Waxaad Heli Kartaa Caawimaad Haddii aadan Ku Qancin Adeegyadaada

Haddii aad walaacyo ka qabto ama aad fikirka ka qabto adeegyada aad heshay, fadlan la wadaag wakiilkaaga ama barnaamijkaaga. Waxaan aad u aaminsan nahay in tani tahay qaabka ugu fiican ee loo muujiyo walaacyadaada. Shaqaalaha barnaamijka ayaa halkaan u jooga xalinta baahiyahaaga iyo inay ku dhagaystaan. Haddii aadan ku qancin la hadlida shaqaalaha barnaamijka ama aade wali qabto walaacyo, markaas waxaad la xiriiri kartaa wakaaladaha soo socda:

- Si lagaaga caawiyo gudbinta cabasho la xariirta **Adeegyada Bukaan Jiifka iyo/ama Xarumaha Dadka la Seexsho**, waxaad wici kartaa Barnaamijka Qareennada Bukaanka ee **Adeegga Qoysaska Yuhuuda ah (JFS)** ood ka wacayso (619) 282-1134 ama 1-800-479-2233.
- Si aad u hesho caawimaad ku aadan gudbinta cabasho la xariirta **adeegyada bukaan socodka, waxaad wici kartaa Xarunta U qareemida Waxbarashada iyo U doodista Caafimaadka Macaamiisha (CCHEA)** oo aad ka wacayso laynka bilaashka lagu waco (877) 734-3258 (TTY 1-800-735-2929).

Haddii aad cabasho ka qabto daryeelkaaga, aad dooneyso inaad racfaan ka qaadato go'aan xadidaadaya daryeelkaaga, ama aad dooneyso inaad ogaato xaalada racfaanka ama cabashada, waxaad la xiriiri kartaa mid kamid ah wakaalladaha kor ku qoran. Macaamiisha Medi-Cal ayaa heli kara adeegyada iyo xuquuqaha ku cad sharciyada Gobalka iyo Federaalka.

Waxaad sidoo kale gudbin kartaa codsiga racfaanka degdega ah marka hanaanka caadiga ah uu si xun u saamayn karo noloshaada, caafimaadka ama awooda helitanaka, joogteynta ama soo celinta shaqada buuxda.

Ma u baahan tahay Xog Dheeraad ah?

Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan Hanaanka Cabashada iyo Racfaanka iyo xuquuqdaada ku cad SMHS iyo DMC-ODS, ka codso dhakhtarkaaga nuqulka Buug Tusmeedka Macaamiisha ee Caafimaadka Maskaxda ee Degmada San Diego ama ka hel nuqulka oonlaynka barta www.optumsandiego.com bogga Gunno qaataha iyo Qoysaska

Khayraadka ku Caawinaaya

Laynka Helitaanka iyo Masiibada
888-724-7240 (TTY: 711)

Kani waa lambar bilaash lagu waco oo aad helayso 24 saac, 7 maalmood asbuucii wuxuuna bixiyaa la taliyaasha ka jawaabi kara su'aalahaaga kuguna xiraaya adeegyada caafimaadka dhimirka iyo adeegyada xanuunka laga qaado isticmaalka maandooriyaasha.

Kooxda Gurmadka Masiibada ee Wareega (MCRT)
https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/mcrt.html

Webseedka Caafimaadka Maskaxda ee Degmada San Diego
https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs.html

Diiwaanka Dhakhaatiirta ee Degmada San Diego
https://sdcountybhs.com/ProviderDirectory

Yaan La xariirayaa Haddii aan Qabo Fikirka Dilista Naftayda?
Haddii adiga ama qof aad taqaano dhibaato ku jiro, fadlan wac Laynka 988 ee Tooska ee Isdilka iyo Masibada oo aad ka wacayso 988 ama Laynka Tooska ah ee Kahortaga Ismiidaaminta ee Qaran oo aad ka wacayso 1-800-273-TALK (8255). Wada sheekaysi ayaad ka helaysaa https://988lifeline.org/.

Tusmada Kooban ee Xubinta Caafimaadka Dhimirka

Nidaamka Gaynta Ay Medi-Cal (SMHS) Abaabushay ee Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Gaarka ah iyo Daawada (DMC-ODS)

Dib loo saxay Febraayo 2025

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka

Haddii aad aaminsan tahay inaad u baahan tahay adeegyada caafimaadka dhimirka sida adeegyada caafimaadka dhimirka ee gaarka ah iyo/ama adeegyada xanuunka laga qaado isticmaalka maandooriyaasha, waxaad wici kartaa degmadaada adoo adeegsanaaya lambarka taleefanka ku qoran galka danbe ee buug tusmeedkaan. Marka aad la xiriirto degmada, waxaad heli doontaa baaritaan waxaana laguu mudeyn doonaa balanta baaritaanka.

Waxaad sidoo kale ka codsan kartaa adeegyada BH oo aad ka helayso daryeelkaaga maaraysan (MCP) haddii aad tahay macmiil. Haddii MCP ay go'aamiso in aad buuxisay shuruudaha helitaanka ee adeegyada BH, MCP ayaa kaa caawin doonta inaad hesho qiimeyn aad ku helayso adeegyada BH ee lagu baxsho degmadaada. Ugu danbayn, ma jirto albaab ay khalad tahay inaad ku hesho adeegyada caafimaadka dhimirka. waxaad xataa awoodi kartaa inaad hesho adeegyada BH ee lagu baxsho MCP gaaga oo dheeraad ku ah BH oo lagu baxsho degmadaada. Waxaad adeegyadaan ka helaysaa dhakhtarkaaga BH haddii dhakhtarkaagu go'aansho in adeegyadu ay caafimaad ahaan muhiim kuu yihiin iyo inta adeegyadaas ay yihiin kuwo diyaarsan aysana ahayn kuwo aad labo jeer helayso.

Xuquuqdaada marka aad tahay macmiilka Medi-Cal:

- In laguula dhaqmo si qadarin leh lana ixtiraamo sharaftaada iyo sirtaada.
- Inaad hesho sharaxaadaha qeexan ee la fahmi karo ee dookhyada daawaynta ee aad helayso.
- Inaad ka qaybgasho go'aannada la xiriira caafimaadkaaga dhimirka. Tan waxaa ku jira xaqa aad u leedahay inaad diido daawayn kasta oo aadan doonayn inaad hesho.
- Inaad hesho buug tusmeedkaan si aad xog oga ogaato adeegyada degmada, waajibaadka degmada, iyo xuquuqdaada.
- Inaad codsato nuqulka diiwaanadaada caafimaadka iyo inaad codsato isbadello, haddii loo baahdo.
- Inaad xor ka ahaatid jajuub ama xanibaad kasta oo loo adeegsaday hab lagu gaadhayo qasbid, edbin, hawl sahlasho ama aargoosasho.
- Inaad hesho wakhtiga ku haboon daryeel 24/7 xaaladaha degdega ah, xaaladaha boobsiiska u baahan, ama xanuunnada xaalada degdega ah marka ay caafimaad ahaan muhiim tahay.
- Marka aad codsato, inaad hesho agabka qoran oo ku baxaaya qaab kale sida Farta Indhoolka, farta waawayn, iyo qaabka codka ah wakhti ku haboon.
- Inaad hesho adeegyada caafimaadka dhimirka ee degmada kuwaasoo waafaqsan heshiiska ay gobalka la gashay ee helitaanka, xajmiga, isku dubaridka, dabooliista, iyo ogolaanshaha daryeelka. Waa inaad muujin karto xuquuqdaada ayadoo aan isbadello khatar ah lagu sameyn daawayntaada.
- Inaad hesho daawayn iyo adeegyo sida ku cad xuquuqdaada ku qoran buug tusmeedkaan iyo dhammaan sharciyada quseeya ee federaalka iyo gobalka
- Waxaad xuquuq ooyinka ku heli kartaa sharciyada gobalka ee la xariira daawaynta caafimaadka dhimirka.

Nooca Adeegyada la heli karo

<u>Adeegyada DMC-ODS waxaa ku jira:</u>

- Caawimaada Dhallaanka
- Baaritaanka, Helida Cilada, iyo Daawaynta Xili Hore ee Goos-gooska ah
- Daawaynta Bukaan Socodka
- Bukaan Socodka oo Adag
- Daawaynta Dadka la Seexsho
- Barnaamijka Daawaynta Maandooriyaha
- Maaraynta Ciladaha joojinta Balwada
- Daawooyinka Daawaynta Balwada
- Caawimaada Dadka Dacwadaha loo haysto
- Adeegyada Taageerada Dadka isku daruufta ah isa siiyaan
- Adeegyada soo kabashada
- Iskudubaridka Daryeelka
- Maamulka Xakamaynta
- Adeegyada Dhibaatada ee Wareegga ee Colorado

<u>Adeegyadaas SMH waxaa ku jira:</u>

- Adeegyada MH (daawaynta shaqsiga, kooxda, qoyska ku saleysan)
- Adeegyada Taageerada Dawada
- Maaraynta Kiiska Gaarka ah
- Caawimaada Dhibaatada
- Dejinta Dhibaatada
- Hooyga Dadka Waawayn
- Hooyga Masiibada
- Daawaynta Adag Maalintii
- Baxnaaninta Maalintii
- Isbitaalka Bukaan Jiifka Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Adeegyada Baxnaaninta Habdhaqanka
- Isku dubaridka Daryeelka Adag
- Adeegyada Adag ee Lagu Baxsho Guriga
- Daryeelka carruurta ee baxnaaninta ah
- Caawimaada Dadka Dacwadaha loo haysto
- Adeegyada Taageerada Dadka isku daruufta ah isa siiyaan
- Adeegyada Dhibaatada ee Wareegga ee Colorado

COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO