RIDE to CARE

Hagidda Lacag celinta

Waxa la cusboonaysiiyay Janaayo 1, 2025

503-416-3955 ama lambarka bilaashka ah ee 855-321-4899

8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo ee Isniinta ilaa Jimcaha

ridetocare.com

Shaxda mawduucyada

Taageerada luuqadda iyo naqshadda 2
Macluumaadka xiriirka iyo saacadaha shaqada ee xafiiska 8
Na soo wac 8
Saacadaha shaqada xaafiiska 8
Webseedka 9
Cinwaanka boostada 9
Dulmarka barnaamijka 9
Lacag celinta 10
Waxyaabaha ku saabsan Hagahaan 10
Tallaabada 1 aad: Hel kaarka Focus 11
Tallaabada 2 aad: Naga soo wac Ride to Care si aad u ballansato safarkaaga 12
Tallaabada 3 aad: Hel lacag celinta 13
Ku saabsan lacag celinta masaafada 13
Wax ku saabsan lacag celinta cuntada 14
Wax ku saabsan lacag celinta hoyga 15
Waxku saabsan safarada aagga ka baxsan 16
U socdaalida meel ka baxsan aagga ayadoo uu ku wehliyo qof 17
Liiska hubinta lacag celinta 18
Kharashka Lacag celinta 18
Waalidiinta iyo carruurta korinta 19
Su'aalaha soo noqnoqda 20

Taageerada luuqadda iyo naqshadda

English

You can get this handbook in other languages, large print, braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 855-321-4899 or TTY 711. We accept relay calls. You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

Spanish

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 855-321-4899 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión. Usted puede obtener ayudar de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

Russian

Вы можете получить это документ на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 855-321-4899 или TTY 711. Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи. Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.

Vietnamese

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng một ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi Braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Sự trợ giúp này là miễn phí. Gọi 855-321-4899 hoặc TTY (Đường dây Dành cho Người Khiếm thính hoặc Khuyết tật về Phát âm) 711. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp. Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ một thông dịch viên có chứng nhật và đủ tiêu chuẩn chuyên về chăm sóc sức khỏe.

Arabic

يمكنكم الحصول على هذا وثيقة بلغات أخرى، أو مطبوعة بخط كبير، أو مطبوعة على طريقة برايل أو حسب الصيغة المفضّلة لديكم. كما يمكنكم طلب مترجم شفهي. إن هذه المساعدة مجانية. اتصلوا على 855-321-4899 أو المبرقة الكاتبة 711. نستقبل المكالمات المحولة. يمكنكم الحصول على المساعدة من مترجم معتمد ومؤهل في مجال الرعاية الصحية.

Somali

Waxaad heli kartaa warqadan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee Braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Taageeradani waa lacag la’aan. Wac 855-321-4899 ama TTY 711. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta. Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaanka daryeelka caafimaadka oo xirfad leh isla markaana la aqoonsan yahay.

Simplified Chinese

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。**本帮助免**费。致电 855-321-4899 **或** TTY 711。**我**们会接听所有的转接来电。**您可以从**经过认证且合格的医疗口语翻译人员那里获得帮助。

Traditional Chinese

您可獲得本信息函的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 855-321-4899 或聽障專線 711。我們接受所有傳譯電話。您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

Korean

이문서은 다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 받아보실 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수도 있습니다. 무료 지원해 드립니다. 855-321-4899 또는 TTY 711 에 전화하십시오. 저희는 중계 전화를 받습니다. 공인 및 자격을 갖춘 의료서비스 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

Romanian

Puteți obține această scrisoare în alte limbi, cu scris cu litere majuscule, în Braille sau într-un format preferat. De asemenea, puteți solicita un interpret. Aceste servicii de asistență sunt gratuite. Sunați la 855-321-4899 sau TTY 711. Acceptăm apeluri adaptate persoanelor surdomute.

-

Puteți obține ajutor din partea unui interpret de îngrijire medicală certificat și calificat.

Chuukese

En mi tongeni angei ei taropwe non pwan ew fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan ew format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 855-321-4899 ika TTY 711. Kich mi etiwa ekkewe keken relay. En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.

Amharic

ይህንን ደብዳቤ በሌሎች ቋንቋዎች፣ በትልቅ ህትመት፣ በብሬይል ወይም እርሶ በሚመርጡት መልኩ ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪም አስተርጓሚ መጠየቅም ይችላሉ። ይህ ድጋፍ የሚሰጠው በነጻ ነው። ወደ 855-321-4899 ወይም TTY 711 ይደውሉ። የሪሌይ ጥሪዎችን እንቀበላለን።

-

ፍቃድ ካለው እና ብቃት ካለው የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

Burmese

ဤစာကို အျခားဘာသာစကားမ်ား၊ ပုံႏွိပ္စာလုံးၾကီး၊ မ်က္မျမင္မ်ားအတြက္ ဘေရးလ္ သို႔မဟုတ္ သင္ပိုမိုႏွစ္သက္သည့္ ပုံစံျဖင့္ ရယူနိုင္ပါသည္။ သင္သည္ စကားျပန္တစ္ဦးလည္း ေတာင္းဆိုနိုင္ပါသည္။ ဤအကူအညီသည္ အခမဲ့ျဖစ္ပါသည္။ 855-321-4899 သို႔မဟုတ္ 711 ကို ဖုန္းဆက္ပါ။ ထပ္ဆင့္ေခၚဆိုမႈမ်ားကို ကၽြႏ္ုပ္တို႔ လက္ခံပါသည္။

-

သင္သည္ သင္တန္းဆင္းလက္မွတ္ရႏွင့္ အရည္အခ်င္းရွိသည့္ က်န္းမာေရး ေစာင့္ေရွာက္မႈ စကားျပန္မွလည္း အကူအညီရယူနိုင္ပါသည္။

Swahili

Unaweza kupata herufi hii kwa lugha zingine, kwa herufi kubwa, kwa lugha ya maandishi kwa vipofu au namna yeyote unayopendelea. Unaweza pia kuomba mkalimani. Msaada huu ni wa bure. Piga 855-321-4899 au TTY 711. Tunakubali simu za kupitisha ujumbe.

-

Unaweza pata usaidizi kutoka kwa mkalimani wa huduma ya afya aliyeidhinishwa na aliyehitimu.

Farsi

می‌توانید این نامه را به زبان‌های دیگر، درشت‌خط، بریل یا قالب ترجیحی دیگری دریافت کنید. می‌توانید مترجم شفاهی نیز درخواست کنید. این کمک رایگان است. با 855-321-4899 یا TTY 711 تماس بگیرید. تماس‌های رله را می‌پذیریم.

-

می‌توانید از یک مترجم شفاهی دارای گواهی و باکفایت در زمینه بهداشت و

Ukrainian

Ви можете отримати цей довідник іншими мовами, крупним шрифтом, шрифтом Брайля або у форматі, якому ви надаєте перевагу. Ви також можете попросити надати послуги перекладача. Ця допомога є безкоштовною. Дзвоніть по номеру телефону 855-321-4899 або телетайпу 711. Ми приймаємо всі дзвінки, які на нас переводять. Ви можете отримати допомогу від сертифікованого та кваліфікованого медичного перекладача.

Macluumaadka xiriirka iyo saacadaha shaqada ee xafiiska

Na soo wac

Aagga Portland metro: 503-416-3955

Lambarka bilaashka ah: 855-321-4899

TTY: 711

Fakiska (loogu talagalay inuu isticmaalo bixiyaha): 503-296-2681

Saacadaha shaqada xaafiiska

Saacadaheena shaqada ee caadiga ah waa 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo Isniinta ilaa Jimcaha, marka laga reebo fasaxyada. Inta lagu jiro saacadahaas waxaad mari kartaa qaabilaadda, cabashooyinka faylasha waxaadna iskudubaridan kartaa baahiyahaaga gaadiidka. Wax kasta oo ka baxsan wakhtigaas waxaa loo arkayaa kuwo ka baxsan saacadaha shaqada. Kooxdeena Adeegyada Macaamiisha ee heerka labaad waxay bixiyaan adeegyo kooban kadib marka ay dhamaadaan saacadaha shaqadu, inta lagu jiro maalmaha fasaxa todobaadka iyo fasaxyada.

Kooxdeenna Adeegyada Macaamiisha ee aasaasiga ah lama heli karo maalmahaan fasaxyada ah: Maalinta sannadka Cusub, Maalinta Xusuusta, Afarta Luulyo, Maalinta Shaqaalaha, Maalinta Mahadnaqa, iyo Kirismaska.

Xarunteena wicitaanada ee saacadaha shaqada ka baxsan waa mid diyaar ah ayada oo aab ku xirnayn wakhtiga, maalinta ama fasaxyada. Waxaad fariin ku reebi kartaa xarunteena wicitaanada saacadaha shaqada

ka danbeeya. Waxay sidoo kale kugu xiri karaan adeegyada xaaladaha degdega ah, haddii loo baahdo.

Webseedka

ridetocare.com

Cinwaanka boostada

Ride to Care
PO Box 301339
Portland, AMA 97294

Dulmarka barnaamijka

Health Share of Oregon waxay siisaa xubnaha Oregon Health Plan (OHP) dheefta gaadiidka caafimaadka (xaaladaha aan degdega ahayn) (NEMT). Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka booqashooyinka caafimaadka, ilkaha iyo caafimaadka dhimirka ee aan degdega ahayn? Dheefahaan aya kaa caawin kartaa taas.

Waxaan bixinaa saddex nooc oo caawimada dhanka gaadiidka ah: gaadiidka dadweynaha; lacag celinta; iyo raacitaanka gaadiidka-laguu keenay. Hagahaan wuxuu sharaxayaa lacag-celinta. Waxaan kaala shaqayn doonnaa sidii aad u heli lahayd noocyada safarka ah ee kugu haboon uguna kharashka jaban, si ay kaaga daboolaan baahiyaha gaadiidka ee aad hadda qabto. Waxaan arinkaan ugu yeernaa hanaanka baaritaanka.

Si aad u hesho wixii macluumaad ah oo ku saabsan adeegyada kale ee NEMT, fadlan ka tixraac Hagaha Ride to Care Rider.

Lacag celinta

Waxaan kuu celinaynaa lacagta, ama waxaan ku siinaynaa lacagta, ayada laguugu xisaabinayo halkii mayl masaafada aad kusoo gaarto ballamaha daryeelka caafimaadka ee aan kuusii ogolaano. Adiga ayaa gaarigaaga wadan kara. Ama qof kale ayaa ku keeni kara.

Waxaan lacagta kuugu celinaynaa 14 maalmood gudahood kaddib marka codsigaagu na soo gaaro iyo dukumiintigii kale ee loo baahdo. Haddii aan kaa diidno codsigaaga lacag celinta, waxaan kusiin doonnaa Ogaysiiska Go'aanka Dheefta ee Diidmada ah (warqadda diidmada) 14 casho gudahood. Haddii codsigaaga lacag celintu dhammaystirmo, waxaan qaadan karnaa 14 cisho oo dheeraad ah si aan codsiga kaaga caawinno.

Waxa sido kale laga yaabaa inaan ku soo celino kharashaadka safarka ee kaga baxay adeegyada daryeelka caafimaadka ee ka baxsan degmooyinka Multnomah, Clackamas iyo Washington. Tani waxaa loo yaqaan "aagga ka baxsan." Waxa sido kale laga yaabaa inaan ku soo celino kharashaadka safarka ee kaga baxay adeegyada daryeelka caafimaadka ee ka baxsan degmooyinka Multnomah, Clackamas iyo Washington.

Waa in aan ansixinaa safarka ka-baxsan-aagga ka hor intaadan aadin ballanta. Xaalladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto caawimo xagga masaafada ah, cuntada iyo hoyga.

Waxyaabaha ku saabsan Hagahaan

Waxaanu la shaqaynaa lammaanaha, Ride Connection, si aanu u maareyno oggolaanshaha safarka iyo lacag-celinta xubnahayaga.

Hagahaan wuxuu sharaxayaa qaar ka mid ah sharciyada iyo tallaabooyinka ay tahay inaad raacdo si aad uga qayb qaadato barnaamijka lacag-celinta. Xeerarka waxaa si buuxda loogu sharaxay "Masaafada Lacag-Celinta ee Xubinta, Cuntooyinka, iyo Hoyga" ee Xeerarka Maamulka Oregon: ***link.careoregon.org/reimbursement-oar***

Waxaad ka arki kartaa shuruucda "Adeegyada Gaadiidka Caafimaadka" oo dhamaystiran xafiiskaaga Waaxda Adeegyada Dadweynaha (DHS) ama shabakada Xoghayaha Dawladda (Secretary of State): ***link.careoregon.org/transportation-oar***

Xeerarka la xiriira gaadiidka caafimaadka ee aan degdega ahayn (NEMT) waa OAR 410-141-3920 ilaa 410-141-3965.

Tallaabada 1 aad: Hel kaarka Focus

Marka ugu horeysa oo aad lacag celin codsato, waxaan kuu samaynaynaa akoonkaaga Focus Card®. U.S. Bank Focus Card® waa kaarka deynta ee hore loo bixiyay Bangiga Mareykanka. Waxaad ku isticmaali kartaa meel kasta oo Visa® laga aqbalo. Waxaanu boostada kuugu soo diri doonaa kaarkaaga. Wuxu qaadan karaa todoba ilaa 10 maalmood oo shaqo ah in uu ku imaado.

Kaarka Focus waxa uu ku iman doonaa baqshad aan sumad lahayn oo ka timid U.S. Bank. Waxa laga yaabaa inay u ekaato in ay tahay iimaylka fariinta aan loo baahnayn, markaa fadlan u fiirso.

Xafidho Kaarkaaga Focus. Waxaan dib ugu adeegsan doonaa isla kaarkan lacag-celinada mustaqbalka.

Ka hor intaadan isticmaalin kaarkaaga, waxaad u baahan doontaa inaad hawl geliso (ka shaqeysiiso). Tilmaamaha waxaa la soo raaciyaa kaarka.

Tilmaamaha waxaa la soo raaciyaa kaarka. Kaararka lama helo ayaga oo-lacag kusii jirto. Ride to Care waxay kaarka lacagta soo galinaysaa lacag kadib marka la hagaajiyo.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kaarka Focus, eeg bogga 8aad.

Kaarka Focus waxaa bixiya U.S. Bank National Association iyadoo la raacayo shatiga ay bixiso Visa U.S.A. Inc. ©2022 U.S. Bank. Member FDIC.

Tallaabada 2 aad: Naga soo wac Ride to Care si aad u ballansato safarkaaga

Haddii adiga ama qof aad taqaano uu ku kaxeen karo ballamahaaga daryeelka caafimaadka, Ride to Care ayaa ku siin kara lacag celin ku aadan karaa masaafadaas aad safartay.

Waa muhiim inaad horay u sii qorsheysato lacag celintaada. Mar kasta oo ay suurtagal tahay, wac ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ah ka hor ballantaada. Waxaad soo wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor ballantaada. Waa in aan ansixino safarkaaga ka hor intaadan aadin.

Markaad na soo wacdo, fadlan diyaar la ahow macluumaadkaan:

- Taariikhda iyo wakhtiga ballantaada.
- Magaca, cinwaanka iyo lambarka taleefanka adeeg-bixiyaha aad arkayso.
- Ujeedada booqashada.
- Nooca lacagta aad codsanayso, sida masaafada, cuntada iyo hoyga. Lacagaha cuntooyinka iyo hoyga waxaa lagu ogolaanayaa safarada aaga ka baxsan. Waa inaad codsatid in lagaa caawiyo cuntada iyo

- hoyga, haddii aad u baahan tahay, isla markaa aad codsanayso in safarkaaga la qorsheeyo.
- Faahfaahinta kaaliyaha gaarka ah, haddii aad u baahan tahay.

Fiiro gaar ah: Waxaad xaq u leedahay inaad codsato safarka isla maalinkaasi ah ama-safarka maalinta xigta ah. Haddii aad soo wacdo maalmaha isla maalinka ballantaada, lacagta wali waa laguu ogolaanayaa. Hase yeeshee, lacagaha lama soo galin doono ilaa aan ka helayno foomkaaga hubinta balanta.

Tallaabada 3 aad: Hel lacag celinta

Waxaan lacagtaada lasoo celinayo kuusoo galin doonaa U.S. Bank Focus Card® aad furatay. Waxaanu tan ku samayn doonaa 14 maalmood gudahooda ka dib xilliga ballantaada. Waxaa dhici karta inaan lacagta kuusoo dirno hadhow haddii aan kaaga baahano macluumaad dheeraad ah si aan u hubino ballantaada. Waan kula soo xiriii doonnaa haddii arinku sidaas yahay.

Ku saabsan lacag celinta masaafada

Marka uu qof kale kuu kaxeeyo oo uu kaa soo qaado ballamaha, waxaanu ku siinayna **adiga** miisaaniyada lacag celinta. Marka uu qof kale kuu kaxeeyo oo uu kaa soo qaado ballamaha, waxaanu ku siinayna **adiga** miisaaniyada lacag celinta.

Heerka lacag celinta masaafada waa 70 senti maylkiiba.Waxaanu masaafada ku go'aaminaynaa inagoo isticmaalayna masaafada u dhaxeysa ciwaanka aad ka baxday ilaa goobta balantaada, ka dibna ku laabashada

goobtaadi hore. Goobta laga bilaabayo waxay noqon kartaa ciwaanka guriga ee faylka ku qoran, ama ciwaanada kale.

Ballantaada ka dib, waxaa laga yaabaa inaad tagto meel aan ahayn cinwaankaaga bilawga aha. Fadlan ogaysii wakiilka wacitaanka. Waxaa laga yaabaa inaan fulino codsigaaga.

Waxaa lacagta lagugu soo celin doonaa safarka ugu gaaban, uguna habboon ee aad ku tagi karto ugana soo laaban karto goobta ballantaada. Tani waxa laga yaabaa inaanay la mid ahayn wadadi aad ku safartay. Lacagaha la celinayo waxaa loo xisaabin doonaa inta mayl ee ugu dhow.

Wax ku saabsan lacag celinta cuntada

Mar marka qaar, waxa laga yaabaa inaad u baahato adeeg ay caymisay-Health Share oo aan laga helin gudaha degmooyinka Multnomah, Clackamas ama Washington. Tani waxaa loo yaqaan "aagga ka baxsan."

Xaalladaha qaarkood, waxa laga yaabaa inaan bixino gunnooyinka cuntada ee adeegyada caafimaadka ee ka baxsan aagga. Gunnada ama gunno waa cadad lacago oo kaa caawinayso inaad daboosho kharashaadkaaga.

Waxa laga yaabaa inaan ku siinno gunnooyinka cuntada haddii daryeelkaaga caafimaad uu ka baxsanyahay aagga uu qaadanayo afar saacadood ama ka badan wakhtiga safarka sii socodka iyo soo socodka:

Cuntada waxa lacag ahaan loogu soo celiyaa xubnaha qiimayaashan (iyo ka qaybgalayaasha, haddii ay khusayso):

- Quraacda ($11): Safarku wuxuu bilaabmaa 6da subaxnimo ka hor.
- Qado ($11): Safarku wuxuu socdaa dhammaan muddada laga bilaabo 11:30 subaxnimo ilaa 1:30 galabnimo.

- Casho ($12): Safarku wuxuu dhamaanayaa 6:30 galabnimo kadib.

Gunnada cunnada waa qaddar go'an. Uma baahnid inaad na siiso rasiidadha cuntada.

Fiiro gaar ah: Waa in aad noo soo sheegtaa marka aad na soo wacdo si aad u codsato kharashka raacitaanka ama masaafada in aad u baahan tahay in lagaa caawiyo kharashka cuntada. Haddii aad aadayso xarun ku siinaysa cunto, uma qalantid gunnada cuntada.

Wax ku saabsan lacag celinta hoyga

Waxa laga yaabaa inaan kaa caawino kharashyada hoyga marka aad u baahan tahay adeegyada daryeelka caafimaadka ee ka baxsan aagga.

Gunnada hoyga waa $110 habbeenkii. Waxaanu bixinaa kharashka hoyga loogu talagalay adeegayaasha kaliya haddii ay qol gooni ah idinka degan yihiin. Adiga ayaa mas'uul ka ah kharash kasta oo ka badan $110. Fadlan u qorshee si waafaqsan haddii laguu oggolaado lacag-celinta hoyga.

Si aad ugu qalanto lacag celinta hoyga:

- Waa inaad safarka bilawdo 5 ta subaxnimo ka hor si aad ballantaada u qabsato, ama waxaad ku soo laaban doontaa gurigaaga balanta ka dib 9 galabnimo.
  AMA
- Adeeg bixiyahaagu waa inuu nagu ogeysiiyaa, qoraal ahaan, inaad baahi caafimaad qabto.
- Si kastaba, waa inaad keentaa magaca iyo cinwaanka meesha aad joogi doonto.

Si loo qiyaaso wakhtiga safarkaaga iyo masaafada u dhaxaysa gurigaaga iyo ballantaada, waxaanu isticmaalnaa barnaamijyada khariidadaha khadka tooska ah sida Google Maps.

Si aad u hesho lacag celinta hoyga:

- Waa inaad soo dirtaa nuqul ka mid ah rasiidka hoygaaga Fadlan hayso rasiidka asalka ah.
- Waa inaan rasiidhkaaga ku helnaa muddo 45 maalmood gudahood ee xilliga ballantaada.
- Magaca xubinka aadaya ballanta waa in uu ku yaal rasiidhka.

Haddii aad la joogto saaxiib ama xubin qoyskaaga ah oo ku nool meel u dhow aaggaga ballantaada ka baxsan:

- Waxa laga yaabaa in aanu lacag kuu soo celino ilaa 20 mayl, si kastaba, laga bilaabo gurigooda ilaa ballantaada.
- Lacagta hoyga kuuma celin doono.
- Marka aad na soo wacdo si aad noo weydiso lacag celinta masaafada noocaan ah, waxaan u baahan doonaa ciwaanka meesha aad joogi doonto.

Waxku saabsan safarada aagga ka baxsan

Waxaan leenahay hanaan dib loogu eegayo codsiyada kharashaadka safarka ee ballamaha daryeelka caafimaadka ee ka baxsan degmooyinka Clackamas, Multnomah iyo Washington.

Sida ugu dhakhsaha badan marka aad ballansato ballanta daryeelka caafimaadka ee ka baxsan aagga Health Share ka Oregon, fadlan wac Ride to Care si aad noo siiso wakhti aan dib ugu eegno codsigaaga.Waxaan

marka hore hubin doonnaa inay caafimaad ahaan ku habboon tahay inaad dibada uga baxdo goobta adeega daryeelkaaga. Haddii isla nooca daryeelka lagu bixiyo aagga adeegga, waxaa laga yaabaa inaan diidno codsigaaga.

Haddi aanu ansixino ballantaada ku aadan goobta aagga kabaxsan, waxa aanu u baahanahay wakhti aanu ku ballansano qaybaha lagama maarmaanka ah ee safarkaaga.

U socdaalida meel ka baxsan aagga ayadoo uu ku wehliyo qof

Waxaan kuu celin doonnaa lacagta cuntada ama hoyga hal qof (qofka kula socda). Kuwaan waxaa kamid noqon kara waalidiinta ama qof kale oo xubnaha ku caawiya ah. Waxaan lacagta u celinaynaa dadka kasoo qaybgaleyaasha ah ee la socda marka:

- Qofku yahay saqiir ama uusan safri karin asaga oo aan qof kale la socon.
- Xubintu waxay qoraal saxiixan kala imaanaysaa adeeg bixiyiheeda asaga oo lagu sharaxaya sababta ay waajibka u tahay in qofku la safro.
- Sababaha la xiriira jirka iyo dhimirka, xubinta oo aan ballanta imaan karin asaga oo aan la caawin.
- Xubinta oo aan gurigiisa aadi karin kaddib balantiisa, daaweyntiisa ama adeegiisa ayada oo aan la caawinayn.

Xaaladaha qaarkood, waxaan go'ansan karnaa inaan kuu celino lacagta cuntada ama hoyga in ka badan hal qof, ama sababo aan ahayn kuwo kor ka muuqda.

Haddii adiga iyo/ama qofka ula socda aydnaan awoodin inaad iska bixisaan cuntooyinkiina iyo hoyga, fadlan noo soo sheeg. Waxaan kuu haynaa xulashada kuugu wanaagsan.

Liiska hubinta lacag celinta

☐ Oggolaansho hel ka hor intaadan safrin. Fadlan naso wac ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ah ka hor xilliga ballantaada daryeelka caafimaadka si aad u codsato lacagta safarka, cuntada ama hoyga. Waxaad ballansan kartaa muddo 90 maalmood ka hor. Waxaa sidoo kale jadwalaysan kartaa maalinta so socota ama islamaalintaas.

☐ Haddii aan ku siinay oggolaanshaha horudhaca ah ee hoyga, xaqiiji inaan ku helnay nuqulka rasiidka hoygaaga muddo 45 maalmood gudahooda xiliga ballantaada. Hayso rasiidadha asalka ah.

☐ Xubnuhu waxay boostada ama faakiska kusoo diri karaan foomamka oo buuxa iyo rasiidyada looga baahan yahay P.O. Box 301339, Portland, OR 97294 or 503-296-2681. Haddii aad macluumaadka faakiska kusoo dirayso, fadlan soo raaci waraaqda galka ah oo ay ku qoran tahay tafaasiisha xiriirka dhakhtarka ee la xiriira balantaada.

Kharashka Lacag celinta

Sida ku xusan Tallaabada 1 aad, waxaan isticmaalnaa kaarka Focus, oo lagu bixiyo U.S. Bank, si aan u lacagta ugu soo celinno xubnaha ballamaha ka dib.

14 maalmood gudahooda xilliga ballantaada, lacagaha waxa lagu shubi doonaa kaarkaga Focus. Waxaanu ku shubi doonaa lacag celinta kaarkaga

Focus ka dib markii lacagta aad nagu leedahay ay gaarto $10 ama ka badan. Baaqiga kaarku bil kasta waa uu isbadalaa.

Ma doonaysaa inaad ku hubiso qaddarka lacagta ee ku jirto kaarkaga Focus? Waa kuwan laba siyaabood:

- Wac Khadka Adeegga Macmiilka ee Kaarka Focus ee bilaashka ah 877-474-0010
- Booqo webseedka kaarka Focus: ***usbankfocus.com***

Haddii kaarkaagu jiro lix bilood ayada oo aan la isticmaalin, wuxuu noqonayaa mid aan shaqaynayn. Fadlan la xiriir adeega macaamiisha ee Focus Card si aad dib uga shaqaysiiso kaarkaaga Focus kahor inta aadan helin lacagta.

Haddii aad u baahan tahay hab lacag celin ah oo aan ahayn kaarka Focus, fadlan la xiriir Ride to Care oo codso hoy.

Waalidiinta iyo carruurta korinta

Sababtoo ah carruurta ku jirta daryeelka korinta waxay si joogto ah u dhex maraan guryaha korinka, waalidiinta korinta waxay awoodaan inay ku helaan lacag celinta masaafada su jeeg halkii ay ku heli lahaayeen kaarka Focus. Fadlan raac isla habraacii aad ku codsanayso lacag celinta masaafada.

Jeegga waxaa la siin doonaa waalidka korinaya ama qof kale oo loo xilsaaray kaas oo bixiya gaadiidka.

Su'aalaha soo noqnoqda

Su'aal: Anigu waxaan ahay waalidka ama masuulka ilmo aan qaan gaarin (0 ilaa 17 sano jir). Miyaan xaq u leeyahay masaafada, cuntada iyo hoyga markaan u raaco adeegyada caafimaad ee la caymiyay?

Jawaab: Haa. Ka waalidka ama masuulka ilmo aan qaan-gaarin ahaan, waxad heli kartaa lacagta safarka, cunnooyinka iyo hoyga ee adiga iyo ilmahaaga markaad ilmahaaga ula safarto ballamaha.

Su'aal: Immisa jeer ayaa lacagaha la helaa?

Jawaab: Codsiyada lacag celinta ee masaafada, cuntada iyo hoyga ayaa la bixiyaa asbuuc kasta. Lacagaha waxaa la bixiyaa ka dib markii aan xaqiijinno booqashada oo aan helno rasiidadha loo baahan yahay oo dhan.

Su'aal: Goorma ayaan fishaa lacag bixinta?

Jawaab: Filo inaad hesho lacagtaada ugu dambayn 14 maalmood ka dib ballantaada. Hase yeeshee, haddii lacag celintaadu ay ka yar tahay $10, waxa laga yaabaa inaan sugno ilaa ay ka gaarto ugu yaraan $10.

Su'aal: Miyaan u baahanahay inaan keeno rasiidaha cuntadayda la ansixiyay?

Jawaab: Maya. Ka dib marka ballamahaaga la xaqiijiyo, gunnada cuntadaada ayaa laga baaraandegi doonaa oo lagu shubi doonaa kaarkaga Focus.

Su'aal: Maxaa dhacaya haddii aan lumiyo kaarkayga Focus?

Jawaab: Na soo wac oo na weydiiso kaar cusub haddii kaarkaagu lumo, dhaawacmo ama la xado. Waxaan kuu dalbi doonaa kaar cusub.

Su'aal: Maxaa dhacaya haddii aan leeyahay ballan degdeg ah oo aanan wici karin Ride to Care ka hor intaanan tagin?

Jawaab: Ride to Care waxay ogtahay in balamaha ay ku imaan karaan ogeysiis gaaban. Haddii aanad waqti hore sii qorshayn karin safarkaaga, waxaanu dib kaa siin karna lacag celinta. Wac Ride to Care 45 maalmood gudahooda laga bilaabo ballantaada waxaana laga yaabaa inaan kuu soo celino lacagta safarkaaga. Ride to Care waxay kiis-kiis dib ugu eegtaa codsiyadan. Waxaa laga yaabaa inaanan oggolaan karin codsigaaga. Qorsheynta safarada ka dib dhacdada waxay sidoo kale dib u dhigi doontaa lacag celintaada. Fadlan wakhti ka hor qorshee safarradaada si aad si kalsooni leh ugu hesho lacag celintaada.

Su'aal: Yaan waydiiyaa haddii aan qabo su'aalo dheeraad ah?

Jawaab: Ride to Care! Naga soo wac 503-416-3955 ama telefoonka bilaash ah ee 855-321-4899. TTY 711. 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo Isniinta ilaa Jimcaha

503-416-3955 ama lambarka bilaashka ah ee 855-321-4899

8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo ee Isniinta ilaa Jimcaha

ridetocare.com

OHP-HSO-25-5065

HSO-25930450-SM-LP-0320