

RIDE to CARE

Hagaha Rakaabka Janaayo 1, 2022



503-416-3955 ama taleefan bilaash ah **855-321-4899**
8 a.m. ilaa 5 p.m. Isniin ilaa Jimce

ridetocare.com



Tusmada Buuga

Macluumaadka xiriirka iyo saacadaha xafiiska	1
Taageerada luuqadda & qaabka	2
Qarinta xogta xubinta	3
Bayaanka takoorid la'aanta	3
Hordhaca barnaamijka	5
Adeegaha daryeelka shaqsi (PCA).....	7
Gaadiidka dadweynaha	8
Lacag-celinta masaafada safarka	10
Siinta gaadiidka la raaco	12
Istaaga farmashiyaha.....	17
Ka baxsan goobta	18
Xaaladaha degdega.....	20
Baaritaanka darawalka.....	20
Qorshaha cimilada xun	20
Xuquuqahaaga iyo waajibaadkaaga	21
Lacag bixinaha dheeraadka ah	22
Cabashooyin, jawaab celin, diidmo & racfaan.....	22
U adeegida baahiyahaaga	25



Macluumaadka xiriirka & saacadaha xafiiska

Macluumaadka xiriirka Ride to Care

Talefan: 503-416-3955

Wicid Bilaash ah: 855-321-4899

TTY: 711

Online-ka: ridetocare.com

Ride to Care waxay maamushaa faa'iidadan isagoo ka wakiil ah ururkaaga daryeelka la isku-xiran, Health Share of Oregon.

Saacadaha shaqada iyo fasaxyada Ride to Care

Saacadaha shaqada caadiga ah: 8 a.m. ilaa 5 p.m. Isniin ilaa Jimce, marka laga reebo fasaxyada. Inta lagu jiro saacadahaas waad soo gali kartaa, xerayn kartaa cabashooyinka oo aad nidaamin kartaa baahiyahaaga gaadiidka. Wax kasta oo ka baxsan wakhtigaas waxa loo tixgaliyaa saacadaha shaqada ka baxsan.

Tiimkayaga Adeegga Macamiisha aasaasiga ah waa diyaar saacadaha shaqada caadiga ah, 8 a.m. ilaa 5 p.m. maalmaha shaqada. Wixii ka baxsan saacadaha shaqada caadiga ah, waxaad la xiriiri adeegyadayada saacadaha-dambe. Xarunta wicitaanka saacadaha shaqada ka baxsan waxay bixisaa adeegyo xadidan. Way ku caawin kartaa:

- Qorshaynta safarada degdeg ah ee caafimaad. Sida tagida guriga ee ka imaanshaha isbitaalka ama aadida daryeelka degdega ah
- Xaqiiji safarka la qorsheeyay wax aan ka badnayn 10 daqiiqo
- Xaqiiji safarada mustaqbalka ee aad hore u qorshaysay.



Tiimkayaga Adeegga Macmiilka

aasaasiga ah lama heli karo fasaxyadan:

Maalinta Sannadka Cusub, Maalinta Xuska mujaahidinta, Afarta Luulyo, Maalinta Shaqaalaha, Thanksgiving iyo Kirismaska.

Macluumaadka xiriirka Health Share of Oregon

Cinwan: 2121 SW Broadway, Suite 200, Portland, OR 97201

Talefan: 503-416-8090

Wicid Bilaash ah: 888-519-3845 ama TTY 711

Fax: 503-416-4981

Online-ka: healthshareoregon.org

Saacado: 8 a.m. ilaa 4:45 p.m. Isniin ilaa jimce, marka laga reebo fasaxyada

Adeegyada waxa la heli karaa 24 saac maalintii, 365 maalmood sanadkii. Waad ballansan kartaa gaadiidka (safarada) maalin kasta ama waqti kasta oo aad u baahan tahay. Fadlan wac saacadaha shaqada ee caadiga ah si aad u ballansato safarada. Kaliya safarada caafimaadka degdega ah ayaa la ballansan karaa saacadaha shaqada kadib.

Safarada hore loo qorsheeyay ma saameyn doonaan saacadaha shaqada ama fasaxyada.

Waxa laga yaabaa in aad hal mar ama dhawr safar u ballansato marka aad nasoo wacdo, ilaa 90 maalmood ka hor, ballamaha halka mar iyo kuwa soo noqnoqda.

Xarunta wicitaanka saacadaha shaqada ka baxsan waa diyaar iyadoon la tixgalin waqtiga, maalinta ama fasaxyada.



Taageerada luuqadda iyo qaabka

Tan waxaad ku heli kartaa luuqado kale, far waaweyn, farta indhoolaha ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa tarjumaan. Caawimadani waa bilaash. Wac 800-224-4840 ama TTY 711.

You can get this in other languages, large print, braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 800-224-4840 or TTY 711.

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. También puede solicitar un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al 800-224-4840 o TTY 711.

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 một thông dịch viên. Trợ giúp này là hoàn toàn miễn phí. Gọi 800-224-4840 hoặc TTY 711.

Вы можете получить этот документ на других языках, напечатанный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в другом формате. Вы также можете попросить предоставить вам переводчика. Эта помощь бесплатна. Позвоните по тел. 855-722-8208 или TTY 711.

您可以獲得本信函的其他語言版本、大字版、盲文版或您慣用的格式。您也可以申請口譯員。該協助是免費的。請致電 800-224-4840 或聽障專線 711。



Qarinta Xogta Xubinta

Yollaalinta xogtaadu waa noo muhiim. Waanu kaala hadli doona adiga, ama ku siin doonaa macluumaadkaaga, kaliya sida loogu baahdo ujeedooyin ganacsi. Waa mamnuuc in si kale loo sameeyo. Waanu ilaalin doonaa kaaga macluumaadka gaarka ah sida sharcigu uu farayo.



Bayaanka takoorid la'aanta

Health Share of Oregon ma takoorito

Health Share waa in ay raacdaa sharciyada xuquuqaha madaniga ah ee gobolka iyo federaalka. Kulama dhaqmi karno dadka si cadaalad darro ah mid kastoo kamid ah barnaamijyadayada ama hawlahayaga sababtoo ah qofka:

- Da'a
- Midab
- Naafanimo
- Muujinta jinsi
- Xaalada guur
- Dalkaad kasoo jeedo
- Hido
- Diin
- Jinsi
- Doonista galmo

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu galo, ka baxo oo isticmaalo dhismayaasha iyo adeegyada. Waxaad xaq u leedahay inaad xogta ku hesho qaab aad fahmayso. Ride to Care waxay leeyihiin shaqaale Adeega Macmiilka oo xirfad leh kuna hadla luuqado aan Ingiriisi ahayn. Waxaan sidoo kale ku siin doonaa tarjumaan markaad wacdo, haddii loo baahdo.

Tan waxa ka mid ah helida agab qoran oo qaabab kale ah oo adiga ku shaqeynaya (daabacaad weyn, cod, farta indhoolaha, iwm).

Adiga ama wakiilkaagu waxaad ku codsan kartaan hagahan qaab warqad ah, lacag la'aan. Health Share waxay kusoo diri doontaa shan maalmood oo shaqo gudahood.

Haddii aadan ku hadlin Ingiriis, tani sidoo kale waxaa ku jira adeegyo tarjumaad bilaash ah iyo macluumaad qoran/qalab luuqadda aad ku hadasho. Waxaanu ku samayn doonaa isbedel macquul ah siyaasadaha, dhaqamada iyo habraacyada annagoo kaala hadlayna baahiyahaaga.

Si aad usoo gudbiso cabashada ama aad u hesho macluumaad dheeri ah, fadlan kala xiriir Isku-xiraha Cabashada siyaabahan midkood:

Health Share of Oregon

limayl: civilrights@healthshareoregon.org

Talefan: Toll-free 888-519-3845 ama TTY 711

U gudbi cabasho elektarnook ahaan: Isticmaal foomka Oregon Health Authority, lagu heli karo lix luuqadood: [oregon.gov/oha/OEI/Pages/Public-Civil-Rights.aspx](https://www.oregon.gov/oha/OEI/Pages/Public-Civil-Rights.aspx)

Fakis: 503-416-1459

Boosto: Health Share of Oregon
Attn: Grievance Coordinator
2121 SW Broadway, Suite 200
Portland, OR 97201

Kusoco bogga xiga ►

Oregon Health Authority (OHA) Civil Rights

Wabsayd: oregon.gov/OHA/OEI

limayl: OHA.PublicCivilRights@state.or.us

Talefan: 844-882-7889, 711 TTY

Boosto: Office of Equity and Inclusion Division
421 SW Oak St, Suite 750
Portland, OR 97204

Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division

Talefan: 971-673-0764

limayl: crdemail@boli.state.or.us

Boosto: Bureau of Labor and Industries
Civil Rights Division
800 NE Oregon St, Suite 1045
Portland, OR 97232

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

Wabsayd: ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf

Talefan: Toll-free 800-368-1019 ama 800-537-7697 (TDD)

limayl: OCRComplaint@hhs.gov

Boosto: Office for Civil Rights
200 Independence Ave SW
Room 509F, HHH Bldg
Washington, DC 2020



Hordhaca Barnaamijka

Ride to Care waxay bixisaa gaadiidka xaaladda caafimaad ee aan degdega ahayn (aan ahayn xaalad degdegg ah) oo bilaash ah, ama NEMT. NEMT waxay faa'iido u tahay xubnaha u qalma ee Health Share of Oregon. NEMT waxay ku gaynaysaa booqashooyinka daryeelka caafimaad ee Health Share caymiso.

Booqashadu waxay noqon kartaa dhakhtar, dhakhtarka ilkaha, lataliyaha caafimaadka maskaxda ama bixiye kale. Goobta adeegayagu waa Clackamas, Multnomah iyo degmooyinka Washington.

Ride to Care waxay ku siinaysaa saddex siyaabood oo kaa caawin doona inaad ku tagto daryeelka caafimaad. Waxaan ugu yeernaa kuwan “safarro.”

- 1. Gaadiidka dadweynaha:** Waxaan bixinaa maalin kasta ama bil kasta Hop Fastpasses. Waxaad raaci kartaa basaska TriMet, MAX iyo Portland Streetcar. Waxaad raaci kartaa gaadiidka kale ee goobta saddexda-degmo. Doorashadan, waxaad u baahan doontaa inaad hesho bas ama tareen ku geeya meesha aad u baahan tahay inaad tagto. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo barashada sida loo isticmaalo gaadiidka dadweynaha, fadlan na waydii.
- 2. MiLacag celinta masaafada:** Waxaan bixinaa qiime halkii mayl ee maylasha la kaxeeyo ee daryeelka caafimaadka. Adiga ayaa kaxayn kara. Ama qof kale ayaa ku wadi kara. Mararka qaarkood waxaaan bixinaa gunno (lacag xadidan) cuntada iyo hoyga (qol habeen ah) haddii ay tahay inaad ka baxdo goobta adeegga. Doorashadan, waxaad u baahan doontaa inaad hesho qof ku gaarsiin kara ballantaada.
- 3. Bixinta gaadiid la raaco:** Waxaan kuu ballamin karnaa gaadiid gaar ah iyo kuwa la wadaago. Waxaanu dirnaa gaadiid ku habboon baahiyahaaga. Taas oo uu ku jiro qalabkaaga dhaqdhaqaaqa (caawiya dhaqdhaqaaqa).

Waxba ma bixinaysid si aad u isticmaasho

Ride to Care.

Adeegga macaamiisha waxa uu furan yahay 8 a.m. ilaa 5 p.m. Isniin ilaa Jimce, marka laga reebo fasaxyada, si ay kaaga caawiyaan ballamaha safarradaada.

Waxa aad filayso marka aad wacdo Ride to Care

Waxaad la hadli doontaa tiimkayaga adeegga macaamiisha. Waxaan ogaan doonaa baahidaada. Markaa waxaanu kaa caawin karnaa sidii aad u heli lahayd adeeg kasta oo Health Share caymiso (bixiso) iyadoo loo marayo Oregon Health Plan (OHP). Waxay noqon kartaa daryeelka caafimaadka jirka, ilkaha ama maskaxda, ama daaweynta muqaadaraadka

Waxaan xaqiijin doonaa (hubin doonaa) inaad u qalanto safarka. Waxaanu kula shaqayn doonaa helida nooca safarka saxda ah iyo uguna jaban. Waxaan hubin doonaa in safarku ku habboon yahay baahiyahaaga.

Adeegga macaamiisha ayaa ku weydiin doona su'aalo ay ka mid yihiin:

- Sideed u rabtaa inaan kugula soo xiriirno? Waqtiga maalintii lagula soo xiriirayo? (Waxaan rabnaa inaan kuu sheegno safarkaaga isla marka aan nidaamino. Kahor maalinta safarkaaga, waan ku soo wici karnaa, qoraal, iimayl ama fakis kuuso diri karnaa.)
- Sidee ayaad inta badan ku tagtaa ballamaha daryeelka caafimaadka (waqti loo dejiyay adeegga caafimaadka)?
- Ma ku nooshahay meel u dhow gaadiidka dadweynaha?
- Ma haysataa (inaad isticmaasho) baabuur?
- Ma isticmaashaa qalabka dhaqdhaqaaqa?
- Ma u baahan doontaa caawimo dheeri ah?
- Maxaa isbedel gaar ah oo ay tahay inaan ku samayno safarka? Tani waxay noqon kartaa

baahidaada, taariikhdi hore ama xaaladaada.

Wakiilkaaga la oggolaaday (qof aad oggoshay inuu ku matalo) ayaa na soo wici kara. Waxay naga codsan karaan safarkaaga. Tani waxay noqon kartaa Shaqaale Caafimaadka Bulshada, korinta ubad aadan dhalin ama aad korsato. Ama waxay noqon kartaa qof kale oo qaangaara oo aad wakiilato (dooro)

Ma tahay laba xubinle ka kala tirsan Health Share iyo Medicare? Waxaan xaqiijin doonaa inaad u baahan tahay in lagaa caawiyo sidii aad u heli lahayd Medicaid ama Medicare ballan caymisan. Ballantu waxay noqon kartaa xayndaabka goobta adeegayaga (Clackamas, Multnomah iyo degmooyinka Washington). Ama waxay noqon kartaa meel ka baxsan goobta adeegga.

Health Share ayaa mas'uul ka ah (qabashada iyo lacag bixinta) safarrada aan xaaladda degdegga ahayn, xitaa haddii aysan ahayn goobta adeegga.

Nolosha waxaa ka buuxa isbedel! Caafimaadkaagii ma isbeddelay? Helitaanka gaadiidku ma isbeddelay? Haddii mid ka mid ah kuwaa isbedelaan, waqtiga gaaban ama ka dheer, fadlan na soo wac. Waanu kaala shaqayn doonaa si aad u hesho xulashada ugu fiican ee baahiyahaaga cusub.

Codsiyada ballanta

Mar kasta oo aad soo wacdo, waxaanu kaaga baahan doonaa macluumaadka soo socda:

- Magacaaga koowaad iyo ka awoowgaa.
- Taariikhda dhalashadaada.
- Lambarka ID-ga xubinta.
- Xaqiijinta cinwaankaaga boostada.
- Taariikhda iyo waqtiga ballanta.
- Ciwaanada bilowga iyo meesha loo socdo oo dhamaystiran
- Magaca xarunta, magaca dhakhtarka iyo lambarka taleefoonka dhakhtarka.
- Sababta caafimaadka ee ballanta.

- Haddi ay tahay safar tagid iyo soo noqosho ah ama tagid kaliya.
- Haddii aad u baahan tahay adeegaha daryeelka shaqsi, ama PCA. (fiiri [bogga 7](#) macluumaad dheeri ah oo ku saabsan PCAs.)
- Haddii aad socon karto caawimo la'aan, ama haddii aad haysato qalabka dhaqdhaqaaqa. Waxa laga yaabaa in aanu ku waydiino haddii aad caawimo uga baahan tahay darawalka. (Ka eeg [bogga 14](#) macluumaad dheeri ah oo ku saabsan qalabyada dhaqdhaqaaqa.)
- Haddii aad isticmaasho qalabka dhaqdhaqaaqa, waxa laga yaabaa in aanu ku waydiino:
 - Waa maxay nooca uu yahay (tusaale ahaan, gaari curyaanka, mooto, biraha socodka ama biraha socodka dadka waa wayn)
 - Cabirkeeda.
 - Haddii nooca qalabkaaga dhaqdhaqaaqa uu isbeddelay ilaa markii ugu dambeysay ee aad safartay.

Waxaa laga yaabaa inaan ku waydiino macluumaad kale, sidoo kale. Waxaan xaqiijin doonaa inaad tahay xubin Health Share iyo in codsigaagu yahay adeeg la caymisay ama adeeg la xiriira caafimaadka. Fadlan ogow: Xaqiijinta inaad tahay xubin Health Share ma dammaanad qaadayso in codsigaaga la aqbali doono.

Waxaanu ku ansixin ama diidi doonaa codsigaaga safarka 24 saacadood gudahood markaad nala soo xiriirto. Haddii ballantaadu tahay 24 saacadood gudahood, waxaanu kugu ogeysiin doonaa go'aankayaga intaa ka hor. Waxaan rabnaa inaad ku timaado waqtiga ballantaada.

Haddii aanu ku oggolaano safarkaaga waqtiga codsigaaga taleefoon, waxaan kuuso sheegi doonaa, mar kasta oo ay suurtagal tahay, nidaaminta (qorshayaasha). Haddii kale, waxaan ku weydiin doonaa habka ugu fiican ee aan kuula soo xiriirno (iimayl, telefoon, qoraal, fakis, iwm.) oo aan kuu sheegno nidaaminta (qorshayaasha) safarka isla marka aan ogaano iyaga. Tani waxay ahaan doontaa ka hor ballantaada.

Health Share ama Ride to Care ayaa ku siin doona macluumaad ku saabsan safarkaaga ugu yaraan laba maalmood ka hor ballantaada, haddii ay suurtoagal tahay. Macluumaadka ku saabsan nidaaminta safarka waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn:

- Magaca iyo lambarka taleefanka darawalka. Tan waxa kaliya oo loo isticmaali karaa in lala xidhiidho dirawalka wixii ku saabsan safar hore loo sii qorsheeyay, ee looma isticmaalin ballanta safarka mustaqbalka.
- Wakhtiga la qorsheeyay iyo cinwaanka qaadista
- Magaca iyo ciwaanka bixiyaha daryeelka caafimaad ee aad arkayso.

Ka xubin Health Share ahaan, mas'uul kama tihid go'aaminta in qorshaha safarka la sameeyay iyo in kale.

La soco in darawaladu aanay bedeli karin waqtiga qaadista lagu qoray iyada oo aan oggolaansho kahor laga helin Health Share ama Ride to Care.

Ma u baahan tahay inaad beddesho waqtiga qaadida ama macluumaadka kale ee safarka? Fadlan na soo wac. Waxaan ogeysiin doonaa bixiyaha gaadiidka.

Faahfaahin dheeri ah ka hel **boggaga 8-17**, ee hoos yimaada saddexda nooc ee gaadiidka (safarada) ee la bixiyo: gaadiidka dadweynaha, lacag celinta masaafada iyo bixinta gaadiidka la raaco.



Adeegaha Daryeelka Shaqsi (PCA)

Adeegaha daryeelka shakhsi (PCA) waa caawiye kula safra xubinta booqasho daryeel caafimaad oo caymis ah. PCA-gu wuxuu ku caawinayaa ka hor, inta lagu jiro ama ka dib booqashadaada. Waxay ka caawiyaan waxyaabaha ay ka mid yihiin:

- Jaranjaro (kaabado)
- Qalabka dhaqdhaqaaqaaga
- Tarjumaada luuqadda
- La socodka caafimaadka (isha ku haynta qalabyada).

PCA wuxuu noqon karaa hooyada, aabaha, awoowe, aayadaa ama mas'uul. Ama wuxuu noqon karaa qof kasta oo ah 18 jir ama ka weyn. Waalidka ama masuulka xubinta waa in ay oggolaadaan (OK) iyaga

Anaga ama Health Share waxa laga yaaba in aanu u baahano in waalidka ama masuulka ay qoraal ku qoraan OK (oggolaanshaha).

Haddii aad u baahan tahay PCA inuu kula safro booqashooyinka daryeelka caafimaad, noo sheeg taa marka aad caawimo uga baahan tahay safarka. Waan hubin doonaa haddii uu qofku buuxiyo shuruudaha, sida ay u qeexeen adeegayaasha Oregon ee Gaadiidka Baahiyaha Gaarka ah iyo Carruurta secure.sos.state.or.us/oard/viewSingleRule.action?ruleVrsnRsn=265572

Carruurta da'doodu tahay 12 sano iyo ka yar waa inay raacaan adeege qaangaara. Adeeguhu waxa uu noqon karaa xubinta hooyadii, aabbihiis, aayadii, adeerkii, awoowgii, ama masuul. Xeerka adeeguhu waxa kale oo uu quseeyaa dhamaan xubnaha Health Share ee da'a kasta leh haddii ay qabaan baahiyo jireed ama korriin oo gaar ah.

PCA-ga waa inuu u raaca xubinta soo qaadida iyo soo celin labadaba. Kugu dallici mayno wax biil ah adeegahaaga.



Gaadiidka dadweynaha

Haddii aad awoodo inaad raacdo gaadiidka dadweynaha, waxaan ku siin karnaa qiimaha gaadiidka. Waxaan u baahan doona in aan xaqiijino (hubino) rugta caafimaadka aad ballanta ku leedahay waqtigaas.

Markaad na soo wacdo, waxaan hubin doonaa ballamahaaga daryeelka caafimaadka. Fadlan diyaar u noqo inaad noo sheegto ballamaha mustaqbalka ee daryeelka caafimaadka jirka, ilkaha iyo maskaxda, ama daawanta mukhaadaraadka.

Telefoonka, waxaanu ku waydiin doonaa macluumaad si aad u ballansansato safarkaaga. Fiiri “Waxa la filayo marka aad wacdo Ride to Care” ee **bogga 5** ee macluumaadka aan u baahanahay.

Waxaan sidoo kale ku weydiin doonaa:

- Haddii aad u baahan tahay lacag adeegaha daryeelka shaqsi (PCA).
- Yo Lambarka kaadhkaaga Fastpass Hop oo buuxa, haddii aad leedahay mid aanay maamulin urur kale, iyo ayna tahay markii ugu horeysay ee aad na soo wacdo.
- Cinwaankaaga boostada.

Xulashada gaadiidka maxalliga

Waxaa jira dhawr xulasho oo gaadiidka dadweynaha ah oo aanu bixin karno lacag. Noo sheeg midka aad u isticmaali lahayd ballantaada daryeelka caafimaad.

Waxaan ku shubi karnaa lacagta kaadhka Hop Fastpass:

- Basaska TriMet
- Portland Streetcar
- TriMet MAX
- Vancouver C-Tran

Waxaan sidoo kale kuu soo diri karnaa lacagta:

- Canby Area Transit
- Sandy Area Metro
- South Metro Area Regional Transit
- South Clackamas Transportation District

Kaarka Bilaha iyo maalinta

Waxaan go'aamin doonaa haddii kaarka maalinta ama kaarka bilaha ahi ay kugu habboon yihiin.

Waxaan ugu shubi doona lacagta kaarkaaga **TriMet Hop Fastpass** si maalinta ah ama bilaha ah.

Haddii aad leedahay shan ama in ka badan oo balamo ah hal bil gudaheed, waxaad xaq u yeelan doontaa kaarka billaha ee TriMet.

Hal ballan ma leedahay? Weli waad na waydiin haddii aad u qalanto kaarka billaha ah. Haddii aad Haysato kaarka muwaadinka la sharfey ee TriMet, waxaad u baahan tahay hal balan oo kaliya.

Waqtiga maskaxda lagu hayo

- **AMa waxaad codsanaysaa kaarka gaadiidka billaha ah?** Nasoo wac inta u dhaxaysa 15-ka bisha kahor ballamahaaga daryeelka caafimaadka iyo 10-ka bisha taaso ballamahaaga waqti loo sameynayo).
- **AMa waxaad soo wacaysaa kadib 10-ka bil isku midka ah ballamahaaga?** Waxaan ku siin doonaa kaarka gaadiidka maalinlaha ah, xitaa haddii aad leedahay shan ballamood ama ka badan. (Haddii aadan haysan kaarka muwaadinka la sharfay.)

Tusaale 1:

Waxaad rabtaa kaarka billaha TriMet Abriil. Waxaad na soo wacdaa wixii ka dambeeya Maarso 15-keeda iyo ka hor Abriil 10-keeda. Waxaad noo sheegtaa shanta ballan ee Abriil. (Ama, haddii aad haysato kaarka muwaadinka la sharfay, waxaad noo sheegaysaa ugu yaraan hal ballan oo Abriil ah.)

Waxaad xaq u leedahay kaarka billaha Abriil.

Tusaale 2aad:

Waxaad leedahay shan ballamood dhammaadka Abriil. Waxaad nasoo wacday Abriil 11 oo aad na weydiisay lacagta gaadiidka ballamahan.



Waxaad xaq u leedahay kaarka maalinta TriMet oo shan ah. Haa, waxaad leedahay shan ballamood hal bil gudaheed. Laakin xaq uma lihid kaarka billaha ah. sababtoo ah namaad soo wicin kahor Abriil 10-keedii. Marka xigta, fadlan hore u wac si aad ula kulanto waqtiga kama dambaysta ah ee kaarka billaha ah.

Kaararka hop

Ma haysataa Hop Fastpass (Kaarka gaadiidka Hop)? Waxaan ku shubi karnaa lacagta gaadiidka billaha iyo maalinlaha ah kaarka TriMet. (Laakin lacag kuma shubi karno kaarkaaga Hop haddii koox kale kuu maamusho kaarkaas. Taa baddalkeeda, waxaanu kuu soo diri doonaa kaar cusub oo Hop.)

Waxaan boostada kuugu soo diri doonaa kaar cusub oo Hop ah haddii aanad hore u haysan.

Ride to Care kaliya waxay isticmaashaa kaararka Hop si ay kuu siiso lacagta gaadiidka ee goobta adeega TriMet. Laga bilaabo Janaayo 1, 2020, TriMet hadda ma aqbasho kaararka waraaqaha ama tigidhada laga iibsado appka.

Ma waxaad kasoo raacaysaa meel ka baxsan goobta adeega TriMet? Waxaanu bixin doona foomka qiimaha maxalliga ah ee la aqbalay.



Waqtiyada boostada iyo ku shubista

Waxaan u baahanahay wakhti aan kuugu soo dirno lacagta safarkaaga. Waxaan rabnaa inaad hesho lacagta aad u baahan tahay ka hor maalinta ballantaada. Fadlan nasoo wac waqti hore!

- **Haddii aad u baahan tahay qof qaangaara ama kaarka dhalinyarada Hop Fastpass:** Nasoo wac shan ilaa toddoba maalmood oo maalmaha shaqada ah ka hor maalinta ballantaada. Kaarku wuxuu ku yimaadaa boostada.
- **Haddii aad u baahan tahay raacida gaadiid aan ahayn TriMet:** Nasoo wac shan ilaa toddoba maalmood oo maalmaha shaqada ah ka hor maalinta ballantaada. Lacagtu waxay ku timaadaa boostada.
- **Haddii aad u baahan tahay in lacagta lagu shubo kaarka Hop:** Nasoo wac ugu yaraan 48 saacadood ka hor maalinta ballantaada. Waxaan cusbooneysiin doonaa haraaga kaarkaaga Hop.

Lacagta dadka dhakhliga hooseeya iyo muwaadinka la sharfay

Haddii aad u isticmaasho TriMet ama C-Tran raacitaanka ballamahaaga, fadlan codso Hop Fastpass (kaarka Hop) Muwaadinka la Sharfay ama dadka dhakhliga hooseeya. Dhammaan xubnaha isticmaala Ride to Care waxay xaq u leeyihiin kaarkan qiimaha jaban. Ka codso xafiiska TriMet ee ku yaala Pioneer Courthouse Square, 701 SW Sixth Ave, Portland.

Wixii dheeri ah booqo waysaydka
TriMet: trimet.org/lowincome

Adeegaha daryeelka shaqsi (PCA) ma kuu raacayaa ballamahaaga? Markaad dalbato Lacagta Muwaadinka la sharfay ama dakhliga hooseeya, hubi inaad TriMet u sheegto PCA-gaaga. **(Ka eeg wax badan oo taas ku saabsan bogga soo socda.)**

Kadib markaad dhamayso codsigaga, TriMet waxay kaa qaadi doontaa sawir. TriMet waxay ku siin doontaa kaarka TriMet Hop oo sawirkaaga wata. Intaa kadib waxaad na waydiin kartaa lacagta Dadka Dakhliga hooseeya ama Muwaadinka la Sharfay ee TriMet iyo C-Tran.

Haddii aad u baahan tahay adeegaha daryeelka gaarka ah inuu kula raaco gaadiidka dadweynaha:

1. U sheeg Tiimkayaga Adeegga Macmiilka marka aad u wacdo inaad waydiiso lacagta gaadiidka.
2. U sheeg shaqaalaha TriMet marka aad codsanayso kaarka Hop ee Muwaadinka la Sharfay ah. (Haa, waad u qalantaa kaarka muwaadinka la sharfay.)

- TriMet waxay ku dari doontaa “A” - Adeegaha - kaarkaaga Hop ee muwaadinka la sharfay.
- Kaarka Hopka ee muwaadinka la sharfay, TriMet waxay oggoshahay adeegaha daryeelkaaga shaqsi inuu kugula safro lacag la’aan.
- **Ma haysataa kaarka Hop ee Muwaadinka la Sharfay oo aan lahayn A?** Fadlan codso cusboonaysiinta kaarka Hop ee Muwaadinka la Sharfay ee TriMet sida ugu dhakhsaha badan. U sheeg TriMet inaad u baahan tahay inuu ku raaco adeege/caawiye.

Waxaan si ku meel gaar ah ku bixin karnaa lacagta markaad codsato ama aad cusboonaysiinayso kaarkaaga Hop ee Muwaadinka La Sharfay si loogu daro adeegahaaga.



Lacag-celinta masaafada safarka

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu kuu kaxeeyo ballamahaaga daryeelka caafimaad, waxaanu kuu soo celin karnaa (lacag kugu siinaynaa) masaafada maylasha.

Marka qof kale ku geeyo oo kuuso celiyo balamaha, dib ayaanu kuugu celinaynaa lacagta. Adiga ayaa mas’uul ka ah inaad lacagta siiso qofka ku qaaday.

Waa kuwan talaabooyinka ay tahay inaad qaaddo. U fiirso 45-ka maalmood ee waqtiga kama dambaysta ah ee Tallaabada 3.

1. **Naga soo wac Ride to Care si aad u ballansato safarkaaga.** Mar kasta oo ay suurtagal tahay, nasoo wac ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Tani waxay na siinaysaa waqti aan ku xaqiijino macluumaadka ka hor ballantaada. Waxaan u baahanahay inaan tan sameyno ka hor inta aanan ansixin codsigaaga.

Waxaad nasoo wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor ballanta. Haddii aad wacdo isla maalinta ballantaada, lacagaha weli waa la oggolaan karaa. Si kastaba ha ahaatee, waa in aan helnaa foomka xaqiijinta ballantaada ka hor inta aan lacagta lagu soo celin (dib loo bixin). (Ka eeg qaybta kaar Focus-ka ee **bogga 11**.)

2. **Keen foomka xaqiijinta ballanka ballantaaga.** Waydii shaqaalaha xafiiska bixiyaha inay saxeeqaan.

Waxaad ku heli kartaa foom xaqiijin ah mid ka mid ah siyaabahan:

- Ka daabac wabsaydka Ride to Care ee ridetocare.com
- Naga soo wac 855-321-4899 ama TTY 711 oo naga codso inaan ku soo dirno foom.
- Naga codso inaan foomka fakis ugu dirno xafiiska bixiyahaaga.

3. Noo soo dir foomka orijinaalka ah, oo dhamaystiran ka hor wakhtiga kama dambaysta ah. Waa inaan ku helnaa foomka iyo rasiidhada loo baahan yahay 45 maalmood gudahooda waqtiga ballantaada. Kuma siin doono lacagta haddii aan helno foomka xaqiijinta iyo rasiidhada loo baahan yahay in ka badan 45 maalmood ka dib booqashadaada.

Waxaad u diri kartaa foomka ama waxaad waydiisan kartaa xafiiska bixiyahaaga inuu fakis ku diro. Haddii bixiyahaagu fakis ku diro foomka, waxay u baahan yihiin inay ku daraan xaashida daboolka warqadda xaruuntooda iyo macluumaadka ballantaada.

Cinwaanka boostada:

Ride to Care, PO Box 301339
Portland OR 97294

Ride to Care fakis: 503-296-2681

Waxaan xaqiijin doonaa in lagu arkay oo lagu daweyay.

4. Ama, ka codso bixiyahaaga inuu qoro warqad. Halkii aad nooso fakisi lahayd foomka xaqiijinta ballanta, bixiyahaagu waxa uu fakis noogu soo diri karaa warqad leh cinwaan.

Warqadda waa inay ku jirtaa:

- Magacaaga iyo ka awowgaa.
- Ciwaanka boostada ee hadda.
- Lambarka ID-ga xubinta ee Health Share (Medicaid).
- Taariikhda iyo waqtiga booqashadaada.
- Ujeedada booqashadaada.
- Saxeexa iyo lambarka taleefoonka bixiyaha ama xubinta shaqaalaha aad la kulantay.

5. Hel lacag celinta. Ka dib markaan xaqiijino ballantaada, waxaanu ku shubi doonaa lacag celinta masaafada kaarka Focus. Focus kaarku waa Visa kaar lacag lagu shubo, oo lagu bixiyo US Bank. Waxaan ku shubi doonaa

lacagaha 14 maalmood oo shaqo gudahood markaan helno foomkaaga oo dhameystiran.

Kaararka Focus

Marka ugu horraysa ee aad codsatid lacag celin, waxa aanu ka samayn doona akoonkaaga kaarka lacag bixinta Focus. Waxaan boostada kuugu soo diri doonaa kaarkaada. Waxay qaadan kartaa todoba ilaa 10 maalmood oo shaqo inuu kuugu yimaado. Kaarka Focus waxa uu ku iman doonaa baqshad aan calaamad lahayn. Waxa laga yaabaa inuu u ekaado fariinta junk, markaa fadlan la soco.

Ku ilaali kaarkaaga Focus meel amni ah. Waxaan kusoo shubi doona lacag bixinta mustaqbalka.

Kahor intaadan isticmaalin kaarka, waxaad u baahan doontaa inaad ka shaqeysiiso (aktif-gareyso). Tilmaamuhu waxay la socdaan kaarka. Kaarka waxaad ku isticmaali kartaa meel kasta oo aqbasho fiisa kaarka.

Qiimayaasha lacag celinta iyo haraaga kaarka

Lacag celinta masaafadaada waxaa lagu shubi doonaa kaarka Focus qiimo dhan \$0.25 halkii mayl. Waxaan ku shubi doonaa lacagaha kaarkaaga Focus ka dib markii ay lacagtu gaarto \$10 ama ka badan. Haraaga kaarka ayaa isbedela bil ka bil.

Haddii kaarkaagu uu socdo lix bilood oo aan la isticmaalin, waxa uu noqonayaa mid aan shaqaynayn. Waa inaad naga codsatid inaan dib uga shaqeysiino kaarkaaga Focus ka hor inta aanad helin lacago.

Su'aalaha la xiriira haraaga kaarkaaga, lacag la bixida ama dib uga shaqaynsiinta, fadlan wac Adeegga Macmiilka Kaarka Focus taleefoonka bilaashka ah 877-474-0010.

Haddii aad u baahan tahay qaab lacag celin ah oo aan ahayn kaarka Focus, fadlan nala soo xiriir. Na weydiiso bedel (isbeddel ama ka reebis).



Siinta gaadiidka la raaco

Aasaaska siinta gaadiidka la raaco

Markaad wacdo si aad u codsato safar, waxaanu ku weydiin doonaa su'aalo. Waxaan rabnaa inaan hubinno inaad hesho nooca gaadiidka saxda ah.

Haddii aan ballaminayno raacitaanka, waxaan ku weydiin doonaa macluumaadka sida:

- Ciwaanka bilawga iyo bar dhamaadka oo dhamaystiran. Oo uu ku jiro aqalka, qolka, dhismaha, dabaqa ama lambarka qolka.
- Talooyin waxtar leh oo ku socda darawalka oo ku saabsan meesha lagaa qaadayo. Ma jiraan jaranjaro? Ma guryaha bulshada gaydhka laa?
- Haddi adeege daryeel shaqsi ama xayawaan adeege ahi uu kula safrayo?
- Haddii aad isticmaalayso qalabka dhaqdhaqaaqa. Haddii haysato, waxaa laga yaabaa inaan ku weydiin:
 - Nooca qalabka.
 - Cabbirka qalabka.
- Heerka adeegga aad u baahan tahay (fiiri **bogga 14**)
- Haddii aad u baahan tahay soo noqosho, iyo waqtiga aad filayso inaad u baahan tahay.

Haddii aad awooddo, fadlan nasoo wac ugu yaraan 48 saacadood ka hor ballantaada. Ogeysiiska hore wuxuu naga caawinayaa qorshaynta. Waxaad nasoo wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor ballanta.

Waxaad xaq u leedahay inaad na waydiiso safar maalin isku mid ah ama maalinta xigta. Laakin haddii baahida baabuurta ay badan tahay, waxaan siinaa mudnaanta koowaad ee caafimaadka codsiyada xaaladda degdegga ah. Ka eeg **bogga**

13 si aad u hesho macluumaad dheeri ah oo ku saabsan codsiyada baabuurta isla maalinta ah iyo maalinta xigta.

Waxaan kuu ballamin karnaa raacitaanka baabuur haddii aad:

- Aadan heli karin baabuur.
- Aadan raaci karin gaadiidka dadweynaha.

Waxa laga yaabaa in aanu kuuso dirno gaari caadi ah, gaari leh gaari galka curyaanka, gaari leh sariir ama ambalaaska aan ahay xaaladda degdegga ah. Waxaan go'aamin doonaa anagoo ku saleynayna baahidaada caafimaad. Adeegaha daryeelka shaqsi (PCA) ayaa ku raaci kara haddii loo baahdo.

Darawaliintu waa inay kuu sheegaan imaanshahooda markay yimaadaan. Waa inay ku sugaan adiga ugu yaraan 15 daqiiqo ka dib waqtiga qaadistaada. Haddii aad ku iman weydo 15-kaas daqiiqo gudahood, darawaladu waa in ay u sheegaan soo diraha ka hor inta aysan kasoo dhaqaaqin goobta soo qaadista.

Mar kasta oo ay suurtagal tahay, nasoo wac ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ka hor intaadan u baahnayn baabuur.

Waxaanu ballan u samayn doonaa safarkaaga si aad waqtigii loogu talogaly ugu timaado si aad u hubiso balantaada. Waxaanu jadwal u samayn doonaa safarkaaga soo laabashada si aanu kuugu soo qaadno daahid la'aan ka dib ballantaada.

Fadlan u diyaargarow inaad tagto markuu darawalku yimaado. Darawalkaagu ma waqti hore ayuu yimid, oo diyaarna ma tihid? Uma baahnid inaad ka hor marto wakhtiga qaadista ama daaqada.

Tilmaamaha waqtiyada kale

- Darawalkaagu waa inuu ku yimaadaa wax aan ka badnayn 15 daqiiqo ka dib waqtiga qaadista ama daaqada.
- Waa inaan lagu gayn wax ka badan saacad ka hor wakhtiga ballanta.
- Darawalku waa inuu ku geeyaa ugu yaraan 15 daqiiqo ka hor wakhtiga ballanta.
- Waxaan leenahay qorshayaal labaad iyo qorshayaal kaabida oo loogu talagalay xaalado kala duwan kuwaas oo saameyn kara helitaanka baabuurka. Kuwaas waxaa ka mid ah waxyaabo ay ka mid yihiin taraafig badan, shilalka baabuurta, cimilada xun iyo xubnaha kale ee ka soo daaha ballamaha. Qorshayaasha labaad waxaa ka mid ah waxyaabo ay ka mid yihiin helida bixiye kale si uu ku siiyo baabuur, ama lacagta kuu celiyo haddii qof kale ku qaadi karo.

Waxaan ku dadaali doonaa inaan bixino xulashooyinka labaad si aan xubnaha u gayno oo aan uga soo qaadno ballamaha.

Waxaanu la shaqayn doonaa adiga iyo bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii loo baahdo si aan u hubinno inaad tagto ballantaada. Waxaa laga yaabaa inaan u baahanahay inaan dib u qorshayno safarkaaga bixiyaha gaadiidka kale. **Isla markiiba noosoo sheeg haddii darawalkaagu aanu ku iman 10 daqiiqo gudahooda waqtiga qaadista ama daaqadda.**

- Darawalada waa inaysan ku gayn goobtaada ballanta wax ka badan 15 daqiiqo ka hor inta aan rugta caafimaadka ama goobta kale aysan furin ganacsiga.
- Darawalada looma ogola inay ku geeyaan ballanta wax ka yar 15 daqiiqo ka hor inta aan xafiiska ama goobta kale ee ganacsiga la xirin.
- Haddii ballantaadu tahay ta maalintaa ugu dambaysa, darawalada ayaa ku soo qaadi

doona wax aan ka badnayn 15 daqiiqo ka dib inta aan rugta caafimaadku xirin ganacsiga. Tani waxay dhici doontaa haddii Ballantu ay qaadanayso wax ka badan 15 daqiiqo ka dib xiritaanka, ama ilaa aad codsato ama (sidii suurogala) waalidkaa codsado, masuulka ama wakiilkaaga.

- Darawalka looma ogola inuu sameeyo joogsi aan la qorshayn, oo ay ku jiraan cuntada iyo cabitaanka, markaad u socoto ama ka soo baxdo ballantaada caafimaadka ee goobta adeega maxalliga ah.

Haddii aanad hubin waqtiga aad u baahan tahay inaad gurigaaga aado ee aad ka imayso ballantaada, waxaad samayn kartaa wicid hadhaw ah ama dib usoo wicid. Marka aad dhammayso ballantaada, wac 503-416-3955 (lambarka lacag la'aanta 855-321-4899). Darawal ayaa kuugu imaan doona 60 daqiiqo gudahooda marka aad wacdo.

Si looga fogaado soo daahid, waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad ballansato wakhtiga qaadista mar kasta oo ay suurtoagal tahay.

Haddii aad u baahan tahay inaad baajiso ama beddesho baabuurka ka dib markaad ballansato, fadlan noo sheeg sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awooddo. Waxaan u baahanahay ugu yaraan laba saacadood oo ogaysiis ah ka hor wakhtiga qaadistaada. Waxaa laga yaabaa inaan awoodin baajinta isbeddelada daqiiqadaha ugu dambeeya, laakiin had iyo jeer waxaan sameyn doonaa intii karaankayaga ah.

Soo daahida baabuurka iyo dib u qorshaynta

Mararka qaarkood, bixiyaha gaadiidku wuu habsaami karaa ama uu awoodi kari waayo inuu ku qaado sababtoo ah taraafik ama sababa kale. Haddii baabuurku uu soo daahdo, ama ay jirto arrin kale, fadlan nasoo wac. Waxaanu u qorshayn doona safarkaaga bixiye kale sida ugu dhakhsaha badan. Waxaan la shaqeynaa bixiyeyaasha gaadiidka si aan u hubinno in gaadiid dheeri ah la heli karo.

Codsiyada isku maalinta iyo maalinta xiga ah

Waxaan ku waydiisanaynaa inaad nasoo wacdo laba maalmood ama ka badan oo maalmaha shaqada ah ka hor ballantaada daryeelka caafimaadka. Ogaysiis laba maalmood ah ayaa naga caawin doona inaan si wanaagsan kuugu adeegno waqtiyada baahida sare.

Waxaad xaq u leedahay inaad codsato baabuur isla maalin isku mid ah ama maalinta xigta.

Waxaan ka xaqiijin doona safarada isla maalinta ah bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.

Waa tan sida aan u kala horraysiinno codsiyada safarka isla maalinta:

- Waxaa lagaa saarayaa isbitaalka.
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ku faray inaad isla maalintaas u timaado xaalad khatar ah. Tan waxa ku jiri kara raacida shaqada shaybaadhka ama baaritaanada kale.
- Yo Waxaad u socotaa daryeel degdegga sababtoo ah waad jiran tahay, daryeel bixiyahaaga koowaadna lama heli karo.
- Uur ayaad leedahay oo waxaad u baahan tahay inaad aragto bixiyahaaga uurka, ama aadida daryeel degdeg ah.
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa kuu dirayay dhakhtar takhasus ah.
- Waa inaad isla markiiba soo qaadatid daawo loo baahan yahay.

Dhammaan sababaha kale, fadlan samee codsigaaga safarka ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Adiga ama wakiilkaaga waxaad ballansan kartaan safarro badan inta lagu jiro hal wicitaan oo taleefan ah, ilaa 90 maalmood ka hor ballamahaaga. Adeegyada waxa la heli karaa 24 saac maalintii, 365 maalmood sanadkii.

Haddii saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah ay ku geyn karaan ballantaada, waxaan kuu ansixin karnaa lacag celinta masaafada isla maalintaas. Haddii aad isticmaali karto gaadiidka dadweynaha, waxaan ansixin karnaa lacagta gaadiidka.

Heerka adeegga

Darawaladayadu waxay awoodaan inay bixiyaan adeegyo heerar kala duwan ah si ay u daboolaan baahiyahaaga caafimaad.

- **Dhinac ka dhinac:** Darawalkaagu waxa uu kugula kulmi doonaa dhinaca wadada ee goobta qaadistaada.
- **Albaab ka albaab:** Darawalkaagu waxa uu kugula kulmi doonaa albaabka ama miiska hore ee goobta qaadistaada. Darawalku waxa uu kula socon doona ilaa albaabka ama miiska hore ee goobta dajinta.
- **gacan ka gacan:** Darawalkaagu waxa uu kugula kulmi doonaa adiga iyo xubin ka tirsan kooxdaada daryeelka goobta qaadistaada. Darawalkaagu wuxuu kuu keeni doonaa gudaha goobta lagugu dajinayo. Darawalkaagu wuu kula joogi doona ilaa qof ka tirsan kooxdaada daryeelka uu la wareego. Adeegaha daryeelka shaqsi, haddii la heli karo, ayaa ku caawin kara inuu sameeyo adeeggan beddelkiisa.

Marka aad nooso wacdo si aad u ballansato baabuubr, fadlan noo soo sheeg nooca caawimada aad u baahan tahay.

Qalabka dhaqdhaqaaqa

Qalabka dhaq-dhaqaaqa waa shay kaa caawinaya inaad dhaqaaqdo. Waa muhiim inaan ogaano haddii aad isticmaasho, cabbirka uu le'eg yahay, iyo haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo dejinta iyo galinta gaariga. Haddii aad isticmaasho bakooraad, biraha socodka, kursi curyaanka ama mooto, ama aad u baahan tahay gaadiid sariir leh, waan ku gaarsiin karnaa ballantaada.

Waxaan ku siin karnaa baabuur qaadi karta qalabkaaga dhaq-dhaqaaqa, laakiin baabuur kastaa ma qaadi karo nooc kasta oo qalab ah. Waxaan rabnaa inaan kuu soo dirno gaadiidka sida ugu fiican ugu habboon baahiyahaaga. Haddi uu yimaado baabuur aan ku haboonayn baahidaada, fadlan si degdeg ah noosoo wac.

Markaad nasoo wacdo, fadlan noo sheeg nooca iyo xajmiga qalabkaaga dhaqdhaqaaqa, iyo wixii tafaasiil gaar ah.



Faahfaahinta muhiimka ah ee ku saabsan qalabkaaga dhaqdhaqaaqa waxa ka mid noqon kara:

- Haddii uu laalaabmo.
- Ballaca iyo dhererka qalabka.
- Wadarta miisaanka markaad saaran tahay.
- Haddii uu dhabar leeyahay ama la fidinayo.

Gaadiidka sariirta leh, ama haddii aad u baahan tahay gaari leh gaari galka kursiga curyaanka, waxaanu u baahan doonaa inaanu ogaano dhererkaaga iyo miisaankaaga si aanu kuugu dirno cabbirka kugu habboon.

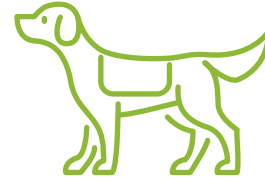
Ogsajiin ayaa lagugu siin karaa baabuurka haddii aad codsado. Markaad ballansato baabuurkaaga, fadlan noo sheeg tirada litirka ogsijiinta ee aad u baahan doonto. Haddi aan ku siino qalabka dhaqdhaqaaqa ama ogsijiinta, kagama tagi karno goobta bar dhamaadka. Waxaa la isticmaali karaa oo kaliya inta lagu jiro baabuurka. Hubi inaad ku qorshayso baahiyahaaga cinwaanka gurigaaga iyo inta lagu jiro ballantaada.

Haddii aad isticmaasho mooto, darawalku waxa uu ku waydiin doonaa haddii aad rabto in la dhigo kurisga baabuurka sababa amni awgeed. Laakiin lagaagama baahna inaad sidaas samayso.

Caawiyayaasha dhaqdhaaqa sida biraha socodka ama bakoorada waa in si badbaado leh loogu dhex xiraa gaariga ka dib markaad fariisato. Bixiyaha ayaa kaa caawin doona inaad xafiddo qalabkaaga haddii loo baahdo.

Taangiyada ogsijiinta ee la qaadi karo waa in la hubiyaa marka la rarayo. Fadlan keen ogsijiin kugu filan oo aad caafimaad ahaan u baahan tahay.

Hadii baahiyahaaga ama qalabka dhaqdhaaqa uu isbedelo, fadlan noosoo sheeg.



Xayawaanka adeegga

Waxaad soo kaxaysan kartaa xayawaan adeega raacitaanka baabuurka. Xayawaanka adeegga waa ey ama faras yar oo aad u baahan tahay naafanimo darteed. Xayawaanka waxaa lagu tababaray inuu qabto shaqo ama inuu qabto hawlo faa'iido u leh qof naafo ah. Ka arag wax badan oo ku saabsan xayawaanka adeega iyo Sharciga Naafada Ameerikaanka (ADA)

ada.gov/service_animals_2010.htm

Xayawaanka taageera shucuurta, xayawaanka wehelka ah iyo xayawaanka rabaayada ah looma oggola in ay raacaan baabuurta, marka laga reebo kuwa ku jira qafis.

Hadii aad wadan doonto xayawaan adeegga ah, fadlan noo sheeg marka aad ballansanyso baabuurkaaga.

Kooxdayada Adeegga Macmiilka iyo darawallada ayaa laga yaabaa inay ku weydiyaan su'aalaha soo socda ee ku saabsan xayawaanka adeegga:

- Waa xayawaan nooc ah?
- Ma waxaad ugu baahan tahay xayawaanka naafanimo darteed the animal required because of a disability?
- Waa maxay shaqada lagugu tababaray xayawaanka?

Adeegga macaamiisha iyo darawaladu waxay ku weydiin karaan oo keliya su'aalahaas. Waxaad xaq u leedahay inaad xogtaada caafimaad ka dhigto mid gaar ah. Lagaagama baahna inaad bixiso wax macluumaad ka baxsan saddexdaas su'aalood.

Suunka kursiga

Dhammaan raacayaashu waa inay raacaan sharciyada suunka badbaadada. Markaad soo wacdo si aad u ballansato baabuurkaaga, fadlan nala soo socodsii haddii aad u baahan doonto dheeraynta suunka. Haddii aad haysato kaarka ka dhaafida suunka badbaadada, fadlan nasoo wac si aan uga wada hadalno sida ugu wanaagsan ee aan kuu caawin karno. Raacayaasha isticmaalaya kursi curyaanka waa inay isticmaalaan suunka dhexda iyo garabka.

Baabuurta la wadaago

Rakaabka looma dammaanad qaadayo inuu yahay mid gaar ah waxaana laga yaabaa in la wadaago. Rakaab kale oo NEMT ah ayaa laga yaabaa in laga qaado ama lagu dejiyo jidka aad u socoto. Waxaan kaa codsaneynaa inaad had iyo jeer ula dhaqanto rakaabka kale si xushmad leh. Ha u dhaqmin hab halis ku ah qof kasta oo baabuurka saaran.

Gaadiid amni ah

Wah marka xubin ay ku jirto dhibaato caafimaad maskaxeed, nooca ugu haboon ee gaadiidku waxa uu noqon karaa gaadiid caafimaad oo amni ah oo ah gaari gaar ah. Tani waxay la micno tahay dhakhtar ama sarkaal nabadeed ayaa go'aamiyay in xubintu khatar ay ku tahay inay waxyeelayso nafahooda ama kuwa kale, ama u baahan daryeel degdeg ah, xannaanayn ama daaweyn.

Marka ay caafimaad ahaan ku habboon tahay, qof kale ayaa raaci kara xubinta, si uu ugu siiyo daawo waddada ama uu buuxiyo shuruudaha sharciga ah. Tusaalayaasha waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn, waalid, mas'uul sharci ah ama ilaaliye

Waxaan u oggolaan doonaa gaadiid sugan oo caafimaad adeegyada caafimaad ee ay

caymiso OHP ee ay amarto maxkamadi. Waxa ka reebban haddii xubintu ay aadayso maxkamad ama dacwad dhegaysiyo (haddii aysan jirin doorasho gaadiid kale oo la maalgeliyo), ama haddii xubintu xabsiga ku jirto .

Aan muuqanayn

Aan muuqanayn waxay ka dhigan tahay inaad raacin baabuur la ballamiyay. Oo aadan noogu soo sheegin si dhaqso leh in aad baaqanayso.

Tani waxay macnaheedu noqon kartaa:

- Waxaad joojisay safarkaaga wax ka yar laba saacadood ka hor wakhtiqii lagu soo qaadi lahaa.
- Diyaar kumaad ahayn 15 daqiiqo gudahood ee wakhtiga la qorsheeyay ama daaqada.
- Y Darawalka ayaad albaabka ku xidhay sababtoo ah umaad baahnayn baabuurka. Ama ma aadan rabin baabuurka darawalkaas ama bixiyahaas.

Ka dib tiro go'an oo muuqasho la'aan ah, waxa laga yaabaa in aan dul dhigno wax ka beddel adeeggaaga.

Wax ka beddelka adeeggu wuxuu keenaa shuruudo gaar ah iyo xaddidaadyo macquul ah ee baabuurta mustaqbalka. Waxay la micno noqon kartaa inaad isticmaasho bixiye gaadiid gaar ah. Ama isticmaalka gaadiidka dadweynaha marka la heli karo. Ama nasoo wac waqti ka hor si aad u xaqiijiso safar kasta. Ama waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad la safarto adeegaha daryeelka shakhsi (PCA). (Ka eeg **bogga 7** wixii macluumaad dheeri ah ee PCA.)

Ma dareentay in baabuurkaaga lagu calaamadeeyay muuqasho la'aan si qalad ah? Waxaad la xiriiri kartaa Tiimkayaga Adeegga Macmiilka si aad uga dooddo (u su'aasho) muuqasho la'aanta. Waan eegi doonaa arrinta. Haddii ay suurogal tahay, waxaanu ka saari doona muuqasho la'aanta.



Carruurta da'doodu tahay 12 iyo ka yar

Qofka weyni waa inuu raaco (la socdo) carruurta jirta 12 sano iyo wixii ka yar. Qofka weyni waa inuu noqdaa waalidkood, habaryartood, awoowgi, awoowe, mas'uul sharciya, shaqaalaha ama tabaruce Department of Human Services (DHS), ama shaqaale Oregon Health. Ama waxa uu noqon karaa qof qaangaara (18 jir iyo ka wayn) kaaso waalidka ama mas'uulka sharciga ah uu ugu aqoonsaday qoraal ahaan adeegaha daryeelka shaqsi, ama PCA.

Adeegaha qaangaarka ah waa inuu siiyaa oo uu ku rakibaa kuraasta baabuurta ama kor u qaadiha kursiga caruur kasta oo ka yar 8 sano jir. (Ka eeg **bogga 7** wixii macluumaad dheeri ah ee PCA.)

Kuma siin karno kuraasta baabuurka. Darawaladu kuguma caawin doonaan rakibidda ama ka saarida kursiga baabuurka. Waa inaad qaadataa Kursiga baabuurka marka aad ka baxayso baabuurka. Darawalku kursi baabuurka kuuguma hayn karo gaariga.

Sida uu dhigayo sharciga Oregon:

- Ilmaha ka yar 2 sano waa in la fariisiyaa kursiga gaariga ee gadaal u sii jeeda.
- Ilmaha 2 sano ama ka weyn oo miisaankiisu ka yar yahay 40 bawn waa inuu ku fariistaa kursiga baabuurka.
- Ilmaha miisaankiisu ka badan yahay 40 bawn waa in ay ku fariistaan kursiga kor loo qaaday ilaa ay ka gaarayaan 4 fiit, 9 inji, ama 8 jir oo suunka qaangaarka ah uu si sax ah ugu habboon yahay.
- Darawalku waxa uu ilmaha ku qaadi karaa kursiga baabuurka ku haboon iyo la socoshada adeege.



Joogsashada farmashiyaha

Waxaan kaa caawin karnaa inaad tagto farmashiyaha si aad u soo qaadato daawooyinka lagu qoray si aad usii wadato safarka socda. Joogsiga waxaa lagu dari karaa ka hor ama ka dib ballantaada. Waxaanu bixinaa qiimaha baska, lacag celinta masaafada ama raacitaanka baabuurka.

Raacitaanka baabuurka, waxaad haysataa doorasho: Darawalku wuxuu ku sugi karaa 15 daqiiqo. Ama waad wici kartaa marka aad diyaar u tahay in lagu qaado.

Ma ballamino safarada kaliya ee farmashiyaha caadiga ah. Waxaan ballamin doonaa mid, in kastoo, haddii ay jirto baahi caafimaad.

Health Share iyo qorshahaaga caafimaad waxay la shaqeeyaan bixiyeyaasha farmashiyaha si ay kuu siiyaan ikhtiyaarka in daawada lagu qoray si toos ah albaabkaaga laguugu keeno. Si aad wax badan uga ogaato fursadaha keenida daawada, weydii qorshahaaga caafimaad ama rugtaada caafimaad. Ama ka wac Health Share Customer Service 503-416-8090, lacag-la'aana 888-519-3845 ama TTY 711.





Goobta ka baxsan

Ma u baahan tahay safar aad ku aadayso ballan ay caymisay Health Share oo aan laga helayn gudaha Clackamas, Multnomah ama degmooyinka Washington? Waxaan kaala shaqayn doonaa si aad u aragto hadii aan ku siin karno gaadiid ballantaas. Mararka qaarkood, gaadiidka ka baxsan goobta waxaa ka mid ah isku darka lacag-celinta iyo raacitaanka gaadiid, iyadoo ku xiran xaaladdaada.

Faahfaahinta waxay ku jirtaa OAR 410-141-3515(7) (a) iyo (b), 410-141-3930. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan cuntada iyo lacagta kirada, iyo kharash celinta safarka halkan careoregon.org/docs/default-source/nemt/hso-nemt-reimburse-guide-web.pdf

Xaaladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inaan ku siinno cunto iyo lacagta kirada (lacag go'an) adiga iyo caawiyaha - qof kula socda (hoos ka eeg). Waxaa laga yaabaa inaan ku siinno lacagta cuntada haddii daryeelkaaga caafimaad ee ka baxsan goobta:

- Uu ku jiro socdaal in ka badan 30 daqiiqo ama 30 mayl (haddii aad ku nooshahay meel magaalo ah).
- Uu ku jiro socdaal in ka badan 60 daqiiqo ama 60 mayl (haddii aad ku nooshahay meel miyi ah).
- Qaadato afar saacadood ama ka badan waqtiga safarka wareega oo dhan.

Si aad xaq ugu yeelatid lacag celinta kirada:

- Waa inaad bilawdaa safarka ka hor 5 a.m. si aad ballan u samaysato, ama waxaad guriga ku soo laabanaysaa wax ka dambeeya 9 p.m.

AMA

- Bixiyahaagu waa inuu nagu ogeysiiyaa qoraal ahaan, inaad baahi caafimaad u qabto.
- Xaalad kasta ha noqotee, waa inaad sheegtaa magaca iyo cinwaanka meesha aad degayso.

Waxa kale oo laga yaabaa in cuntooyinka la heli karo xaalado kale, sida:

- Waxaad awood u leedahay inaad naftaada gayso oo aad kasoo celiso ballanta caafimaad ee ka baxsan goobta.
- Xubin qoyska ka tirsan ama saaxiib ayaa ku geyn kara ballanta caafimaad oo ka baxsan goobta.
- Waxaad helaysaa baabuurka aad u raacdo ballan caafimaad ee ka baxsan goobta.

Fadlan na weydii haddii xaaladdaada ka baxsan goobta ay u qalmi doonto cunto.

Cuntooyinka iyo hoteelada waxaa loo xisaabin doona qiimayashan xubnaha (iyo caawiyayaasha, haddii ay suurogal tahay):

- Quraac (\$11.00): Socdaalku wuxuu bilaabmaa ka hor 5 a.m.
- Qado (\$11.00): Socdaalku wuxuu soconayaa inta u dhaxaysa 11:30 a.m. ilaa 1:30 p.m.
- Casho (\$11.00): Socdaalku wuxuu dhamaanayaa 9 p.m fiidnimo kadib
- Hoyga: \$80 habeenkii. Waxaanu bixinaa kharashka hoyga adeegayaasha kaliya haddii ay qol gooni ah isticmaalaan.

Lacagta cunnadu waa qaddar go'an. Uma baahnid inaad na siiso rasiidh cunto.

Me Xubnuhu waa inay bixiyaan kharash kasta oo ka badan lacagta cuntada iyo hoyga la ansixiyay. Fadlan si habboon u qorshee lacagta haddii lagu oggolaado cunto iyo hoy. Haddii adiga, ama xubinta aad u wacayso magaca, aadan awoodin inta ka hartay kharashaadka, wac Health Share oo weydii xulashooyinkaaga.

Ride to Care ayaa ku gayn doona halkaa



Waxaan leenahay nidaam dib u eegis ku sameeya codsiyada kharashka safarka ee daryeelka ka baxsan goobta adeegayaga. Marka hore loo ansixiyo, waxa laga yaabaa inaan kuu celino kharashaadka safarka qaarkood ama aanu kusiino kharashka safarka.

As Isla marka aad ballansato ballan daryeel caafimaad oo ka baxsan goobta, fadlan nasoo wac. Waxaan u baahanahay waqti aan ku eegno codsigaaga. Waxaan marka hore hubin doonaa inay caafimaad ahaan ku habboon tahay in daryeelkaaga aad u tagto meel ka baxsan goobta adeegga. Haddii aanu ansixino balantaada goobta ka baxsan, waxa aanu u baahanahay wakhti aanu ku diyaarino qaybaha lagama maarmaanka ah ee safarkaaga.

Waxaad wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor si aad u codsato safar ka baxsan goobta. Waxaad haysataa ilaa 45 maalmood ka dib ballanta in aanu helno foomka lacag celinta oo dhamaystiran.

Markaad soo wacdo si aad u codsato safarka ballanta ka baxsan goobta adeegga, wakiillada Adeegga Macmiilka ayaa u baahan doona macluumaad. **Macluumaadkan ayaa naga caawin doona inaan go'aan ka gaarno haddii safarku ku dhaco xaydaabka Tilmaamaha caymiska ka baxsan goobta ee ay dejisay Oregon Health Authority. Waxaan ku weydiin doonaa:**

- Ciwaanada bilowga iyo dajinta oo buuxa, oo ay ku jiraan dabaqa iyo lambarka guriga (haddii uu shaqeynayo)
- Magaca xarunta, magaca bixiyaha iyo lambarka taleefanka adeeg bixiyaha
- Sababta ballamaha.
- Taariikhda iyo wakhtiga ballamaha.
- Markaad u baahan tahay inaad timaadid. Tani waxay noqon kartaa maalinta ka horeysa ballantaada.

- Inta aad u baahan tahay inaad joogtid.
- Haddii aad haysan doonto qalab dhaqdhaqaaq ama adeegaha daryeelka shaqsi.
- Nooca gaadiidka aad codsanayso. (sida gaadiid, safarka hawada ama lacag celinta masaafada.)
- Lanbar fiican oo dib kuuso waca.

Ka dib markaan dib u eegno oo aan xaqiijino macluumaadka safarka, waan kula soo xiriiri doonaa. Waxaan ku ogaysiin doonaa in safarkaaga la oggolaaday iyo in kale.

Haddii safarkaaga la oggolaaday, waxaanu ku siin doonaa faahfaahinta gaadiidkaaga. Oo waxaan kuu diyaarin doonaa kaarka lacag ku celinta ee Focus.

U socdaalida goobta goob ka baxsan oo uu weheliyo caawiye

Waxaan kuuso celinta doona lacagta cuntada ama hoyga hal caawiye (qof kula socda). Tan waxaa ku jiri kara waalidka ama dadka kale ee caawinaya xubnaha. Waxaan u celinaa xubnaha lacagta dadka la socda ee caawiya marka:

- Xubintu waa qof yar oo aan safri karin qof kale la'aantii.
- Xubintu waxa ay saxiixday qoraal ka yimi adeeg bixiyaha oo sharxaya sababta caawiyuhu ula safri doono.
- Sababaha maskaxeed ama jireed, xubintu ma tagi karto ballanta caawinaad la'aan.
- Xubintu ma tagi karto guriga ka dib ballanta, daawaynta ama adeegga caawimo la'aan.

Xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa in aanu go'aansanno in aanu bixino lacagta cuntada ama hoyga in ka badan hal caawiye, ama sababo aan ahayn kuwa kor lagu muujiyey.

Haddii adiga iyo/ama caawiyahaagu aanu awoodin bixinta lacagaha horumariska ah ee cuntada iyo hoyga, fadlan nala soo socodsii. Waxaan kuu heli doonaa doorashada ugu fiican.



Xaaladaha degdega ah

Haddii aad la kulanto xaalad degdeg ah oo caafimaad, fadlan wac 911 ama qof ha ku geeyo qolka xaaladda degdegga ah ee kuugu dhow.

Haddii aad la kulanto xaalad degdegga ah inta aad ku jirto baabuurka, fadlan la socodsii darawalkaaga. Darawalkaagu wuxuu wici karaa 911.

Ride to Care ma bixiso gaadiidka xaaladda degdegga ah.



Baaritaanka darawalka

Waxaan baarnaa darawaladayada. Waxay marayaan hawlaha ka horeeya shaqaalysiinta oo ay ku jiraan hubinta faahfaahinta dembiyada iyo baarista si loo hubiyo in aan laga saarin ka qaybgalka barnaamijyada federaalka. Waxaa lagu xiraa shuruudo gaar ah oo shaqaaleysiin ah, oo ay ku jiraan laysanka darawalnimada oo leh taageerada saxda ah, haddii loo baahdo. Adeegyada gaadiidka waxaa lagu bixiyaa kaliya baabuurta buuxisa heerarka badbaadada iyo heerarka raaxada. Waxay bixiyaan sifooyin sida suumanka badbaadada, dab-bakhtiiyeyaasha iyo xirmooyinka gargaarka degdegga ah. Baabuurtu waa kuwo aan sigaar lagu cabbin, nadiifa, fiican, qashin aan lahayn, oo buuxiyay dhammaan shuruudaha oggolaanshaha iyo shatiga deegaanka.



Qorshaha cimilada xun

Waxaan leenahay qorshe aan kuugu adeegno haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo halis ah inta lagu jiro cimilo aad u daran. Daryeelka caafimaad ee xasaasiga ah waxaa ka mid ah sifeynta kelyaha, faleebooyin kiimoterabiga iyo kuwo kale oo badan. Cimilada daran (aad u xun) waxaa ka mid ah kulayl xoogan, qabow xoogan, daadad, digniinaha duufaannada, baraf culus, waddooyin baraf leh iyo kuwo kale.





Xuquuqahaaga iyo waajibaadkaaga

Ka isticmaale Ride to Care ahaan, waxaad xaq u leedahay:

- Inaad hesho gaadiid amni ah oo la isku halayn karo oo ku habboon baahiyahaaga.
- Inaad weydiiso adeegyada tarjumaada markaad la hadlayso Adeegga Macmilka.
- Ka gudbi cabasho waxa aad kala kulantay Ride to Care.
- Soo gudbi racfaan, codso dhageysi, ama weyddiiso labadaba haddii aad dareento in si cadaalad darro ah laguugu diiday adeeg.
- Hel ogeysiis qoraal ah marka baabuur lagu diido.

Waxaad xaq u leedahay gaadiid lagu kalsoonaan karo oo qayb ka ah faa'idada daryeelkaaga caafimaad.

Ka rakaab Ride to Care ahaan, mas'uuliyadahaaga waxaa ka mid ah:

- Inaad si xushmad leh ula dhaqanto darawaliinta iyo rakaabka kale.
- Inaad nasoo wacdo goor hore sida ugu dhaqsaha badan si aad u ballansato, u beddesho ama u joojiso gaadiidkaaga.
- Inaad isticmaasho suunka badbaada iyo qalabka kale ee amni sida uu dhigayo sharciga Oregon.
- Inaad hore u codsato joogsada dheeriga ah.

Haddii aad u baahan tahay inaad joojiso farmashiyaha ama meel kale, waa inaan oggolaanno taa. Darawalada waxa loo ogolyahay in ay istaagaan oo kaliya meelaha aan ansixinay.

Wax ka beddelka adeegga

Xubnaha qaarkood waxay leeyihiin xaaladdo gaar ah ama baahiyo. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara naafanimo jirka ama mid dabeecadda ah. Waxaan wax ka beddeli doonaa (hagaajin doonaa) adeegyada NEMT si ay u buuxiyaan sharciyada OAR 410-141-3955. Waxaan sidoo kale wax ka beddeli doonaa adeegyada raacayaasha qaba xaalad caafimaad ama kuwa muujiya dabeecadaha keenaya khatar toos ah ama khatarta badbaadada darawalka ama dadka kale ee safarka ku jira.

Khataraha badbaadada waxaa ka mid ah dabeecadaha sida:

- U hanjabida darawalka.
- U hanjabida dadka kale ee gaariga saaran.
- Abuuridda xaalad khatar gelinaysa qof kasta oo baabuurka saaran.

Rakaabka sida xun u isticmaala adeega waxay heli doonaan wax kabadalka adeega. Adeegyada waxa kale oo laga yaabaa in wax laga beddelo marka dabeecadda raacuhu ay keento bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka inay diidaan adeegyada ku salaysan arrimaha gaadiidka.

Haddii aad hesho wax ka beddel adeeg, waan kula shaqayn doonaa. Waxaan kuu raadin doonaa xulashooyinka kale ee kaa caawin doona inaad hesho daryeelkaaga caafimaad.

Biilka

Annaga iyo Health Share mid kaayana kuguma soo dalici karno gaadiidka lagu aadayo ama lagaga soo noqanayo adeegyada caafimaadka caymisan, xitaa haddii aysan lacagta kuu celin Oregon Health Authority (OHA) adeegyadaas. Haddii aad hesho biil, fadlan nasoo wac ama Health Share isla markaaba.



Lacag bixinaha dheeraadka ah

Mararka qaarkood, waxaa laga yaabaa inaan ku siinno lacag ka badan waxa aan haysano. Tan waxa loo yaqaan lacag bixin dheeraad ah. Tani waxay dhici kartaa marka:

- Waanu ku celinaynaa lacagta, laakiin wakaalad ama ilo kale ayaa mar hore kuu celiyay.
- Qof kasta oo ku siisay baabuur, cunto ama hoy si toos ah ayaa loo siiyay lacagta, laakiin adigana waa lagu celiyay kharashaadkii.

- Waxaan ku siinay kharashkaaga safarka ballanta, laakiin:
 - Maad isticmaalin lacagta.
 - Maad tagin ballanta.
 - Waxaad la wadaagtay xubin kale oo isna kharashkiisa la siiyay.
- Waxaan ku siinay kaarka gaadiidka dadweynaha oo waad iibisay ama u wareejisay qof kale.

Haddii mid ka mid ah lacagahan dheeraadka ah ay dhacdo, waxaa naloo oggolaaday inaan kaa qaadno lacagta dheeraadka ah ee lagu siiyay.



Cabashooyin, jawaab celin, diidmo & racfaan

Cabashada iyo faalo bixin

Daryeelka caafimaadka Health Share iyo bixiyeyaasha gaadiidka waxay rabaan inay ku siiyaan daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah. Miyaad cabasho ka qabtaa qayb ka mid ah adeegyada gaadiidkaaga (safarka)? Waad wici kartaa ama qori kartaa si aad noogu sheegto ama Health Share ugu sheegto.

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbisoo cabasho ku saabsan dhinac kasta oo adeegyadayada, nidaamyada ama safaradayada. Cabashadu waxay muujisaa ku qanacsanaan la'aan. Kooxdayadu waxay ka shaqayn doonaan inay wax ka qabtaan cabashadaada.

Cabashooyinku waxay noqon karaan waxyaabo ay ka mid yihiin, laakiin kuma koobna:

- In lagu diiday adeeg.
- Badbaadada darawalka ama baabuurka.
- Tayada adeega aad heshay.
- Darawal ama xubin shaqaale ah oo bilaa akhlaaq.
- Haddii aad heshay nooca adeegga ku habboon.

- Helitaankaaga adeegyada.
- Xuquuqdaada isticmaale ahaan.

Adeegyadaada NEMT ma saamayn doonto haddii aad cabasho gudbisoo. Waa muhiim inaan maqalno cabashooyin si aan kuu siin karto adeegyo tayo leh.

Waxaad xereyn kartaa cabasho adiga oo wacaya Ride to Care Inta lagu jiro saacadaha shaqada caadig ah. Waxaan sidoo kale soo dhaweyneynaa faallooyinka kale.

Shan maalmood oo shaqo gudahood laga bilaabo marka Ride to Care hesho cabashadaada, waxaan kuu soo diri doonaa laba shay midkood: xallin qoraal ah (go'aan). Ama warqad sharraxaysa in aan u baahanahay waqti dheeraad ah si aan u eegno arrintaada.

Waxaan ku siin doonaa jawaabta kama dambaysta ah 30 maalmood gudahood.

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo buuxinta foomamka ama ogaanshaha sida loo sii wado? Health Share ayaa ku caawin karta. Ka wac kooxda Adeegga Macmiilka 503-416-8090, taleefan lacag la'aan ah 888-519-3845 ama TTY 711.

Waxa kale oo aad:

- Si toos ah ula xiriir bixiyahaaga si aad ugala hadasho cabashadaada.
- Cabasho u gudbi OHP Client Services. Ka wac OHP lambarka bilaashka ah 800-273-0557.
- Cabasho u gudbi Oregon Health Authority Ombudsman. Ka wac OHA lambarka bilaashka ah 877-642-0450 ama TTY 711.

Wakiilkaaga aad oggolaaday (qof aad u idmatay inuu ku matalo) waxa laga yaabaa inuu cabasho gudbiyo isagoo/iyadoo ku matasha/matala. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad u sheegto Ride to Care (qoraal ama cod ah) inaad u oggolaanayso wakiilka inuu kuu xareeyo cabasho.

Anaga iyo Health Share mid kaayana kaa joojin mayno inaad samayso cabashooyin ama saluug aad hore u samaysay. Sidoo kale kaa joojin mayno inaad xerayso ama usoo gudbiso isla cabasho anaga iyo Health Share.

Diidmada iyo racfaanada

Haddi aad dareento in si cadaalad daro ah laguugu diiday adeeg, waxa aad xaq u leedahay in aad racfaan ka qaadato, dhageysi ama labadaba. Haddii laguugu diido adeeg, waxaanu si hadal ah kuugu sheegi doonaa sababta codsiga loo diiday. Kahor intaan kuusoo dirin Ogeysiinta Go'aanka Faa'idada aan Wanaagsanayn (NOABD), Health Share waa in ay bixiso dib u eegis labaad oo uu sameeyo shaqaale kale marka baaritaanka hore uu diido gaariga

72 saacadood gudahood diidmada, Health Share ayaa kuugu soo diri doonta Ogeysiinta Go'aanka Faa'idada aan Wanaagsanayn (xubinta loo diiday baabuurka). Sidoo kale waxaan koobi u diri doonaa bixiyaha

aad ballanta ku lahayd, haddii ay kuu ballamiyeen safarka adiga. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan xuquuqdaada Buug tilmaamaha xubinta.

Waa inaad had iyo jeer isku daydaa inaad si toos ah noola soo xiriirto si aan u xallino cabashada. Si kastaba ha noqotee, haddii aanan awoodin in aan xallino cabashadaada, waxaad kala xiriiri kartaa Health Share Customer Service 503-416-8090, ama Oregon Health Authority Member Services 800-273-0557.

Haddii aan diidno, joojino, ama yareyno adeegyada NEMT ee aad codsatay, ama uu bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu ku codsaday magacaaga, waxaanu kuugu soo diri doonaa warqadda NOABD 72 saacadood gudahood, ama sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah ka hor inta aanu isbeddelku dhicin. Ogeysiiska ayaa kuu sheegi doona sababta aan go'aankaas u gaarnay.

Warqadda ayaa sharxi doonta sida rafcaan looga qaato go'aanka, haddii aad rabto. Raac Tilmaamaha warqadda NOABD si aad u bilowdo nidaamka rafcaanka iyada oo loo marayo Health Share. Waa inaad ku soo gudbisaa racfaanka 60 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda warqadda NOABD.

Haddii aad doorato inaad xarayso rafcaan, xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee leh khibrad caafimaad ama barnaamij ayaa dib u eegi doona. Health Share waxay kuugu soo diri doontaa Ogeysiiska Xallinta Rafcaanka (NOAR) sida ugu dhaqsaha badan ee xaaladdaada caafimaad u baahan tahay. Waxay ku soo diri doonaan wax aan ka badnayn 16 maalmood ka dib taariikhda codsigaaga. Haddii Health Share ay u baahan tahay waqti dheeri ah, waxay kuu soo diri warqad. Waxay haysan karaan ilaa 14 maalmood oo kale.

Haddii Health Share ay ku xallin weydo rafcaankaaga 16 maalmood gudahood ama waqtiga rafcaanka ee la dheereeyey, tani waxay la macno tahay in nidaamka rafcaanku dhammaaday. Kadib waxaad xereyn kartaa dhageysi maamul. Uma baahnid inaad xerayso cabashadaada ama racfaankaaga. Haddii aad rabto, wakiil la oggolaaday (la ansixiyay) ayaa kuu xareyn kara.

Waxaad sii wadan kartaa helitaanka adeegga mar hore bilaabmay ka hor go'aankayaga diidmada, joojinta ama dhimista.

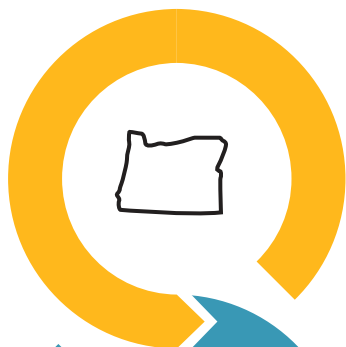
Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Cabashada iyo nidaamyada Racfaanka, siyaasadaha iyo hab raacyada, fadlan ka wac Health Share:

Taleefanka: 503-416-8090

Taleefanka bilaashka ah: 888-519-3845 ama TTY 711

U adeegida baahiyahaaga

Sida Ride to Care, bixiyayaashaada, iyo Oregon Health Authority ay iskugu xiran yihiin



Oregon
Health
Authority

Oregon Health Authority (OHA) ayaa maamusha barnaamijka Medicaid ee dhammaan gobolka Oregon, kaas oo loo yaqaan Oregon Health Plan (OHP). Gaadiidka caafimaadka aan degdegga ahayn (NEMT) waa faa'iidooyinka OHP ay caymiso.



health
share
Health Share of Oregon

Health Share of Oregon (HSO) waa waxa loo yaqaan ururka daryeelka isku-xiran (CCO). Health Share of Oregon waxay ka hoos shaqeysaa OHA si ay ugu adeegto xubnaha OHP ee goobta saddexda degmo (Clackamas, Multnomah iyo degmooyinka Washington).



CareOregon, Kaiser Permanente, Legacy Health/PacificSource, OHSU iyo Providence Health & Services waa bixiyayaasha caymis ee goobta sadexda degmo ee caawiya Health Share CCO bixinta daryeelka. Iyaga oo u maraya adeegyadooda macaamiisha iyo kooxaha isku-xirka daryeelka, waxay kaa caawinayaan hubinta inaad heli karto daryeelka jirka, ilkaha iyo caafimaadka maskaxda iyo daaweynta muqaadaraadka. Adeegyada gaadiidka waxaa lagu caymiyaa qorshayaashan caafimaad.



RIDE
to CARE

Ride to Care wuxuu kaa caawinayaa inaad hesho ballamaha daryeelka caafimaad iyo adeegyada ay caymiso Health Share. Ride to Care ayaa kaala shaqayn doona sidii aad u heli lahayd adeega NEMT ee ku habboon baahiyahaaga. Tani waxay noqon kartaa qiimaha gaadiidka dadwaynaha, dib u bixinta lacagaha masaafada ama raacitaanka baabuur. Ride to Care waxa kale oo laga yaabaa inay la xidhiidhaan bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si ay u xaqiijiyaan inaad tagayso adeegyada caymiska Medicaid.



Bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP) waxa laga yaabaa inuu noqdo dhakhtar, kalkaaliye caafimaad, caawiye dhakhtar ama dhakhtar heerbal. Waxay isku-xiraan daryeelkaaga CareOregon iyo xubnaha kale ee kooxda caafimaadka sida dhakhaatiirta ilkaha, bixiyayaasha caafimaadka maskaxda, farmashiyaha iyo kuwa kale. PCP-gaaga ama bixiyayaasha kale ee daryeelka caafimaadka ayaa kaa caawin kara diyaarinta gaadiid, sidoo kale.



503-416-3955 ama taleefan bilaash ah **855-321-4899**
8 a.m. ilaa 5 p.m. Isniin ilaa Jimce

OHP-HSO-22-2836

HSO-21276350-SO-0113

[ridetocare.com](https://www.ridetocare.com)