawimaada Bixiyaha: waa shaqsi iyo adeegyo taageero oonleen lagu qabto si loo kordhiyo isku xirka bulshada gacana looga geysto hawl maalmeedka sida shaqada guriga ee fudud, wax iibsiga iyo waxyaabo badan oo kale	✓	—
Alaabaha badqabka guriga: ilaa \$750 alaabta badqabka si looga hortago dhaawacyada ka dhaca guriga	✓	—
Nidaamka ka jawaabida degdega ah ee shakhsi (Personal emergency response system, PERS): aaladaha PERS ee guriga ama moobeelka si ay kuugu oggolaadaan inaad wacdo gargaar degdeg ah	✓	—
Qalabka Loo isticmaalo daawada: xusuusin bixinaysa ogeysiisyada daryeel bixiyaha kuurada la seegay	✓	—

CAAWIMAADA CAAFIMAADKA IYO BADQABKA IYO FAYODHOWRKA (SII SOCDA)	SecureBlue	MSC+
Daaweynta muusikada ee loogu talagalay xubnaha ku jira deegaanka ama daryeelka muddada dheer ee leh baahiyo la xiriira caafimaadka dhimirka qaarkood. Illaa 26 kulan sanadkii.	✓	—
Fasalada waxbarashada caafimaadka Juniper®: fasalo lacag la'aan ah, caddayn ku salaysan oo ku saabsan kahortagga qalalka cudurrada daba-dheeraada iyo maareynta xanuunka	✓	—
Taageerada daryeel bixiyaasha: tababarka, waxbarashada iyo taageerada daryeel bixiyaasha dadka la nool waalida, faaliga ama cudurka Parkinson	✓	—
Qorsheynta xaalada ee daryeel bixiyaha: waa qorshe daryeel qotodheer oo la sameeyo haddii daryeel bixiyuhu aanu sii daryeeli karin qofka ay jecel yihiin	✓	—
CAAWIMAADA ISBITAALKA KA BIXISTA KADIB		
Xaalada caafimaadka isbitaalka marka laga baxo kadib: waa taageerada ku meel gaarka ah ee gurigaaga 30 ka maalmood ee ugu horreeya ka dib markii laga soo saaray isbitaal ama xarun kalkaalin xirfadeed oo muddo gaaban uu kujiray	✓	—
Cuntooyinka guriga la geeyo: 14 cunto asbuucii ilaa 2 asbuuc ka dib marka bukaan jifku joogo isbitaalka muddo gaaban ama muddo dheer gaar ahaan xarun kalkaalin xirfad	✓	—
CAAWIMAAD DHEERAAD AH OO LOOGU TALAGALAY XUBNAHA QABA MID AMA IN KA BADAN XAALADHA CAAFIMAADKA EE JOOGTADA AH*		
Taageerada Qoyska¹: gunnada saddexdii biloodba marka ah ee \$260 si ay kaaga caawiso bixinta kiradaada iyo kharashka korontada	✓	—
Cuntooyinka ku habboon Caafimaadka¹: cunto la diyaariyay, bokisyada cuntada iyo waxbarashada nafaqeynta si loo taageero loona horumariyo caafimaadkaaga	✓	—
Gaadiidka lagu soo adeegto²: gaadiid sii socod iyo soosocod ah ilaa 6 jeer bishii	✓	—
Aalada la socota cadaadiska dhiiga³: 1 aalada lagula socdo cadaadiska dhiiga	✓	—
Xayawaanka boonbilaha ah⁴: dookh ah sida bisad, eey ama shinbir	✓	—

*U qalmida dheefahaan lama dammaanad qaadi karo yada oo lagu salaynaayo xaaladaada oo keliya. Dhammaan shuruudaha u qalmida waa in la buuxiyo kahor inta aan dheefta la bixin. Si aad u hesho faahfaahin, fadlan la xariir Xubin katirsan laanta Adeegyada. Xubnuhu waa inay lahaadaan mid ama ka badan xaaladaha soo socda ee daba dheeraada:

^{1,2} COPD

² Xaaladaha kale ee u qalmida

^{2,3}ESRD

^{2,4}Cudurka Xasuusta tira

^{1,2,3}Cudurka Sonkorta

lama liis gareyn

^{2,3}Cudurka faaliga

⁴ Karantiilka Bulshada

^{1,3} Dhiigkar

^{2,3}Ciladaha cudurada wadnaha

^{2,4}Ciladaha Garaadka

CVS Pharmacy, Inc. d/b/a OTC Health Solutions waa shirkad madaxbanaan oo bixisa adeegyada maamulka dheefaha dheeriga ah ee OTC.

SilverSneakers® waa astaan sajjilan ee Tivity Health, Inc., shirkad madax-banaan oo bixisa barnaamijyo caafimaad iyo fayoaqab.

Juniper waa shirkad madaxbanaan oo bixisa shabakad gobolka oo dhan kajirta oo dadka ka caawisa inay maareeyaan xaaladaha caafimaad ee daba dheeraada, ka hortagta dhicitaanka iyo kobcinta ladnaanta.

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

ያስተውሉ፡ ካለዎንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរសព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

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.

ဟ်သူဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປຣໂປທິໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

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

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.

Ogeysiiska Xuquuqaha Madaniga ah

Takoortaanka sharciga ayuu kasoo horjeedaa. Blue Plus dadka kuma takoorto arrimahaan soo socda:

- jinsiga
- midabka
- asalka dalka
- caqiidada
- diinta
- nooca galmada qofku ka helo
- xaalada caawimaada dadwaynaha
- da'da
- naafanimo (oo ay ku jirto naafo jireed ama tan maskaxda)
- jinsiga (oo ay ku jiraan fikradaha jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)
- xaalada guurka
- aaminaada siyaasada
- xaalada caafimaad
- xaalada caafimaadka
- helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka
- waayo aragnimada sheegashada dheefta
- taariikhda caafimaadka
- xogta hidaha

Waxa aad xaq u leedahay in aad xareyso cabasho takoor haddii aad aaminsantahay in si takoor ku salaysan ay kuula dhaqantay Blue Plus. waxa aad xereyn kartaa cabasho waxaadna weydiisan kartaa caawinaad ku xereynta cabashada si shaqsi ahaan ama hab boostada, taleefoonka, fakiska, ama iimaylka ah: Iskuduwaha Xuquuqda Madaniga ah ee ka dhanka ah takoorka

Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota iyo Blue Plus 1800 Yankee Doodle Road, Eagan, MN 55121

Lambarka bilaashka ah: 1-800-509-5312, TTY: 711

Fakiska: 651-662-9478 Iimaylka: Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com

Caawinta Maqalka iyo Adeegyada Xidhiidhka: Blue Plus waxa ay bixisaa caawimaad iyo adeeyo, sida turjubaano aqoon leh ama macluumaad lagu bixiyo qaababka la heli karo, lacag la'aan ah iyo waqti ku habboon si loo xaqiijiyo in qaab siman looga qayb qaato barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka. **La xariir** Blue Plus oo lagala xariiri karo Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com, ama wac Laanta Adeegyada Xubinta ee SecureBlue oo laga wici karo 1-888-740-6013, TTY 711, ama adeegyada wicitaanka ee aad doorbideyso. Wicitaanku waa lacag la'aan.

Adeegyada Caawimaada Luuqada: Blue Plus waxa ay bixisaa dukumiintiyada la turjumay iyo tarjumaada luuqada lagu hadlo, oo lacag la'aan ah iyo waqtiga ku habboon, marka adeegyada taageerada luuqaddu ay lagama maarmaan tahay si loo hubiyo in dadka ku hadla Ingiriisiga xaddidan ay galaangal micno leh u helaan macluumaadkeena iyo adeegyadeena. **La xariir** Blue Plus oo lagala xariiri karo Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com, ama wac laanta Adeegyada Xubinta ee SecureBlue oo lagala xariiri karo 1-888-740-6013, TTY 711, ama adeegyada wicitaanka ee aad doorbideyso. Wicitaanku waa lacag la'aan.

Cabashooyinka Xuquuqada Madaniga ah

Waxa aad xaq u leedahay in aad xareyso cabasho takoor haddii aad aaminsantahay in si takoor ku salaysan ay kuula dhaqantay Blue Plus. Sidoo kale waxa aad si toos ah ula xiriiri kartaa mid ka mid ah wakaaladaha soo socda si aad u xareyso cabashada takoorka.

Waaxda Caafimaadka iyo Xafiiska Adeegyada Aadanaha ee Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights, OCR) waxa aad xaq u leedahay in aad cabasho u gudbisno OCR, oo ah wakaalad federaal, haddii aad aaminsantahay in lagugu takooray mid ka mid ah arrimahaan soo socda:

- jinsiga
- midabka
- asalka dalka
- da'da
- naafonimada
- Jinsiga qofka
- diinta (marxaladaha qaarkood)

Si toos ah ula xariir **OCR** si aad cabashadaada u gudbisno::

Xafiiska Xuquuqaha Madaniga ah, Mareykanka. Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Midwest Region

233 N. Michigan Avenue, Suite 240 Chicago, IL 60601

Xarunta Jawaabaha Macmiilka: 800-368-1019, TTY: 800-537-7697 Iimaylka:

Iimaylka: ocrmail@hhs.gov

Waaxda Xuquuqul Insaanka ee Minnesota (Minnesota Department of Human Rights, MDHR)

Gudaha Minnesota, waxa aad xaq u leedahay in aad cabasho u gudbiso MDHR haddii lagugu takooray mid ka mid ah arrimahaan soo socda:

- jinsiga
- midabka
- asalka dalka
- diinta
- caqiidada
- Jinsiga qofka
- nooca galmada qofku ka helo
- xaalada guurka
- aalada caawimaada dadwaynaha
- naafonimada

Si toos ah ula xariir MDHR si aad cabasho ugu gudbiso:

Waaxda Xuquuqaha Aadanaha ee Minnesota

540 Fairview Avenue North, Suite 201, St. Paul, MN 55104

651-539-1100 (cod), 800-657-3704 (lambarka bilaashaka ah) 711 ama 800-627-3529 (khadka MN),
651-296-9042 (fakis)

Info.MDHR@state.mn.us (iimaylka)

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Minnesota Department of Human Services, DHS)

Waxa aad xaq u leedahay in aad cabasho u gudbiso DHS haddii aad aaminsantahay in lagugu takooray barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka ayadoo takoorka lagu saleynaayo mid ka mid ah arrimahaan soo socda:

- jinsiga
- midabka
- asalka dalka
- diinta (marxaladaha qaarkood)
- da'da
- naafanimo (oo ay ku jirto naafo jireed ama tan maskaxda)
- jinsiga (oo ay ku jiraan fikradaha jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)

Cabashooyinka waa inay qoraal ahaadaan oo lagu xereeyaa 180 maalmood gudahooda iyada oo laga bilaabaayo taariikhda aad ogaatay takoorka eedu ku saleysan tahay. Cabashada waa in ay inuu ku qoran yahay magacaaga iyo ciwaankaaga waana in aad qeexdaa takoorka aad ka cabanayso. Waxa aanu dib u eegis ku samayn doonaa oo qoraal kugula socodsiiin doonaa xogta haddii aanu awood u leenahay in aanu baarno. Haddii aan awood u leenahay, waxa aan baari doonaa cabashada.

DHS waxay qoraal kugula socodsiiin doonaa natiijada baaritaanka. Waxaad xaq u leedahay inaad racfaan qaadato haddii aadan ku qancin go'aanka. Si aad racfaan u qaadato, waa inaad codsi qoraal ah usoo dirtaa DHS si ay u eegto natiijada baaritaanka. Qeexitaan kooban ka bixi oo sheeg sababta aad u khilaafsan tahay go'aanka. Oo ay kujiraan xogta dheeraadka ah ee aad isleedahay waa muhiim.

Haddii aad dacwad u gudbiso qaabkaan, dadka u shaqeeya wakaalada ee ku magacaaban cabashada kaama aargoosan karaan. Tani macnaheedu waa in aysan sinaba kuugu ciqaabi karin cabashada aad ka gudbisay. U gudbinta cabasho qaabkaan kaama joojinayso in aad raadiso tallaabooyin kale oo sharci ama maamul.

Si toos ah ula xariir DHS si aad u gudbiso cabasho takoor: Iskuduwaha:

Xuquuqaha Madaniga ah

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota Qaybta

Helitaanka Fursadaha Loo Siman yahay Bixisa

P.O. Box 64997

St. Paul, MN 55164-0997

651-431-3040 (cod) ama isticmaal adeegyada isku xirka ee aad doorbideyso

Hindida Mareykanku waxa ay sii wadan karaan ama bilaabi karaan isticmaalka rugaha caafimaadka qabiilka iyo Hindida (Indian Health Services, IHS). Uma baahan doono ogolaansho horre in aan haysano ama kuguma soo rogi doono wax shuruud ah si aad adeegyo uga hesho rugahaan caafimaadka. Dadka waawayn ee da'doodu tahay 65 sano iyo wixii ka weyn tan waxaa ku jira adeegyada Dhaafitaanka Dadka waawayn (Elderly Waiver, EW) ee laga helo qabiilka. Haddii dhakhtar ama daryeel bixiye kale oo ku sugan rugta caafimaadka qabiilka ama IHS uu kuu gudbiyo daryeel bixiyaha shabakadeena, kaagama baahnin in aad aragto dhakhtarka daryeelka caafimaadkaaga kahor inta aan lagu soo gudbin.

M08358 (7/24) H2425_080624_K01_C DHS Approved 08/12/2024

Blue Cross® and Blue Shield® of Minnesota and Blue Plus® are nonprofit independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

M09386 (2/25)