Tilmaamaha Shaqaalaha Daryeelka Guriga

Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha

DHS
Oregon Department of Human Services

OREGON Home Care COMMISSION

Tusmada: Tilmaamaha Shaqaalaha Daryeelka Guriga

Hordhac 2

Cutubka 1: Barnaamijka Daryeel Bixiyaha Macmiilku-Shaqaaleeyay 3

Cutubka 2: Xiriirka shaqo 8

Cutubka 3: Ahaanshaha qof xirfad leh 14

Cutubka 4: Qorshaha adeega iyo liiska hawsha 23

Cutubka 5: Bixinta Lacagta Adeegyada 28

Cutubka 6: Wakhtiga safarka shaqo 31

Cutubka 7: Doorka ay leedahay Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon 33

Cutubka 8: Ka hortagga xadgudubka iyo noqoshada soo sheego ay ku waajibto ... 36

Cutubka 9: Badbaadada 39

Cutubka 10: Wakiilnimada urrurka 45

Cutubka 11: Faa'iidooyinka shaqaalaha guriga 46

Cutubka 12: Ka hortagga musuqmaasuqa 49

Cutubka 13: Gunaanad 54

Cutubka 14: Lifaaqa 55

Hordhac

Waxaanu ku faraxsanahay in aad noogu soo biirtay shaqaalaha daryeelka guriga ahaan ee Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha. Shaqada muhiimka ah ee aad qabato isbedel fiican ayay keentaa caawinta aad dadka waayeelka ah iyo dadka qaba naafanimada ku caawinayso in ay sii joogaan guriga iyo bulshadooda dhexdeeda sida uga madaxa bannaan uguna badbaadada badan ee ugu macquulsan.

Tilmaantan, waxaad ku ogaan doontaa waxyaabo badan oo ku saabsan sida uu barnaamijku u shaqeeyo iyo sida loo noqdo shaqaalaha daryeelka guriga oo guulaysta. Marka aad tahay qof guul leh, barnaamijkuna wuxuu noqonayaa mid guul leh.

Waad ku mahadsan tahay ku soo biirida shaqaalaha daryeelka caafimaadka guriga

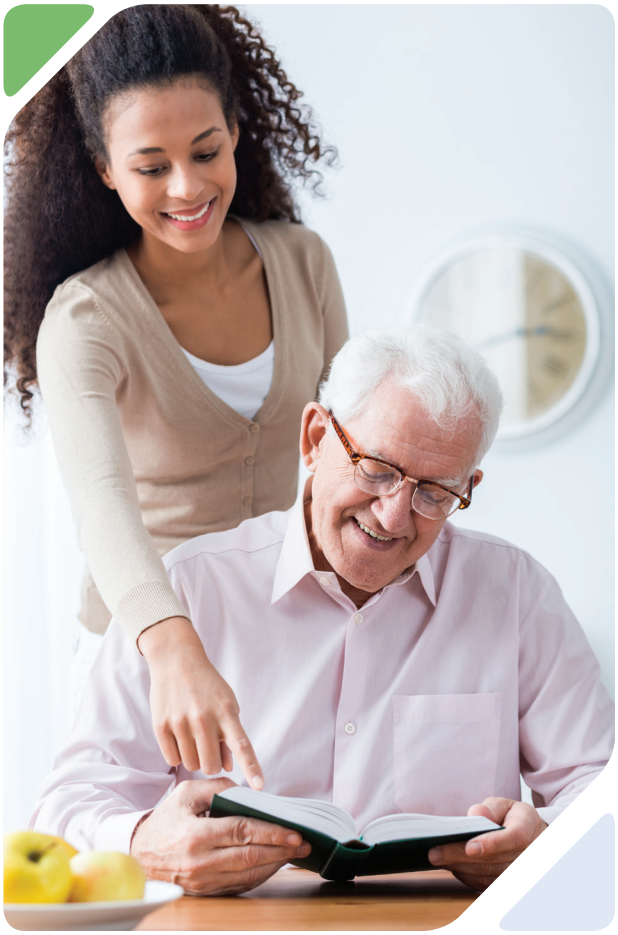
Cutubka 1: Barnaamijka Daryeel Bixiyaha Macmiilku-Shaqaaleeyay

Oregon waxay horyaal u tahay marka ay noqoto bixinta adeegyada daryeelka muddada fog iyo taageerada si dadka looga caawiyo in ay joogaan guriga halkii ay ku noolaan lahaayeen xarumo dadka lagu xanaaneeyo. Macmiilka-cida loo shaqeeyo ee qalma adeegyada guriga-dhexdiisa laga bixiyo ee dhaqaalihiisa bixiso Medicaid waxay shaqaalayn karaan qof adiga oo kale ah si ay uga caawiyaan guriga ama waxay dooran karaan hay'adda daryeelka guriga. Macmiilka-cida loo shaqeeyo ee doonaya in ay doortaan isla markaana shaqaalaysiiyaan dhaqaalaha daryeelka guriga oo u gaar ah waxay isku diiwaan geliyaan Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha (CEP).

Macmiilka-cida loo shaqeeyo ee ka qayb qaadata Barnaamijka CEP waxay shaqaalaha daryeelka guriga ka helaan isla markaana ka shalaaysiiyaan Diiwaanka Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon. Macmiilka-cida loo shaqeeyo waa loo shaqeeyaha iyada oo shaqaalaha daryeelka guriguna ay yihiin shaqaalahooda. Aan sidan u dhigno, macmiilka-cida loo shaqeeyo waa qofka kuu taliya. Isagu ama iyadu wuxuu kuu sheegaa/waxay kuu sheegtaa sida iyo marka ay tahay in la qabto hawl, wuxuu go'aan ka gaaraa/waxay ka gaartaa jadwalkaaga shaqo, wuxuu bixiyaa/waxay bixisaa tababarka iyo kormeerka, wuxuuna ansixiyaa/waxayna ansixisaa wakhtiga aad shaqayso si lagu siin karo lacagta.

Muxuu qabtaa shaqaalaha daryeelka gurigu (HCW)?

Shaqaalaha daryeelka gurigu waxay u shaqeeyaan macmiilka-cida loo shaqeeyo ee ka qayb qaadanaya barnaamijyada adeegyada guriga dhexdiisa oo kala duwan ee uu bixiyo barnaamijka Dadka Waayeelka iyo Naafada ah. Tani waxaa ka mid ah Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha iyo sidoo kale Barnaamijka Masruufka Qof La Isqabo, Qorshaha Gobolka ee Daryeelka Shakhsi ahaaneed iyo Mashaariicda Madaxa bannaan ee Oregon (OPI).



Waxa ugu muhiim ee shaqaalaha daryeelku gurigu qabtaa waa in uu dadka waayeelka ah iyo dadka qaba naafanimada ka caawiyo in ay guriga ugu noolaadaan sida uga badbaadada badan uguna madaxa bannaan ee ugu macquulsan. HCW waxay tani qabtaan iyaga oo ka caawinaya:

- Daryeelka shakhsi sida qubayska, lebisashada, nadiifinta, nadaafada, ka caawinta musqusha, dhaqdhaqaaqa, daryeelka saxarada iyo kaadida, iyo cuntada. Waxyaalahan waxaa sidoo kale loo yaqaan hawlaha nolol maalmeedka ama ADL. Mid kale oo ka mid ah ADL waa "garashada qofka" – oo la xiriirta caawinta qofka iyada oo

sababtu tahay jahwareer ku dhacay isaga ama iyada isla markaana loo baahday in kor lagala socdo ama isaga ama iyada oo qaba dhibaatooyin dhanka badbaadada la xiriirta iyada oo ay sababtu tahay dhibaatooyin dhanka xasuusta ah iyo waxyaabo kale.

- Hawlaha guriga sida, shaqada guri, dhaqidda dharka, diyaarinta cuntada iyo soo adeegashada. Waxyaalahani waa "hawlaha nolol maalmeedka muhiimka" ama IADL. IADL kale waxaa ka mid ah daawada iyo maareynta hawada (oxygen) iyo gaadiidka.
- Tusaalooyin ka mid ah hawlaha la xiriira caafimaadka ee HCW laga yaabo in ay sameeyaan sida ku durida irbada sonkorta 'insulin', fiirinta qiyaasta sonkorta dhiiga ku jirta, bixinta daryeelka boogaha, daryeelka neefsashada, iyo tuubada quudinta, HCW wuxuu qaban karaa hawlaha la xiriira caafimaadka oo kala duwan.

Shaqaalaha daryeelka guriga waa saaxiibo qiimo leh oo macmiilka-cida loo shaqeeyo ka caawiya in ay gaaraan waxa muhiimka u ah iyaga. HCW waxay si dhow ula shaqeeyaan macmiilka-cida loo shaqeeyo, maamulayaasha dacwada, kalkaalisooyinka caafimaadka bulshada RN, xafiisyada APD/AAA ee degaanka iyo Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon.

Noocyada shaqaalaha daryeelka guriga

Waxaa jira laba nooc oo ah shaqaalaha daryeelka guriga: xirfad shaqo ama mid xaddidan. Shaqaalaha xirfadda leh waxay u shaqayn karaan macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kasta oo u qalma adeegyada guriga-dhexdiisa laga bixiyo ee Medicaid. Waxay isku hal mar go'aansan karaan in ay u shaqeeyaan hal ama dhowr macmiilka-cida loo shaqeeyo. HCW xirfad shaqo leh waxay heli karaan gudbinta la isku gudbinayo Diiwaanka.

HCW xaddidan waxay kaliya u shaqayn karaan hal macmiilka-cida loo shaqeeyo oo gaar ah, sida caadiga xubin ka tirsan qoyska. Xaddidaadu sida caadiga waxay ku salaysan tahay baaritaanka taariikh dambiyeedka arji codsadaha, da'da (haddii laga yar yahay 18 jir) ama xirfadaha iyo kartida. Mana heli karaan gudbinta la isku gudbinayo Diiwaanka. Dhammaan HCW, haddii ay tahay xirfad shaqo ama mid xaddidan labadoodaba, waa xirfadleyaal looga baahan yahay in ay raacaan heerka tayo ee lagu qeexay buugan, iyo sidoo kale dhammaan sharciyada iyo xeerarka khuseeya. HCW waxay shaqeeyaan jadwalo kala duwan:

- **Saacadii Shaqeeya:** HCW Saacad ahaanta u shaqeeyaa wuu kala duwanaan karaa marka ay noqoto macmiilka-cida loo shaqeeyo ilaa macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kale. HCW wuxuu shaqayn karaa ilaa 40 saacadood toddobaadkii ama dhowr saacadood bishii. Saacaduhu waxay ku salaysan yihiin qiimeynta cida loo shaqeeyo iyo qorshaha adeega.
- **Muddada gaaban shaqeeya:** Shaqooyinka muddada gaaban waxaa heli kara HCW raba in uu noqdo qof bedel ah iyadoo inta badan la haysto ogaysiin gaaban 'short notice', isaga oo booskiisa buuxinaya xubin ka tirsan qoyska oo si caadiga ah bixiya taageero aan lacag la qaadanayn, ama wakhtiyada qaarkood marka HCW caadiga ahaa uu jirado ama haddii kale aan la heli karin.

Sida la isku diiwaan geliyo shaqaalaha daryeelka guriga ahaan

Waa in aad buuxisaa shuruudaha heerarka tayo ee qaarkood is aad iskugu diiwaan geliso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan:

- Noqo ugu yaraan 18 sano jir ama ka weyn;
- Ka qaybgal tababarka waajibka ah;
- Lahow xirfadaha, aqoonta iyo awoodaha lagu shaqeeyo, ama baro sida hawsha loo qabto, shaqada loo baahan yahay;
- Dhamaystir xirmada arjiga codsi;
- Ku gudub baaritaanka taariikh dembiyeedka (taariikh dambiyeed ah in dembi la galay iyo baaritaanka eedaymo xadgudub oo la taaban karo in ay dhaceen);
- Caddee in si sharci ah laguugu oggolaaday in aad ka dhex shaqaysan karto Maraykanka;
- Keen lambarkaaga aqoonsiga canshuurta (lambarka Social Secutiry-ga) oo ay isku mid yihiin ka magacaaga sharciga ah sida loogu gudbiyay Xafiiska Social Security-ga iyo Adeegyada Dakhliga Hoose;
- Saxiix heshiiska diiwaan gelinta daryeel bixiyaha;
- Saxiix heshiiska qarsoodinimada;
- Buuxi foomka canshuur heynta; iyo
- Goobta shaqo ka dhig mid ka xor ah daroogada.

Xirmadda arjiga codsi waxaa ka mid ah, tiro foomam ah oo aad saxiixi doonto:

- Arjiga Codsi ee Shaqaalaha Daryeelka Guriga (SDS 0355);
- Isku diiwaan gelinta Daryeel Bixiyaha Adeegyada Guriga Dhexdiisa ee Macmiilku Shaqaaleeyay (SDS 0736);
- Foomka Codsiga Baaritaanka Taariikh Dembiyeedka;
- Foomka Caddeynta U qalmida Shaqo (I-9);
- Aqoonsiga Canshuur Haynta La Isku Oggolyahay ee Shaqaalaha (Foomka W-4 ee IRS);
- Xuquuqda Qarsoodinimo ee Macmiilka-Cida loo shaqeeyo (SDS 0356) – waa markhaati laga noqdo; iyo
- Foomka Oggolaanshaha Lacag Dhigashada Tooska ah ee Shaqaalaha (DHS 189E) – waajib maaha

Waa in aad ka soo qayb gasho tababarka waajibka ah. Tababarka shaqaalaha daryeelka guriga wuxuu bixiyaa macluumaad aasaasi ah oo ku saabsan ahaanshaha shaqaale, doorarka iyo waajibaadka, xirfadnimo, sida lacagta la isku siiyo, taxadarada guud, qarsoodinimada, ka hortagga musuqmaasuqa, noqoshada soo sheego ay ku waajibto iyo xeerarka u yaala barnaamijka. Haddii aad tababarka kaga soo qab gali weydo muddo 90 maalmood gudahood ah ee helidda lambarkaaga daryeel bixinta, diiwaan gelintaada daryeel bixinta waa la joojin doonaa isla markaana lacag laguma siin doono. Waa in aad ka soo qayb gasho tababarka ka hor intaan lagu siinin lacagta adeegyada aad bixiso.

Lambarada shaqaalaha daryeelka guriga

Marka aad buuxisyo shuruudaha heerarka diiwaan gelinta, waxaad heli doontaa lambarka daryeel bixinta oo ka kooban 6 lambar. Lambarkani wuxuu muujinaya in aad isku diiwaan gelisay shaqaalaha daryeelka guriga ahaan. Waxaad lambarkaaga daryeel bixinta ka arki doontaa foojaradaada lacagta lagu bixiyo korkiisa, liiskaaga hawsha, iyo nuqaladaada jeegaga. Waxaad sidoo kale lambarkan u isticmaali doontaa Diiwaanka iyo warqada aad buuxin doonto inta lagu jiro tababarada. Marka aad wacdo xafiiska degaanka ama Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon, waxaa laga yaabaa in qof shaqaale ahi codsado lambarkaaga daryeel bixinta. Waa fikrad wanaagsan in aad xafido ama aad dhigato meel aad si fudud uga heli karto.

Waxyaabo muhiim ah oo ay tahay in aad xasuusnaato oo ku saabsan lambarkaaga daryeel bixinta:

- Waa in aad leedahay lambar cusub, oo sax ah si aad u shaqayso isla markaana lacag laguu siiyo.
- Waa mas'uuliyad aad adigu leedahay HCW ahaan in aad garanayso marka lambarka daryeel bixiyahaaga uu wakhtigiisu dhacayo isla markaana wakhtigii loogu talagay aad ku cusboonaysiiso (ka fiiri Diiwaanka).
- Waa in aad nidaamka cusboonaysiinta bilowdaa ugu yaraan 55 maalmood ka hor inta aanu dhicin wakhtiga shahaadadaada aqoonsi adiga oo la xiriiraya xafiiska degaanka isla markaana buuxinaya baaritaanka taariikh dambiyeed cusub. Haddii aanay taasi dhicin, waxaa laga yaabaa in warqada aad buuxinayso aan hawsheeda lagu qaban wakhtigii loo baahnaa. Tani macnaheedu waa in aadan lacag heli doonin isla markaana aadan sii wadan doonin in aad shaqayso.
- Lambarkaaga daryeel bixinta wakhtigiisu wuu dhici doonaa haddii aadan shaqaynin isla markaana aad lacag ku hesho wakhti ka kooban 12 bilood. Haddii taasi dhacdo, waa in aad mar kale martaa nidaamka diiwaan gelinta oo dhan.
- Laguu gudbin maayo Diiwaanka haddii aadan haysan lambar cusub, oo sax ah.

Waxaa dhici karta in sababo dhowr ah loo joojin karo lambarkaaga daryeel bixinta. Tani macnaheedu waa in lagaa saari doono barnaamijka adiga oo aan hada ka dib awoodi doonin in aad u shaqayso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan. Xadgudubyada la sameeyo ee horseeda shaqo iska joojin aan ikhriyaari ahayn waxaa ka mid ah balse aanay ku koobnayn:

- Qaadashada ama deynsiga lacageeed ama shay ay leedahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, oo ay ka mid yihiin lacag, hanti iyo daawooyin;
- Wadaagista shay qarsoodi ah, xataa qof aad u malaynayso in aad aamini kartid;
- Khamri cabida la isticmaalayo daroogo iyada oo la shaqaynayo;
- Dayacaada baahiyaha adeeg ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
- Sheegashada saacado aadan shaqaynin;
- Foorjari garaynta saxiix ama ka been sheegida diiwaannada bixinta lacagta;
- Eedaymo xadgudub oo la taaban karo oo dhacay;
- Si isdaba joog ah uga soo daahida ama ka maqnaanshaha shaqo;
- Keenida martida aan la soo dhaweynayn ama xayawaanka la korsado la keenayo guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
- Shaqaynta wakhti dheeraad ah oo aan la oggoleyn.

Haddii aad hesho ogaysiinta joojinta iyada oo ay la xirirto xadgudubku dhacay, waxaad heli doontaa macmuulaad ku saabsan cida lala xiriirayo iyo sida rafcaan looga qaato go'aanka.

Haddii musuqmaasuq ama xadgudub ay sabab u yihiin shaqo joojintaada aan ikhriyaariga ahayn, waxaa suurta gal ah in magacaaga lagu daro Diiwaanka Iska Reebida ee Xafiiska Kormeeraha Guud. Tani macnaheedu waa in lagaa reebay in aad sinaba uga shaqayso meel kasta oo dhaqaale ka hesha Medicare, Medicaid ama barnaamijyada kale ee daryeelka caafimaadka ee federaalka.

Waxaad macmuulaad dheeraad ah oo ku saabsan Diiwaanka Iska Reebida ka heli kartaa website-ka Xafiiska Kormeeraha Guud: www.oig.hhs.gov.

Shaqo iska joojinta ikhtiraariga ah: Waxaad go'aansan kartaa in aadan hada ka rabin in aad u shaqayso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan. Wakhti kasta ayaad si ikhtiyaari ah iskaga joojin kartaa lambarkaaga shaqaalaha daryeelka guriga adiga oo buuxinaya halka ay ku qoran tahay "maalinta u dambeysa ee aad shaqayso" ee ku qoran foojaradaada lacagta lagu bixiyo korkiisa ee loogu talagalay macmiilka-cida loo shaqeeyo ee aad u shaqayso isla markaana saxiixaya foomka shaqo iska joojinta ikhtiyaariga ah ee laga helo xafiiska APD/AAA ee degaanka.

Cutubka 2: Xiriirka shaqo

Haddii aad doonayso in aad wakhti dambe u shaqayso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan la xiriir xafiiska APD/AAA ee degaanka isla markaana buuxi arjiga codsi iyo heshiiska diiwaan gelinta, buuxi baaritaanka taariikh dambiyeedka oo cusub, isla markaana ka qayb gal tababarka.

Xiriirka aad la leedahay macmiilka-cida aad u shaqayso

Macmiilka-cida aad u shaqaysaa waa macmiilka-cida loo shaqeeyo ee ku shaqaaleysiiya si aad u shaqayso. Waxaa laga yaaba in aad isku hal mar leedahay dhowr macmiil-cid oo aad u shaqayso oo kala duwan. Macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kastaa waxay mas'uul ka yahay maamulka shaqada aad u qabato isaga ama iyada, dejinta jadwalka shaqo iyada oo lagu salaynayo qiimeynta baahiyahooda adeeg, iyo tababarka iyo kormeeridaada. Intaasi waxaa dheer, macmiilka-cida loo shaqeeyo waa in uu dib kuula eegaa liiska hawsha iyo sidoo kale kuu sheegaa waxyaalaha uu isaga filayo/ay iyadu filayso iyo sida qofku rabo in aad u caawiso. Xusuusnow, sida aad u caawiso hal macmiilka-cida loo shaqeeyo waxaa laga yaabaa in ay ka duwanaato sida aad u caawiso mid kale. Dhammaan macmiilka-cida loo shaqeeyo waxay leeyihiin hadaf iyo waxyaalo ay doorbidayaan. Maskaxda ku hay, in macmiilka-cida loo shaqeeyo laga yaabo in ay leeyihiin xirfaddo iyo waayo-aragnimo kala duwan oo la xiriirta maamulka shaqada aad u qabato. Waxaa laga yaabaa in qaar ka mid ahi aanay kuu sheegin waxa la qabanayo ama sida loo qabanayo. Waa muhiim, si kastaba ha ahaatee in aad ku dhiirigeliso in ay gaaraan go'aan ku saabsan adeegyadooda isla markaana aad la socodsiiso in aad meesha u joogto in aad iyaga u caawiso sida ay jeclaan lahaayeen.

Xaqiiji in aad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso kala hadasho:

- Waxyaalaha aad filayo;
- Jadwaalkaaga shaqo, fasax ka qaadashada shaqo, iyo waxa la samaynayo haddii aad shaqada ka soo daahi doonto;
- Liiskaaga hawsha;
- Inta saacadood ee laguu oggolaaday in aad u shaqayso isaga ama iyada;
- Sida iyo marka ay tahay in hawsha la qabto;
- Xeerarka guriga;
- Haddii aad u baahan tahay tababar la xiriira sida loo qabto hawl gaar ah;
- Wixii walwal ama su'aalo ah ee la xiriira shaqada;
- Saxiixida foojarkaaga ka dib marka aad shaqayso saacadahaaga oo dhan;
- Waxa la samaynayo marka ay jirto xaalad degdeg ahi;
- Cida aad la hadli karto (tusaale, qoyska macmiilka-cida aad u shaqayso, dhakhtar ama farmashiye); iyo
- Imisa ogaysiin ay tahay in aad bixiso haddii aad qorshaynayso in aad shaqada iskaga tagto (laba toddobaad ayaa lagu talinayaa).

Haddii aad go'aansato in aad joojiso u shaqaynta macmiilka-cida loo shaqeeyo oo gaar ah, waxaad siisaa ogaysiin hore sida ugu badan ee ugu macquulsan si macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo maamulaha dacwadu ay u haystaan waqti ku filan si ay u sameeyaan qabanqaabooyin kale.

Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ha saxiixo foojarkaaga u dambeeya ka dib marka aad dhamayso shaqada. Haddii, sababaha qaarkood, aanu macmiilkaaga-cida aad u shaqayso saxiixi doonin foojarkaaga, la xiriir maamulaha dacwada si aad caawimo u hesho. Xaqiiji in aad soo celiso wixii furayaal ah ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso laga yaabo in uu ku siiyay.

Ogow: Shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, ma noqon kartid wakiil la oggol yahay oo uu leeyahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tani macnaheedu waa in aadan oggolaan karin xaashidaada shaqada ee kuu gaarka ah adiga oo ka wakiil ah macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama ma oggolaan kartid adeegyada uu macmiilkaaga-cida aad u shaqayso helo ama inta saacadood ee laguu oggolaaday in aad shaqayso. Haddii macmiilka-cida loo shaqeeyo uu caawimo u baahan yahay, fadlan isla markiiba la xiriir maamulaha dacwada.

Xiriirka aad la leedahay xafiiska APD/AAA ee degaanka

Xubin ka tirsan kooxda ahaan, waa in aad si joogta ah xiriir ula yeelato maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Sababaha lagula xiriirayo maamulaha dacwada waxaa ka mid ah:

- Caafimaadka, badbaadada ama baahiyaha adeeg ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo ka soo reeya ama ka sii dara.
- Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo isbitaalka la dhigo ama ku jira goob kale oo aan ka ahayn guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso (tusaale, xarun dadka lagu xanaaneeyo, guriga qaraabada, guryaha daryeelka dadka waayeelka ah).
- Adiga ama macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa qaba su'aalo ku saabsan liiska hawsha.
- Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo kaa codsado in aad qabato waxyaalo aan ku qornayn liiska hawsha ama dadka kale ee ku nool guriga, taas oo aan la oggolayn.
- Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo kaa codsada in aad ka badbadiso ama ka been sheegto xaaladiisa ama xaaladeeda iyo qiyaasta caawimada ee uu baahan yahay ama ay u baahan tahay (tani waa musuqmaasuq).
- Adiga oo qaba tabashooyinka shaqada la xiriira oo aadan la xallin karin macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah isbedelka joogtada ee jadwalka ku yimaada, dhibaatooyin la xiriira dejinta iyo ilaalinta xuduudaha xirfadeed, caqabado lagala kulmo dhamaystirka shaqooyinka ku qoran liiska hawsha, dhibaatooyin hab-dhaqanka la xiriira oo saameyn ku yeesha awooda aad u leedahay in aad shaqadaada qabsatid, ama macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo doorta in aanu qaadan daawooyinka ama helin adeegyada ku qoran liiska hawsha.
- Waxaa jira arrimo la xiriira badbaadada oo ka jira guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyada oo ay la xiriirto jawiga nololeed, wax ka dhacaya guriga, ama iyada oo lagaa codsaday in aad bixiso adeegyo aanan ahayn kuwo badbaado leh. Qaarka

mid ah tusaalooyinka waxaa ka mid ah macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo kaa codsanaya in aad isaga ama iyada gacanta ku qaado inkastoo loo baahan yahay mishiinka dadka lagu qaato "Hoyar lift"; xayawaan arxan daran oo jooga; qori cabaysan ee meesha lagaga tegay; macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama qof kale oo guriga jooga oo gardaro dhanka jirka kuu geysta; rabshada qoyska ama daroogo lagu dhex samaynayo guriga oo dhacaysa; ama alwaaxyada dhulka la dhigo oo qurmay.

- Adiga oo shaqaynaya saacado ka badan intii la oggolaaday iyadoo ay sabab u tahay xaalad degdeg ah oo dhacday.
- Arrimaha la xiriira wakhtiga safarka shaqo ama masaaafada la socdo oo soo baxa.
- Adiga oo raba in aad qabsato jadwalka wakhtiga la is fasaxo ee lacagta la qaadanayo inta aadan qaadan ka hor.
- Adiga oo ogaada in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu ka faa'iidaysan karo qalabka caafimaad ee raaga, gudbinta kalkaalisooyinka caafimaadka bulshada RN ama meelo kale.
- Adiga oo aadan hada ka dib u shaqaynayn macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Waxa laga yaabaa in aad la xiriirto shaqaalaha kale ee xafiiska APD/AAA ee degaanka. Tani caadiyan waa isu duwaha HCW ama karaaniga foojarka. Sababaha laga yaabo in aad u baahato la xiriirka xafiiska APD/AAA ee degaanka waxaa ka mid ah:

- Isbedelada ku yimaada cinwaankaaga ama telefoon lambarkaaga (waxaa la iskaga baahan yahay in lagu soo sheego 30 maalmood gudahood laga bilaabo taariikhda isbedelku dhaco);
- Si aad u bixiso nuqulka cusub ee kaarkaaga CPR-ka/Gargaarka Degdega ah;
- Su'aalaha ku saabsan lambarkaaga daryeel bixinta, shahaadooyinka aqoonsi ama xaalada uu sugan baaritaankaaga taariikh dembiyeedku 'background check'; ama
- Su'aalaha ku saabsan foojarkaaga ama bixinta lacagaha.
- Waa in aad xafiiska degaanka haddii lagu xiray ama lagugu soo eedeeyay dembi ugu soo sheegta muddo 14 maalmood gudahood ah dhacdadan oo kale.

Cida la Wacayo

Soo sheegidda xadgubka		1-855-503-7233
Isdiiwaan gelinta daryeel bixiye ahaan	Xafiiska APD/AAA ee degaanka	
Liiska hawsha	Macmiilka-cida loo shaqeeyo. iyo maamulaha dacwada	
Su'aalaha ku saabsan marka iyo sida loo qabto hawl	Macmiilka-cida loo shaqeeyo.	
Imaanshaha	Macmiilka-cida loo shaqeeyo.	

Saacadaha la oggolaaday	Macmiilka-cida loo shaqeeyo. iyo maamulaha dacwada	
Foojarada	Xafiiska APD/AAA ee degaanka	
Arrimaha bixinta lacagta	Xafiiska APD/AAA ee degaanka	
Wakhtiga safarka shaqo	Maamulaha dacwada	
Soo sheegidda walwalka dhanka ammaanka ee la xiriira shaqada	Maamulaha dacwada	
Isbedelada ku yimaada xaalada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama isbitaalka la is dhigo	Maamulaha dacwada	
Magdhawga Shaqaalaha	Isku duwaha Magdhawga Shaqaalaha	1-888-365-0001
Diiwaanka	OHCC	1-877-267-0077
Tababarka/CPR	OHCC	1-877-267-0077
Faa'iidooyinka caafimaad	Shaqaalaha Daryeelka Guriga Dheeraadka ah & Faa'iidooyinka Hay'adda Sharciga ah	1-844-507-7554, lambarka laga sii galayo ee 3, ka dibna lambarka laga sii galayo ee 4
Wakhtiga la is fasaxo oo lacag la qaadanayo	Shaqaalaha Daryeelka Guriga Dheeraadka ah & Faa'iidooyinka Hay'adda Sharciga ah	1-844-507-7554, lambarka laga sii galayo ee 3, ka dibna lambarka laga sii galayo ee 4
Su'aalaha ku saabsan CBA	SEIU, Degaanka 503 Xarunta Khayraadka Xubnaha	1-877-451-0002
Soo sheegidda musuqmaasuqa Medicaid		1-888-FRAUD
Soo sheegidda musuqmaasuqa Medicare		1-800-MEDICARE

Waajibaadkaaga canshuurta

Lacagaha la iska jaro

- **FICA**
  (Xeerka Qaadhaanka Caymiska Federaalka) waxaa laga jaraa mushaharkaaga waxayna aadaa Social Security-ga iyo Medicare.
- **Magdhawga Shaqaalaha (WCD)**
  Canshuurta shaqada oo loo yaqaan qiimeynta faa'iidada lacageed "benefit fund assessment" ayaa laga jaraa mushaharkaaga. Canshuurtani waxay aadaa oo loogu talagalay in lagu bixiyo lacagta adeegyada ku noqoshada shaqo ee shaqaalaha daryeelka guriga ee ku dhaawacma shaqada.
- **Iska jarida SEIU**
  Lacagaha Urrurka Shaqaalaha ee laga jaro shaqaalaha daryeelka guriga ayaa lagu daray heshiiskii gorgortanka ee shaqaynaya 20 saacadood ama saacado badan bishii. SEIU waxay qabataa hawsha su'aalaha ku saabsan lacagaha urrurka shaqaalaha ama kharashyada la bixiyo.
- **Lacagaha siyaadada ah ee la bixiyay (OVP)**
  Lacag siyaado ah oo la bixiyay waa marka shaqaalaha daryeelka guriga la siiyo lacag ka badan inta loo oggolaaday in uu qofku helo. Marka ay tani dhacdo, lacagaha siyaadada ah ee la bixiyay waxaa laga jaraa mushaharka HCW ilaa lacagta oo dhan dib loo bixinayo.
- **Lacagaha la goosto "garnishments"**
  Kuwani waa lacago la iska jarayo oo ay amartay maxkamadi sida masruufka carruurta, canshuurta dib loogu soo celinayo IRS iyo deynta waxbarasho. Wixii lacag ee la iska goosto waxay ka muuqan doonaan "Warbixinta kooban ee lacagaha uu sameeyo daryeel bixiyuhu/shaqaaluhu." Haddii aanay jirin wax lacag ah oo la iska goosto, markaa qaybtan kama arki doontid warqada tilmaanta lacageed.

Waajibaadkaaga canshuurta

Canshuurta dakhliga ee gobolka iyo federaalka — APD waxay haynta canshuurta dakhliga ee gobolka iyo federaalka ee loogu talalagalay shaqaalaha daryeelka guriga bilowday laga soo bilaabo Luulyo 1, 2005-kii iyada oo qayb ka ahayd heshiiska gorgortanka ee Guddiga Daryeelka Gurigu la gashay SEIU, Degaanka 503, OPEU. Marka aad isku diiwaan geliso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, waxaad buuxinaysaa Foomka W-4 ee IRS ee ku jira xirmadadaa arjiga codsi. Foomka W-4 korkiisa, waxaad ku tilmaantaa lacagta lagaa haynayo 'withholdings' iyada oo hadba ku xiran xaaladda xaraynta canshuurtaada 'filing status' (tusaale, guursaday ama keli ah) iyo tirada lacagta la iska haynayo 'withholdings'. Waa in aad foomka W-4 u soo celisaa xafiiska APD ama AAA ee degaanka. Xafiiska degaanka ay gelin doona macluumaadka ku saabsan xaaladda xaraynta canshuurtaada 'filing status' iyo lacagta la iska haynayo 'withholdings' si lacagta saxda looga jaro jeegagaaga daryeel bixinta.

APD/AAA ma awoodo in ay wax talo ah kaa siiso tirada lacageed ee la dooranayo in la iska hayo 'withholdings' isla markaana kaama caawin karto buuxinta foomka W-4. Si aad u hesho taageero la xiriirta buuxinta foomka W-4 waxaad u baahan doontaa in aad la xiriirto IRS ama Waaxda Dhakhliga Oregon.

Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa khabiir dhanka canshuurta ah ama waxaad macluumaad ka heli kartaa internet-ka kaasi oo laga yaabo in uu kaa caawiyo jawaabaha su'aalahaaga.

Haddii aadan soo celin foomka W-4 oo buuxa, heerka u sareeya ee canshuurta la iska hayo 'tax withholding' ayaa loo isticmaali doonaa lacagta lagu siinayo. Wakhti kasta ayaad gudbin kartaa foomka

W-4 oo cusub si aad u bedesho xaaladda xaraynta canshuurtaada 'filing status' iyo lacagta lagaa haynayo 'withholdings'. Si kastaba ha ahaatee, sheegasho jirta waxba lagama bedeli karo si loo bixiyo lacago dib la isku siinayo oo loogu talagalay lacag wakhti hore la iska jaray. Taasi bedelkeeda, lacagta la iska hayo waxaa loo gudbin doonaa IRS ama Waaxda Dhakhliga. Waa in aad xallisaa faraqa u dhexeeya tirada lacagta canshuurta aad bixisay iyo tirada lacagta canshuurta ee lagugu leeyahay markaa aad xarayso canshuurta.

Dadka Waayeelka iyo Naafada ah (APD) ayaa haysa canshuurta dakhliga ee gobolka iyo federaalka ee loogu talagalay shaqaalaha daryeelka guriga. Si tani loo sameeyo, waa in aad buuxisaa Foomka W-4 ee la socda xirmadaada arjiga codsi. Waa in aad foomkan u soo celisaa xafiiska APD/AAA ee ku yaala degaankaaga. Xafiiska degaanku ma awoodo in uu wax talo ah kaa siiyo tirada lacageed ee la dooranayo in la iska hayo 'withholdings' isla markana kaama caawin karo buuxinta foomka. Wixii caawimaad ah ee la xiriirta buuxinta Foomka W-4 , fadlan la xiriir Adeegyada Dakhliga Hoose ama Waaxda Dhakhliga Oregon. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa khabiir dhanka canshuurta ah. Haddii aadan buuxin foomka W-4, heerka u sareeya ee canshuurta la iska hayo 'tax-withholding' ayaa loo isticmaali doonaa lacagta lagu siinayo. Wakhti kasta ayaad gudbin kartaa foom cusub si aad u bedesho xaaladda xaraynta canshuurtaada 'filing status' iyo lacagta la lagaa haynayo 'withholdings'. Si kastaba ha ahaatee, sheegasho jirta waxba lagama bedeli karo si loo bixiyo lacago dib la isku siinayo oo loogu talagalay lacag wakhti hore la iska jaray.

Qaar ka mid ah shaqaalaha daryeelka guriga waxay foomkooda W-4 ku sheegtaan xaaladda aan lacagta la iska jarayn jeega 'exempt status'. Kuwa gudbiya xaaladda aan lacagta la iska jarayn jeega 'exempt status' waa in ay sanad kasta buuxiyaan foomka W-4 oo cusub. Tani waxay dhacdaa sababtoo ah lacagta aan la iska jarayn jeega 'exemption' waa mid kaliya socota hal sano, caadiyan waxay ku eg tahay dhamaadka Febraayo ee sanadka soo socda. Taariikhda saxda ah ee ay ku eg tahay waxay ku qoran tahay foomka W-4 ee sanadka hada lagu jiro. APD waxaa laga yaabaa in ay kuu soo dirto foomka W-4 oo cusub haddii aad sanadkii hore u shaqaysay shaqaalaha daryeelka guriga ahaan isla markaana sheegatay xaaladda aan lacagta la iska jarayn jeega 'exempt status'. Haddii aadan helin foomka W-4 oo cusub, waxaad had iyo jeer nuqul ka mid ah foomka W-4 ka sanadka laugu jiro ka daabacan kartaa ah www.IRS.gov. Waxaad u baahan doontaa in aad foomka W-4 oo buuxa u soo celiso xafiiska APD/AAA ee degaanka. Waa muhiim in aad soo celiso foomka W-4 ee cusub wakhtiga loo qabtay ee Febraayo ama canshuurtaada waxaa lagaa hayn doonaa 'withheld' heerka u sareeya.

Bilowga sanadka, xafiiska dhexe ee APD ayaa wakhti aan ka dambayn Janaayo 31 boosta kuugu soo diri doona foomka W-2 (diiwaanka lacagaha aad samaysay sanadkii hore ee aad la xaraysay canshuurta celintaada dakhliga). Waxaad isticmaali kartaa foomka W-2 si aad u xarayso canshuurtaada.

Xasuusin muhiim ah

- Fadlan isbedelka cinwaanka ku yimaada u soo sheeg xafiiska APD/AAA ee degaanka xataa haddii aadan hada u shaqaynayn shaqaaleeye ah APD/AAA si W-2 aad leedahay boosta loogu diri karo cinwaanka saxda ah.
- APD/AAA wax talo ah kaama siin karto credit-ka aad u qalanto isla markaana iyada oo kaa wakiil ah wax qoraalo xambaarsan macluumaadka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ee qarsoodiga ah ma siin doonto canshuur diyaariyayaasha.

Cutubka 3: Ahaanshaha qof xirfad leh

Ahaanshaha shaqaalaha daryeelka gurigu waa xirfad shaqo. Waa muhiim in la xasuusto, inkasta oo aad ka shaqaynayso guriga, weli waa goobta shaqadaada. Waxaad u baahan tahay in aad noqoto qof xirfad leh waqtiyada oo dhan. Qaar ka mid ah waxyaabaha fudud ee aad samayn karto ee kaa caawin kara in aad noqoto qof xirfad leh waxaa ka mid ah:

- **Kaalay shaqada adiga oo diyaar ah.**
  Xaqiiji in aad shaqada ku aado wakhtigii loogu talagalay isla markaana diyaar u tahay in aad isla markiiba bilowdo shaqada marka aad halkaas tagto.
- **Waxaad u ekaataa qof xirfad leh.**
  Si fiican u lebiso isla markaana lahow dabeecad is nadiifin iyo nadaafad fiican.
- **Ixtiraam guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo alaabta uu leeyahay.**
  Had iyo jeer oggolaansho weydiiso ka hor inta aadan taaban am isticmaalin alaabta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama aadan bedelin wax yaala gurigiisa ama gurigeeda. Tusaale, weydiiso ka hor inta aadan isticmaalin telefoonka ama qaboojiyaha ama ka hor inta aadan soo saarin roog 'rug' loo tuurayo si badbaado leh.
- **Wax ka weydii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso xasaasiyadda/aleerjiga.**
  Weydii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso haddii uu isagu ama iyadu leedahay xasaasiyad/aleerjig ka hor inta aadan guriga keenin waxyaabaha carafta leh ama ubaxa. Tani waxaa ka mid ah xirashada dharka cadarka leh ama waxyaabaha timaha ee carafta leh. Dadka qaar ayaa xasaasiyad/aleerjig aad u daran ka qaada cadarka.
- **Yeelo imaansho wanaagsan.**
  Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga ayuu isku halaynayaa in aad joogto shaqada. Marka aad soo daahdo ama ka maqnaato shaqo waxaa laga yaaba in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uuna isagu helin ama ay iyadu helin caawimada uu u baahan/ay u baahan tahay si uu isagu/si ay iyadu sida ugu macquulsan qof xor ah u noqdo/noqoto. Waxaad siisaa ogaysiin hore markaa aad og tahay in aad jiran tahay, aad awoodi weydo in aad timaado shaqada, ama aad awoodi weydo in aad bilowdo shaqada wakhtigii laguu qorsheeyay. Tani waxay siisaa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waqti ay ku sameeyaan qabanqaabooyin kale. La socodsii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo maamulaha dacwada ka hor inta aadan qaadan wakhtiga la is fasaxo ee lacagta la qaadanayo ama marka aadan iman doonin shaqada.
- **Saaxiibo ama qoys ha keenin guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.**
  Waa xirfad xumo in saaxiibo, qoys ama xayawaanka la korsado la keeno guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyadoon la haysan oggolaanshaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tixgelin sii caafimaadka, badbaadada iyo kalsoonida macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka hor inta aadan guriga keenin dadka soo booqda. Tani waxay xadgudub ku noqon kartaa qarsoodinimada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso isla markaana keeni kartaa in la joojiyo diiiwaan gelintaada daryeel bixinta. Goobtaada shaqo miyaad keeni lahayd marti ama xayawaanka la korsado haddii aad ka shaqayso xafiis ama goob kale oo xirfaddeed? Jawaabtu waa maya.
- **Sug ilaa iyo inta lagaa codsanayo ka hor inta aadan dhiiban fikrad ama bixin talo.**
  Inkasta oo laga yaabo in niyadaadu wanaagsan tahay, hadana waxaa laga yaabaa in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu is dhaho waxaad tahay qof dadka si xun ula hadla, awood sheegasho leh,

ama raba in uu wax walba ogaado. Taasi bedelkeeda, waxaad oran kartaa "Waxaan hayaa fikrad haddii aad xiiseynayso" ama "Haddii aad rabto taladeyda, kaliya codso."

- **Ha ku lug yeelan dhaqaalaha ama hantida macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.**
  Soo adeegashada waxaa laga yaabaa in ay tahay mid ka mid tahay hawlaha la isku oggolaaday in la qabto ee ku qoran liiskaaga hawsha. Tani waxaa laga yaabaa in ay ka mid noqoto soo gadashada cuntooyinka ama waxyaabaha kale ee loogu talagalay macmii lkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo isticmaalaya lacagta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Taasi waa iska CAADI. Waa fikrad wanaagsan in aad had iyo jeer hesho xaashiyaha risiitka isla markaana la fiiriso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka dib marka aad ka soo laabato dukaanka laga adeegto. Sidoo kale, hayso diiwaanka lacagta ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso kuu siiyo soo adeegashada iyo sarifka aad soo celiso.

  Waa in aadan siyaabo kale duwan ugu yeelan hantida ama dhaqaalaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tani waxaa ka mid ah in aadan:
  - Deynsan lacag;
  - Gadin wax adiga oo wakiil ka ah macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
  - Gadan waxyaalo uu leeyahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyada oo lagu gadanayo qiime ka hooseeya ka suuqa;
  - Weydiin macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu kula saxiixo amaah la qaadanayo;
  - Hadyad qaadanin;
  - Weydiin macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu wax u gado adiga ama qoyskaaga;
  - Wax ka deysan macmiilkaaga-cida aad u shaqayso (tusaale, gaari, qalabka beerta);
  - Noqon wakiilka macmiilka-cida aad u shaqayso, qofka fulinaya dardaarankiisa ama dardaarankeeda, ama aadan magacaaga ku darin koontooyinka bangigiisa ama bangigeeda;
  - Haysan warqadaha sharciga, kaarka Social Security-ga ama kaararka caafimaadka ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
  - Deynsan ama qaadan daawada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;

- Dalban kaararka deynta (credit cards) ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
- Isticmaalin kaararka deynta (credit cards) ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso; ama
- Qaadan daawada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Ma awoodi doontid in aad ka qayb qaadato barnaamijka haddii aad samayso mid ka mid waxyaalahani. Qaar ka mid ah kuwani sidoo kale waxay noqonayaan dambi la galo, dambiyo weyn oo ciqaab leh, taasi oo keeni karto in la aado jeelka, xabsiga isla markaana la is ganaaxo.

Cida aad u shaqayso ha u gaarin go'aano.

Doorka aad leedahay maaha in aad gaarto go'aan adiga oo ka wakiil ah macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, gaar ahaan waxyaalaha la xiriira adeegyada, caafimaadka, dhaqaalaha ama daryeelka caafimaad. Waxaad ammarka ka qaadataa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, sida kale maaha. Iskasta oo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso laga yaabo in uu rabo in aad la joogto wakhtiga la samaynayo dib u qiimeynta, hadana doorka aad leedahay maaha in aad go'aan ka gaarto waxa ku qoran qorshaha adeega ama macmuulaadka cida aad u shaqaysaa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ay tahay ama aanay ahayn in ay la wadaagaan maamulaha dacwada. Marnaba ha u hadlin macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Maaha in aad naftaada ka dhigto go'aan gaare marka macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa joogo xafiiska dhakhtarka ama isbitaalka.

Macmuulaadka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka dhig kuwo gaar ah. Waxaa tani loo yaqaan "qarsoodinimada."

Shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, waxaad heli kartaa macluumaadka shakhsi ee ku saabsan macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Qofna lama wadaagi kartid macluumaadkan, kuwaasi oo ay ka mid yihiin xubnaha ka tirsan qoyska macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, iyada oo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ku siiso oggolaansho hore oo ah in sidaas la sameeyo maahane.

Waxaa laga yaabaa in aad leedahay niyad wanaagsan isla markaana aad kaniisadaada ama saaxibadaa ka codsato in ay u duceeyaan macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Adiga oo haysta oggolaansho hore maahane, tani ma aha CAADI.

Macluumaadka shakhsi ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxaa ka mid ah:

- Magaca, da'da, cinwaanka ama sharaxaada jirka;
- Ka qayb qaadashada Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha ama nooc kasta oo gargaarka dadweynaha ka mid ah;
- U baahnaanta nooc kasta oo caawimaad;
- Macmuulaad kasta oo ku saabsan dhaqaalaha macmiilka-cida loo shaqeeyo;
- Macmuulaad kasta oo ku saabsan caafimaadka iyo arrimo caafimaad ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tani waxaa ka mid ah daawooyinka, natiijooyinka baaritaanka, ogaanshaha cudurka ama daaweynta;
- Macmuulaad kasta oo ku saabsan xiriirada, diinta ama waxyaalaha uu xiiseynayo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso; ama
- Lambarka rasmiga ah ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Marka aad saxiixdo "Isku diiwaan gelinta Daryeel Bixiyaha Adeegyada Guriga Dhexdiisa ee Macmiilku Shaqaaleeyay," waxaad oggolaatay in aad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka dhigto mid qarsoodi ah.

Haddii la jebiyo qarsoodinimada:

- Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxaad ku ridi kartaa weji gabax ama sharaf dhac.
- Dadka kale waxay macluumaadka aad la wadaagtay ee ku saabsan macmiilkaaga-cida aad u shaqayso u isticmaali karaan in ay waxyeello ugu geystaan ama kaga faa'iidaystaan isaga ama iyada.
- Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso wuxuu lumin karaa kalsoonida uu kugu qabo.
- Waxaad lumin kartaa shaqadaada.
- Waxaa laga yaabaa in aadan mar dambe noqon shaqaalaha daryeelka guriga.

Dejinta xuduudaha shakhsiyeed.

Waxaad tahay shaqaalaha daryeelka guriga sababtoo ah waxaad tahay qof naxariis leh isla markaana xiiseeya caawinta dadka, kuwaasi oo ah sifooyin wanaagsan. Shaqada aad qabataa waa mid qiime leh isla markaana isbedel wanaagsan keenta. Maxaa yeelay, dadka aad baad u daryeeshaa, waxaa laga yaabaa in aad dadaal samayso si aad u caawiso qof. Xumaanta ay leedahay taasi waa iyada oo inta badan keenta daal naxariistu keento 'compassion fatigue' haddii aadan naftaada daryeelin isla markaana dejin xuduudo. Daalka naxariistu keento 'compassion fatigue' waa xaalad daal oo ah dhanka maskaxda, jirka iyo nafta ah.

Sababaha xuduudaha qof ku leeyahay ay muhiim u tahay.

Ka war haynta xuduudahaaga xirfadeed iyo shakhsiyeed waxay muhiim u tahay adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Waxay fiican tahay in kuwaasi la dejiyo bilowga xiriirkaaga shaqo.

Xuduuduhu waa kuwo xaddidan marka ay noqoto waxa laguu oggolaan doono in aad samayso ama aadan samayn. Waxaa loogu talagalay fayo-qabkaaga iyo ilaalintaada. Waxay kaa caawiyaan in aad go'aansato nooca xiriir, dhaqan, iyo isdhexgal ee ku haboon.

Sida loo dejiyo xuduudo

Markaa aad dejinayso xuduudo, u samee si cad, deggan, adag isla markaana xushmad leh. Ma tihid qof anshax xun ama aan dadka kale tixgelin siinin marka aad dejinayso xuduudaha, loomana baahna in aad raaligelin ka bixiso taasi samaynteeda.

Waxaa loogu talagalay ilaalinta adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Ixtiraamka xuduudaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, sidoo kale, waa mid muhiim ah.

Waa wax fiican in aad macluumaad adiga kugu saabsan dadka la wadaagto adiga oo u adeegsanaya in lagu dhiso xiriirka wanaagsan ee shaqo. Waxaa laga yaabaa in aad waxyaaalo dhowr ah wadaagtaan. Xaqiiji, si kastaba ha ahaatee, in aadan wax badan ama inta badan aadan dadka la wadaagayn. Naftaada weydii in ay ku haboon tahay in aad macmuulaad dadka la wadaagto. Qofka aad u shaqaynaysaa waa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa ma tihiin midba midka kale saaxiibkii, la taliyihiisa ama dad sir ka dhaxayso. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxaa laga yaabaa in uu kaa walwalo iyo sidoo kale in uu ka walwalo kiisa ama keeda. Macluumaad dadka ha la wadaagin maxaa yeelay adiga oo baahan tahay in aad la hadasho ama si adiga lagaaga caawiyo in aad wax fiican dareento. Waxaad raadisaa meel kale sida saaxiib, xubin ka tirsan qoyska ama la taliye. Shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, waxaa laga yaabaa in aad u qalanto Barnaamijka Gargaarka Shaqaalaha (EAP). Fadlan la xiriir Shaqaalaha Daryeelka Guriga Dheeraadka ah & Faa'iidooyinka Hay'adda Sharciga ah si aad u hesho macluumaad dheeraad ah (tixraac qaybta ay ku qoran tahay "Cida la Wacayo" ee buuga tilmaamaha).

Tusaalooyinka xuduudaha caafimaadka leh

Qaar ka mid ah tusaalooyinka xuduudaha caafimaadka leh waxaa ka mid ah:

- Kaliya in aad dadka la wadaagto macluumaadka aad ku kalsoon tahay in aad la wadaagto. In aad go'aansato waxay ay tahay in aad dadka la wadaagto ee ku saabsan noloshaada shakhsiyeed.
- Diidmada in aad jebiso sharciga ama dhan kale u leexiso xeerarka.
- Diidmada in aad khiyaanto qiimaha aad qof ahaan leedahay.
- Diidmada in aad qof u oggolaato in uu kuu soo dhawaado jir ahaan ama niyad ahaan.
- In aan la badbaadin, la samata bixin ama la xallin dhibaatooyinka dadka. Adigu mas'uul kama tihid go'aanada dadka kale qaataan.
- In aad tiraahdo maya marka ay kaa dhab tahay.
- Ugu sheegida qof, si xushmad leh, haddii uu isagu ama iyada xadka u yaala soo dhaafeen, ay u dhaqmeen si aan habbooneyn ama aanay lahayn ixtiraam.

Tusaalooyinka xuduudaha aan caafimaadka lahayn

Qaar ka mid ah tusaalooyinka xuduudaha aan caafimaadka lahayn waxaa ka mid ah:

- U oggolaanshaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu kuu soo diro farriin telefoon ama ku soo waco kuwaasi oo ku saabsan waxyaalo aan shaqada la xiriirin, gaar ahaan marka aad shaqada ka maqan tahay.
- Waqti isla qaadashada shaqada ka dib.
- La wareega ama si aad ah ugu lug yeelashada dhibaatooyinka ama xaaladaha adag ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso la soo dersa.
- Go'aano u gaarida macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.
- Gacan ku haynta dhaqaalaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.
- Taabashada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo aan weydiin, xataa marka aad ka caawinaysid daryeelka shakhsi.
- Ka hor imaadka qiimahaaga qof ahaaneed ama xuquuqdaada si aad uga farxiso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.
- La yeelashada xiriir jacayl ama xiriir dhow oo jireed lala yeelanayo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama xubin ka tirsan qoyskiisa ama qoyskeeda.
- U oggolaanshaha in dadku wax kugu dhahaan ama hortaada ka dhahaan si aadan u yeelan dareen wanaagsan.

Waxyaabaha kale ee ay tahay in la xasuusto

Marka la dejinayo xuduudaha:

- Xaqiiji in adiga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu u kala cad yahay waxa CAADIGA ah in laga hadlo iyo waxa xadka ka baxsan. Tani waxaa ka mid noqon kara waxyaabaha sida diinta, siyaasadda, waxyaalaha la aaminsan yahay, dhaqaalaha, qoyska iyo sida aad rabto in aad u noolaato noloshaada.

- Waxaa laga yaabaa in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso u nasiib u helo in uu yeesho qoys ama saaxiibo si firfircoon ugu lug leh. Sidoo kale waa muhiim in aad iyaga la dejiso xuduudo kala cad. Si ixtiraam leh ugu sheeg iyaga in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso yahay qofka kuu sheega sida iyo marka ay tahay in wax la qabto.
- Mar kasta ixtiraam yeelo isla markaana isdeji, xataa marka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aanu sidaasi samaynayn. Weli waxaad tahay qof xirfad leh.
- Ixtiraam xuduudaha macmiilkaaga-cida aad u shaqayso:
- Haddii aadan hubin in qof xadka u yaala soo dhaafay, naftaada weydii:
  - Tani dani ma ugu jirtaa macmiilkayga-cida aan u shaqeeyo?
  - Ayay tahay in loo adeego baahiyihiisa?
  - Arrintani saameyn ma ku yeelan doontaa adeegyada aan bixinayo?
  - Sidee bay dadka kale u arkaan tani?
  - Ma waxaad qofka ula dhaqmayaa si ka duwan macaamiisha kale?

U dood naftaada.

Garashada aad leedahay aamin. Haddii aanay wax kuula ekayn wax sax ah, waxaa laga yaabaa in aanay wax sax ahayn. Waa CAADI la yiraahdo maya haddii aadan kalsooni ku qabin in aad samayso wax lagaa codsaday. Waxa muhiim ah fayo-qabka iyo badbaadada adiga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Had iyo jeer la xiriir maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso haddii aad hayso su'aalo ku saabsan waxa saxda ah ama la ogol yahay haddii aad is leedahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama xubin ka mid ah qoyskiisa amd qoyskeeda ayaa kaa codsanaya in aad samayso wax aadan ku kalsoonayn ama laga yaabo in aanu damiirku ku siinayn ama sharci daro ah.

Taxadar ka hor inta aadan samayn hawlahan

- In lagaa codsado in aad ka caawiso wax aadan tababar ama macluumaad kugu filan u haysan in aad samayso. Tani waa mid si gaar ah muhiim u ah haddii lagaa codsado in aad ka caawiso hawlaha la xiriira caafimaadka (tusaale, daryeelka boogaha, daryeelka tuubada kaadi haysta, tuubada quudinta) ma isticmaalka mishiinka dadka lagu qaato "Hoyar lift". Haddii aad diyaar u tahay in aad ka caawiso waxyaalahani, la socodsii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in aad u baahan tahay tilmaamo la raacayo oo qoraal ah isla markaana maamulaha dacwada kala hadal waxyaalo ku saabsan isku gudbinta kalkaalisooyinka caafimaadka bulshada RN si ay kuu baraan in aad qabato hawsha.
- In lagaa codsado in aad ka caawiso ku durida irbada sonkorta 'insulin' ama tuubada quudinta

iyada oo kalkaaliso ama dhakhtarka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aanu kuu dirin in aad qabato shaqada. Kuwani waa hawlo xanaano. Haddii aad samayso iyada oo aanay kalkaaliso kaa socdan in aad qabato shaqada, Guddiga Kalkaalisada Oregon way kugu ganaaxi karaan shaqada lagu shaqaynayo kalkaalisanimo iyada oo aan loo haysan ruqsad. Xaqiiji in aad maamulaha dacwada kala hadasho waxyaalo ku saabsan isku gudbinta kalkaalisooyinka caafimaadka bulshada RN ee shaqada kalkaalisada.

- In lagaa codsado in aad irbadaha la isku duro ee la isticmaalay ku tuurto weelka qashinka lagu rido. Tani waa sharci daro; irbadaha la isku duro waa in lagu ridaa weelka waxyaalaha afaysan/fiiqan loogu talagalay, kaasi oo ah weel guduudan/cas oo loogu talagalay irbadaha la isku duro iyo waxyaalaha kale ee afaysan/fiiqan. Si ixtiraam leh macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ugu sheeg in aanay badbaado ahayn isla markaana aadan diyaar u ahayn in aad tani samayso, laakiin waxaad caawimaad ka geysan kartaa in lala xiriiro shirkadda qashinka si loo helo weelka waxyaalaha afaysan/fiiqan loogu talagalay.
- In lagaa codsado in aad samayso wax ku soo gaarsiinaya dheecaannada jirka iyada oo aan la xirnayn gacmo gashiga. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso la socodsii, in aad ku faraxsanaan lahayd in aad caawiso, laakiin haddii kaliya lagu siiyo gacmo gashi. Tani waa badbaadada labadiinaba. Waxaad sahayda gacmo gashiga weydiisan kartaa xafiiska APD/AAA ee degaanka. Maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa isaga ama iyada ka caawin kara in uu dalbado/in ay dalbato gacmi gashi iyada oo la adeegsanayo caymiska caafimaad.
- In lagaa codsado in aad samayso wax jebinaya xuduudahaaga.

Xiriir la samee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Si guul leh xiriir ula samee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo maskax furan, aan is bedbedel lahayn isla markaana wanaagsan. Marka taasi laga yimaado, koox ayaad ka wada tirsan tihiin.

Talooyinka wada xiriir guul leh

- Ku lug yeelo. Tani macnaheedu waa in aad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso siiso feejignaan buuxda. Halkan waxaa ku qoran waxyaabo aad samayn karto si ay kaaga caawiso in wax lug yeelato:
  - Indhaha xiriir kala samee isla markaana isticmaal tilmaamayaal aan afka wax laga oranayn oo muujinaya in aad wax dhageysanayso, sida adiga oo hoos u foorarinaya ama ruxaya madaxaaga isla markaana dhoola cadaynaya.
  - Isticmaal tilmaamayaal muujinaya in wax dhageysanayo sida "aad bay u wanaagsan tahay," "haa" ama "dhab ahaantii."
  - Xusuusnow in aad damiso aaladaada si aad si buuxda uga qayb qaadan karto wada hadalka.
- Fiiro gaar ah u yeelo dhaqdhaqaaqa jirkaaga iyo dareenkaaga iyo ka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Tani waxay ku siin doontaa fikrad badan oo ku saabsan sida aad iskugu jawaabaysaan (ama aydaan iskugu jawaabayn) waxa midba mid ka kale ku dhahayo. Halkan waxaa ku qoran wax ay tahay in la eego:
  - Fiiri sida macmiilka-cida loo shaqeeyo u taagan yahay. Gacmihiisu ama gacmaheedu miyay is weydaarsan yihiin? Adiga sidaasi ma samaynaysaa? Gacmaha is weydaarsan waxay muujin karaan in aanu qofku u dhago nuglayn waxa aad dhahayso ama uu difaac ku jiro.

    Qofku indhihiisa/indhaheeda ma leexinayaa/leexinaysaa marka uu kula hadlayo/ay kula hadlayso? Adiga sidaasi ma samaynaysaa? Tani waxay muujin kartaa in aanu qofku kugu raacsanayn waxa aad isku dayayso in aad ka wada xiriirtaan. Sidoo kale waa calaamad ixtiraam la'aan.
  - Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ma iska ilaaliyaa in uu indhaha kaa faariyo marka aad hadlayso? Tani waxay muujin kartaa in isagu ama iyadu cabsi qabo/qabto, kalsooni ku

qabin xaaladda sida ay tahay ama aanu/aanay xiiseynayn in uu waqtigan la joogo xiriir kula sameeyo/samayso.

- Dhawaqa hadalka ee adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa wuxuu muujinayaa wax ka weyn erayada aad ku hadlaysaan. Wuxuu muujin karaa in aad faraxsan tahay, deggan tahay, murugo ku hayso, xanaaqsan tahay ama caro ku hayso.
- Sidoo kale, ka taxadar hadalka aad dooranayso. Adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa ma isticmaalayaa hadal aan haboonayn ama midba midka kale ma ugu wacayaa magacyada xayawaanka la korsado? Erayadee ayaad isticmaalaysaan marka midba midka kale la hadlayo?
- Midba midka kale miyuu la hadlayaa mise midba midka kale ayuu ku qeylinayaa?

- Ku tababaro dhagaysiga firfircoon. Dhageysiga firfircoon ee la dhageysanay oqofku aad ayuu u muhiim u yahay wuxuuna dhisi karaa ama jebin karaa xiriirka shaqo ee ka dhexeeya adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Waxaa jira faraq weyn u dhexeeya maqalka iyo dhageysiga.
  - Qayb weyn oo ka mid ah dhageysiga firfircoon waa hubinta fahamka iyo ku celinta su'aalaha. Tusaale, "Waxaan maqlay in aad qabto tabasho ku saabsan sida aan dhar dhaqida u sameeyo isla markaana aad jeclaan lahayd in aad si kale wax u sameeyo."
  - Qalad caadi oo la sameeyo waa in iyada oo aan qofka loo ogolaanin in uu dhamaysto weydiinta su'aasha maxaa yeelay waxaad ka fikiraysaa jawaabta aad bixinayso. U oggolow in macmiilku-cida loo shaqeeyaa in uu dhamaysto su'aasha, markaas ka dib wax ka qabo su'aasha ama walwalka jira.
- Dhisa wada shaqayn. Maskaxda ku hay in adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aad tihiin koox leh ujeedo lagu caawinayo in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu u joogo guriga sida uga badbaadada badan uguna madaxa bannaan ee ugu macquulsan. Ogaanshaha dano idinka dhexeeya iyo dhisida isfaham aad la leedahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxay qayb ka geysataa in la dhiso wada shaqayn.
  - Isticmaal erayada sida "anaga," "inaga," "waxaan nahay," "keena" iyo "nafteena" ee muujinayaa in aad macmiilka-cida loo shaqeeyo u aragto qayb ka mid kooxdaada.
  - Raadi siyaabo aad ugu xiranto macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo ogaanaya danaha idinka dhexeeya, laakiin xusuusnow in aad ixtiraamto xuduudaha.
  - Weydii xallalka la soo jeediyay ee ku aadan wixii walwal ah ee laga yaabo in uu qofku qabo.
- Dheh hadalada "aniga" halkii aad ka oran lahayd "adiga" Maxay tani muhiim u tahay? Sida aad u hadlayso iyo hadalka aad oranayso wuxuu saameyn ku yeelan karaa socodka wada hadalka. Wuxuu dadka qaarkood gelin karaa difaac marka ay aad isticmaasha hadalada "adiga". Halkan waxaa ku qoran talooyin iyo tusaalooyin:
  - Hadalada "Adiga" waxay saameyn xun ku yeelan karaan wada hadalka. Hadalada noocan oo kale ahi waxay u ekaan karaan is eedayn ama eedaymo. Tusaale, "Waad iga careysiisaa marka ay ku dhibto sida aan u dhaqo dharka." Isticmaalka hadaladan oo kale waxay joojin karaan xiriirka la wada leeyahay.
  - Hadalada "aniga" waxay noqon karaa kuwo faa'iido leh haddii loo isticmaalo si sax ah maxaa yeelay waxaad gudbinaysaa dareen, ee maaha eedaymo. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah, "Waxaan dareemayaa in aanan la i maqlin. Ma wada hadli karnaa?" ama "Waxaa muhiim ii ah in aan sameeyo shaqo fiican. Waxa ay noqon lahayd mid waxtar leh haddii aan ogaan lahaa sida aad jeclaan lahayd in aan dharka u dhaqo."
  - Hal wax oo ay tahay maskaxda lagu hayo waa sida hadalada qaarkood ee "aniga" loo moodi karo in ay yihiin eedaymo caawimaadna kama geysan doonta xiriirka la wada leeyahay. Tusaale, "Waxaan dareemayaa murugo marka aad ogaan weydo shaqada fiican ee aan qabto."

Taasi bedelkeeda, waxaad oran kartaa, "Waan ku faraxsanahay shaqada aan qabto, waxayna iga dhigtaa in aan yeesho dareen wanaagsan marka la arko."

Marka aad ka walwalsan tahay caafimaadka iyo fayo-qabka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso:

- **Waxaad bilowdaa in aad la hadasho macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.** Isticmaala hadalada sida, "Waxaan ka walwalsanahay sida uu cadaadiska dhiigaaga ahaa ilaa dhowr maalmood" ama "Waxaan ogaaday isbedel ku yimid dabeecadaada iyo awooda aad u leedahay in aad feejignaato marka aadan qaadan kaniiniyadan."
- **Isku day in aad la isticmaalayo taageero ama talooyin** sida "Tani waa nooca dhakhtarkaagu rabi lahaa in uu wax ka ogaado. Miyayna haboonayn in aad hada wacdo isaga/iyada?"
- **La soco macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.** Mar kale sheekada la soo qaad maalin ama laba maalmood gudahood si aad u ogaato in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu qof la hadlay. Haddii aad weli ka walwalsan tahay, isku day in aad dhahdo hadalka ah, "Fayo-qabkaagu aad ayuu muhiim iigu yahay waanan walwalsanahay. Ma jiraan hab aan caawin karo?"
- **Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso wuxuu xaq u leeyahay in uu qaato go'aano aan wanaagsanayn.** Waxaad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso u sheegi kartaa in aad ka walwalsan tahay isla markaana caawimaad ka sii in la aqoonsado xalka jira laakiin, ugu dambeynta, macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayay jirtaa in uu sidaasi yeelo.
- **Walwalka aad qabto la wadaag maamulaha dacwada.** Waa muhiim in aad la socodsiiso maamulaha dacwada haddii aad ka walwalsan tahay badbaadada iyo fayo-qabka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Adiga iyo maamulaha dacwadu koox ayaad ka wada tirsan tihiin. Maamulaha dacwadu waa mid ka mid ah dadka aad la wadaagi karto macluumaadka adiga oo aan ka walwalayn in aad jebiso qarsoodinimada.

Cutubka 4: Qorshaha adeega iyo liiska hawsha

Maamulayaasha dacwada ayaa wareysi buuxa macaamiisha kala yeesha nooca iyo qiyaasta caawimaada loo baahan yahay. Tani waa qiimeyn. Macmiilka-cida loo shaqeeyo waxay martiqaadi karaan cid kasta oo ay rabaan, oo aad adigu ka mid tahay, si ay u joogan inta lagu guda jiro qiimeynta. Shaqaalaha daryeelka gurigu, si kastaba ha ahaatee, kuma martiqaadi karaan in dadka kale ka soo qayb galaan (tusaale, saaxiibo, shaqaalaha kale, wakiilada urrurka shaqaalaha, iwm.). Iyada oo ku salaysan qiimayntan, maamulaha dacwada ayaa oggolaado tiro saacad ah oo macmiilka-cida loo shaqeeyaa uu heli karo bil kasta si loo daryeelo. Shaqaalaha daryeelka guriga kama hor imaan karaan tirada saacadaha daryeelka ee la oggolaaday bil kasta ama natiijooyinka ka soo baxay qiimeynta. Kaliya macmiilka-cida loo shaqeeyo ama wakiilkiisa/wakiilkeeda ayaa leh xuquuqda in sidaasi la yeelo.

Maamulaha dacwada iyo macmiilka-cida loo shaqeeyo ayaa sidoo kale dejin karta qorshe adeeg (foomka SDS 546) iyo liiska hawsha (foomka SDS 598). Qorshaha adeeg waxaa ku qoran tiradaha saacadaha la oggolaaday hawl kasta (tusaale, qubayska, nadiifinta, shaqada guriga). Liiska hawshu wuxuu dadka siiyaa liis faahfaahsan oo dheeraad ah oo ku saabsan tilmaamaha la raacayo ee loogu talagalay hawlaha la isku oggolaaday in la qabto. Tusaale, qorshaha adeeg waxaa laga yaabaa in uu oggolaado saacado loogu talagalay shaqada guriga, laakiin liiska hawshu wuxuu tilmaami doonaa hawlaha shaqo ee guriga ee gaarka ah ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu u baahan yahay in laga caawiyo (tusaale, boor tirtirida 'dusting', masaxaada guriga ama dhaqida weelasha). Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa go'aan ka gaari doona sida iyo marka ay tahay in la qabto hawl.

Waxaad nuqul ka mid liiska hawsha ka heli doontaa maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Waxay muujin doontaa inta saacadood ee laguu oggolaaday in aad u shaqayso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso haddii aad codsan karto lacagta magdhawga ee masaafada ee safarka shaqo haddii aad gaari kuu gaar ah u isticmaasho hawlo la xiriira shaqada oo loogu talagalay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Haddii aadan helin mid, fadlan isla markiiba la xiriir maamulaha dacwada. Haddii aadan fahmin wax ku qoran liiska hawsha, xaqiiji in aad weydiiso. Waa muhiim in la ogaado waxyaalaha uu kaa filayo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo waxa lacagta laguu siiyo in aad qabato. Waxaad rabtaa in aad xaqiijiso in aad haysato macluumaad kugu filan isla markaana kalsooni ku qabto qabashada hawlaha. Haddii aadan sidaasi dareemayn, waxaad xaqiijisaa in aad la socodsiiso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Haddii ay ku qoran tahay liiskaaga hawsha, waad aqbashay hawsha isla markaana waxaad mas'uul ka tahay bixinta dhammaan adeegyada laguu oggolaaday in aad qabato. Haddii aadan qaban waxyaalaha ku qoran liiskaaga hawsha, xataa haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso kuu sheegay in aadan samayn, kuma sheegan kartid xaashidaada shaqada. La socodsii maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in lagaa codsaday in aadan qaban waxyaabaha qaarkood ee ku qoran liiska hawsha, ama haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aanu hada ka dib u baahnayn hawlaha qaarkood.

Haddii aanay ku qornayn liiskaaga hawsha, laguuma oggala in aad samayso iyada oo laga yaabo in Magdhawga Shaqaaluhu aanu daboolin caymiskiisa marka aad samaynayso taasi. Tusaale ahaan, haddii bixinta gaadiidku ayna ku qornayn liiskaaga hawsha, ha samayn taasi. Ku dhiiregeli macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu la hadlo ama in ay la hadasho maamulaha dacwada si loo ogaado haddii hawsha lagu dari karo qorshaha adeega iyo liiska hawsha.

Waxaa jira waxyaalaha qaarkood oo Medicaid kugu siin doonin lacag in aad samayso. Tani waxaa ka mid ah, balse aanay ku koobnayn:

- Bannaanka guriga oo aad ka shaqayso;
- Xayawaanka la korsado oo aad daryeesho;
- Caawinta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu guuro;
- Daryeelka carruurta uu dhalay ama owoowga/ayeeyda u yahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso;
- Dayactirka guriga;
- Ka caawinta dhaqaalaha;
- Dacaytirka iyo nadiifinta gaariga;
- Qabashada hawlaha shakhsiyeed oo aan ka ahayn soo adeegashada iyo soo qaadida daawooyinka;
- Ka caawinta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu cabo maandooriyaha marijuana ee daawo ahaanta loo isticmaalo; ama
- Caawinta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso inta uu joogo ama joogto isbitaalka, xarun dadka lagu xanaaneeyo ama goobaha kale ee adeeg sida guryaha daryeelka dadka waayeelka ah ama meelaha la isku xanaaneeyo.

Waxaad kaliya macmiilkaaga-cida aad u shaqayso siin kartaa adeegyada ku qoran liiska hawsha. Tani macnaheedu waa in aadan adeegyo siin karin qof kasta oo kale oo guriga jooga. Tusaale ahaan, xubnaha ka tirsan qoyska macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxaa laga yaabaa in ay ka codsadaan in aad u dhaqdo dharkooda ama u samayso cunto madaama aad isla hadaba kuwaasi u samaynayso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Waa in aad si ixtiraam leh u diido sababta oo ah waxay ka soo horjeedaa sharciga in la hawlo loo qabto dadka kale iyada oo lacagta laguu siiyo shaqaalaha daryeelka guriga ahaan. Iyada oo la eegayo xaalado kooban, waxaa laga yaabaa in aad isku hal guri laguu oggolaado in aad ugu shaqayso macmiil-cida loo shaqeeyo ee ka qayb qaadanaya Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha. Tani waa la ogolyahay. Xaqiiji in aad la socoto saacadaha aad shaqada u qabato qof kasta.

Haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso kaa codsado in aad qabato waxyaalo aan ku qornayn liiska hawsha ama dadka kale ee ku nool guriga ee aan laguu oggolayn in aad caawiso, isku day in aad dhahdo hadalka ah:

"Waxaa lacagta i siiya gobolka si aan u qabto hawlaha qaarkood waxaanan lumin karaa lambarkayga daryeel bixinta haddii aanan samayn ama sameeyo wax aanan ku qornayn liiskayga hawsha. Malaha waxaa fiicnaan lahayd in aanu waxyaabaha kale ee bannaan kala hadalno maamulaha dacwadaada."

"Wax dheeraad ah iiga sheeg waxa aad u baahan in la sameeyo. Waxaa laga yaabaa in aan xal u helo ama waxaa laga yaabaa maamulahaaga dacwadu garanayo meelo kale oo wax laga helayo. Haddii aad og tahay qof kale oo kaa caawin kara arrintan, ma jeclaan lahayd in aan kaa caawiyo in aad ka codsado isaga ama iyada?"

"Inkasta oo aan ku faraxsanaan lahaa in aan xubinta ka tirsan qoyskaaga ka caawiyo dhaqida dharkeeda, ma aha wax aan samayn karo sida ay dhigayaan xeerarka Medicaid."

Wada hadalkan ka dib, haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa sii wado in uu kaa codsado in aad qabato waxyaalo aan ku qornayn liiskaaga hawsha, isla markiiba la socodsii maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Fariin muhiim ah

Gurigaaga ha u qaadin dharka macmiilkaaga-cida aad u shaqayso si aad ugu dhaqdo isla markaana gurigaaga ha ku diyaarin cuntada loogu talagalay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso si loogu keeno macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Haddii aad u shaqaynayso macmiil-cida loo shaqeeyo oo badan isla markaana laguu oggolaaday in aad iyaga oo dhan ka caawiso soo adeegashada, qof kasta wax ha u soo

gadin inta lagu jiro hal safar oo lagu soo adeegayo isla markaana ha sheegan saacadaha loo oggolyahay macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kasta. Tani waa musuqmaasuqa Medicaid. Hawlaha loogu talagalay macmiilka-cida loo shaqeeyo oo dhami way kala duwan yihiin waana in si kala gooni ah loo qabtaa.

DHS
Oregon Department of Human Services
Seniors and People with Disabilities

Task List

Client/Employer 1

Name Phone
Street address
City State Zip

Homecare Worker/Employee 2

Name Provider #
Street address
City State Zip
Phone Mileage Authorization per Month:
Hours Authorized: ☐ ADL ☐ IADL ☐ 24-Hr Avail.
Maximum hours authorized per month for all services:

Tasks To Be Completed 3

Bathing
- ☐ Bathing and washing hair
- ☐ Getting in or out of shower or tub

Personal Hygiene
- ☐ Shaving
- ☐ Denture care
- ☐ Brushing teeth/caring for mouth

Dressing
- ☐ Assist with dressing/undressing

Grooming
- ☐ Nail care *(toenail/fingernail)*
- ☐ Brushing and combing hair

Toileting
- ☐ Getting to and from the toilet
- ☐ Assist with using bedpan
- ☐ Urinal
- ☐ Commode
- ☐ Wiping/cleansing afterward
- ☐ Cleaning assistive devices
- ☐ Adjusting clothing before/after

Cognition
- ☐ Memory
- ☐ Wandering
- ☐ Coping with change
- ☐ Making decisions
- ☐ Help with confusion
- ☐ Help understanding basic health and safety needs
- ☐ Responding to behaviors

Bowel
- ☐ Changing incontinence supplies
- ☐ Digital stimulation
- ☐ Ostomy care
- ☐ Toileting schedule
- ☐ Suppository insertion
- ☐ Enemas

Bladder
- ☐ Changing incontinence supplies
- ☐ Catheter care
- ☐ Ostomy care
- ☐ Toileting schedule
- ☐ Monitoring for infection

SDS 0598

Client

Date

Date sent

Case number

Prime number

Program

Branch code

Worker

Worker Ph #

Page 1 of 2
SDS 0598 (08/07)

Tasks To Be Completed – *(continued)* 3

Eating ☐ Feeding or cueing during eating ☐ Monitoring to prevent choking ☐ Assistance with special utensils ☐ Tube feeding ☐ Nutritional IV set up	**Medication/Oxygen** ☐ Giving medicines ☐ Giving oxygen ☐ Reminding or organizing ☐ Checking for effect ☐ Assuring adequate oxygen supply
Transfer ☐ Moving to or from a chair, bed or wheelchair inside the home	**Mobility/Ambulation** ☐ Assistance moving around inside home ☐ Assistance moving around outside
Meal Preparation *(basic nutrition)* ☐ Cutting food ☐ Placing food/utensils within reach ☐ Breakfast ☐ Lunch ☐ Dinner	**Transportation** ☐ Assisting during a ride ☐ Assist to get in/out of a vehicle ☐ Arranging a ride
Housekeeping *(HK)* ☐ Wiping surfaces ☐ Dusting ☐ Cleaning floors ☐ Making bed ☐ Cleaning dishes ☐ Taking out the garbage	**24-Hour Availability** ☐ Meet needs that arise throughout a 24-hour period; includes night needs
Laundry *(included in HK hours)* ☐ Gather and wash soiled clothing and linens ☐ Use washing machines/dryers ☐ Hang/fold/put away clothing	**Shopping** Driving to/from and purchasing goods needed for health & safety related to the service plan: ☐ Food ☐ Clothing ☐ Medicine ***Note:*** *Medical Transportation is not included*

❍ Required medical treatments/procedures:

Remarks/Special Instructions 4

_____

_____

_____

Authorizing Signature (Case Manager/Unit Manager) _____ Date _____

Signature Client/Employer _____ Date _____

Signature Homecare Worker _____ Date _____

Page 2 of 2
SDS 0598 (08/07)

Cutubka 5: Bixinta Lacagta Adeegyada

Fariin Muhiim ah: Ka hor inta aadan bilaabin u shaqaynta macmiilka-cida loo shaqeeyo, xaqiiji in shahaadadaada aqoonsiga (tusaale, baaritaanka taariikh dambiyeedka) iyo lambarka daryeel bixiyuhu ay yihiin kuwa shaqaynaya oo sax ah iyo in laguu oggolaaday in aad shaqayso. Haddii kale, lacag laguma siin doono. Waxaad taariikhda ay ku eg tahay shahaadada aqoonsi ka heli kartaa Diiwaanka ku qoran boggaaga macmuulaadka shakhsi. Sidoo kale, xaqiiji in aad haysato nuqulka cusub ee liiskaaga hawsha ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Marka macmiilkaaga-cida aad u shaqaysaa uu ku shaqaaleysiiso isla markaana la socodsiiyo maamulaha dacwada, waxaad boosta ku heli doontaa foojar. Waxaa loo arkayaa in ay tahay xaashidaada shaqada. Waa waxaad isticmaali doonto si lacagta laguu siiyo. Waxaad heli doontaa laba nuqul – mid loogu talagalay in aad faylka gashato iyo midka kale aad buuxinayso isla markaana u soo celinayso xafiiska degaanka si lacag laguu siiyo. Haddii aad u shaqaynayso wax ka badan hal macmiil-cid loo shaqeeyo, waxaad heli doontaa foojar gooni oo loogu talagalay mid kasta. Intii lagu jiray tababarka, waxaad aragtay nuqulka foojarka iyo sida loo buuxiyo. Waa in aad si sax ah u buusixaa si lacag laguu siiyo. Haddii aad hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan taasi, fadlan la xiriir xafiiska APD/AAA ee degaanka.

Marka aad hesho foojarkaaga, dib u eeg macluumaadka ku qoran isla markaana hubi in ay sax yihiin. Haddii aanu sax ahayn, fadlan xaqiiji in aad la xiriirto maamulaha dacwada ama karaaniga foojarka ee xafiiska degaanka. Foojarka waxaa ku qornaan doona magaca macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, magacaaga iyo lambarkaaga daryeel bixinta, wakhtiga adeega ee laguu oggolaaday in aad shaqayso, inta mayl 'miles' ee laguu oggolaaday, iyo tirada guud ee saacadaha aad shaqayn karto inta lagu jiro muddada lacag bixinta. Toddobaadkii shaqadu wuxuu bilaabmaa habeen barka Axada isaga uu ku eg 11:59 habeenimo ee Sabtida. Jadwalka mushaharka waxaa laga heli karaa xafiiska APD/AAA ee degaanka.

Maalin kasta, waxaad diiwaan gelin doontaa taariikhda aad shaqayso, wakhtiga saxda aad bilowdo shaqadaada, 'shift' iyo waktiga saxda ee ay ku eg tahay shaqadaadu 'shiftt'. Haddii aad awoodi weydo in aad shaqayso maalin jadwalka ku jirta, markaa ma gelin kartid wakhtiga taariikhdaasi. Haddii aad diiwaanka geliso maalin aadan run ahaantii shaqaynin, waxaad samaynaysaa musuqmaasuqa Medicaid.

Si lacagta laguu siiyo, foojarkaaga waa in la buuxiyaa isla markaana si fudud loo akhriyi karaa, lagu buuxiyaa qalin khad leh, isla markaana waa in ay saxiixaan adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Kaliya macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ha saxiixo foojarkaaga ka dib marka muddada lacag bixintu dhamaato isla markaana aad shaqayso oo aad diiwaanka geliso saacadahaaga oo dhan. Marnaba macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ha siin foojar maran si uu u saxiixo ama foojarkaaga korkiisa ha ku saxiixin magaca macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Marka aad saxiixdo foojarkaaga, waxaad balan ku qaadaysaa in aad shaqaysay dhammaan maalmaha iyo saacadaha aad sheegtay in aad shaqaysay. Haddii aad keento foojar aadku sheeganayso saacado iyo maalmo aadan run ahaantii shaqaynin, waxaad samaynaysaa musuqmaasuqa Medicaid, kaasi oo ah dembi aad u culus (heerka dambiga C).

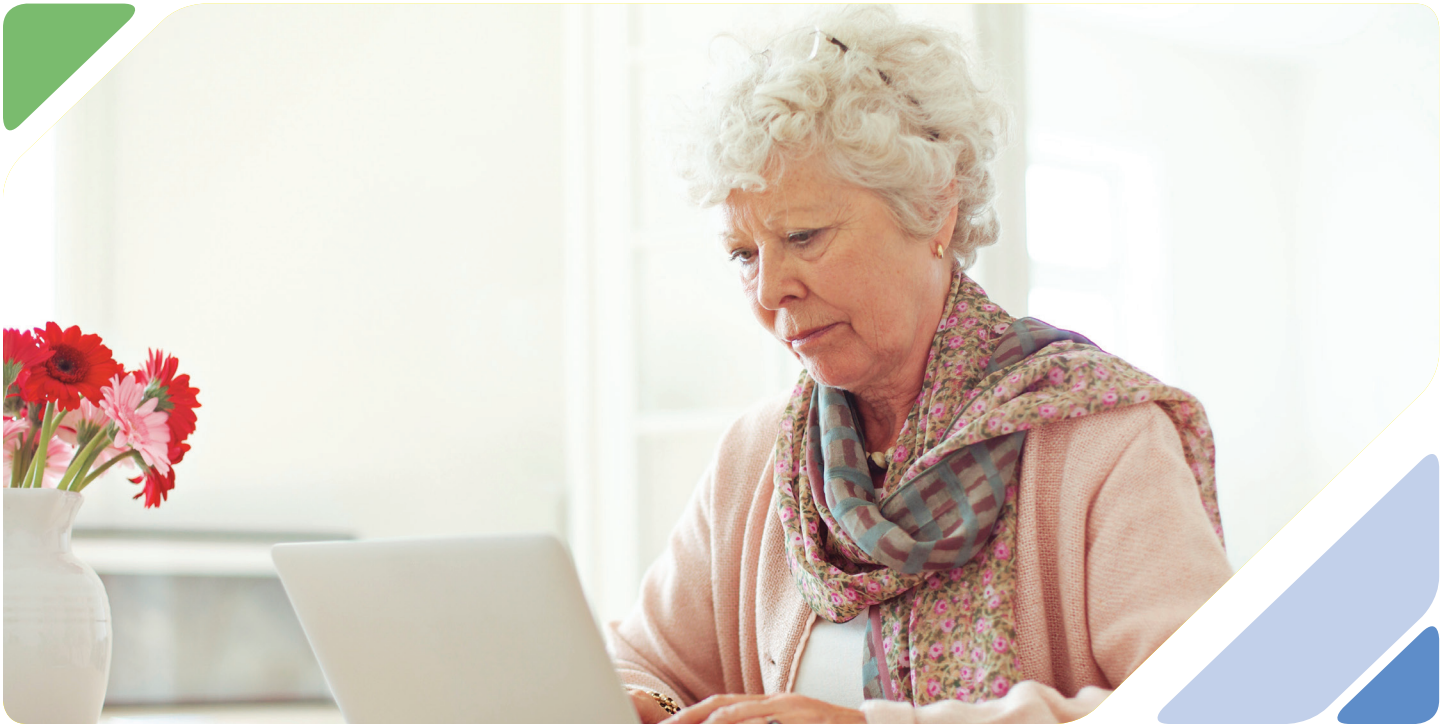
Marka aad joojiso shaqada aad u hayso macmiil-cida loo shaqeeyo oo gaar ah laakiin aad doonayso in aad sii wada u sii shaqaynta shaqaalaha daryeelka guriga ahaan markaa taariikhda ha gelin halka ay ku qoran tahay "maalinta u dambeysa ee aad shaqayso". Haddii aad geliso taariikh, iskaa ayaad u joojinaysaa lambarkaaga daryeel bixinta isla markaana ma awoodi doontid in aad qof u shaqayso.

Isticmaal talaabooyinka soo socda si aad u xaqiijiso in aad jeegaaga ku hesho wakhtigii loogu talagalay:

- Ogow inta saacadood ee laguu oggolaaday in aad shaqayso muddada lacag bixinta waxaanad xaqiijisaa in adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aad dejisaan wakhtigaaga shaqo si uu noqdo mid la mid ah saacadaha la oggolaaday in la shaqeeyo. Ma shaqayn kartid saacado ka badan inta laguu oggolaaday. Haddii aad shaqayso saacado ka badan intii la oggolaaday iyadoo ay sabab u tahay xaalad degdeg ah oo soo deristay, waa in aad isla markiiba la xiriirto maamulaha dacwada. Haddii ay tahay saacadaha shaqada ka dib, waa in aad kula xiriirta muddo laba maalmo shaqo gudahood. Haddii kale, waxaa laga yaabaa in aan lagu siin lacagta saacadaha dheeraadka ah.
- Xaqiiji in aad buuxiso dhammaan macluumaadka ku qoran foojarka, oo ay ka mid yihiin taariikhda iyo wakhtiga la galayo/laga baxayo (oo ay ka mid yihiin subaxda ama galabta.) Haddii aad buuxin weydo, waa lagugu soo celin doonaa waxaana laga yaabaa in aadan lacag ku helin wakhtigii loogu talagalay.
- Xaqiiji in foojaarkaaga si fudud loo akhriyi karo marka aad buuxiso. Haddii aadan sidaasi samayn, waa lagugu soo celin doonaa si aad hagaajiso waxaana laga yaabaa in aadan lacag ku helin wakhtigii loogu talagalay.
- **Ka dib** marka aad shaqayso saacadaha muddada lacag bixinta oo dhan adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso wakhtiga la qabtay ha ku saxiixaan foojarka, boosta ha lagu diro ama ha lagu dhaafo xafiiska APD/AAA ee degaanka.
- Xaqiiji in aad xafiiska degaanka siiso cinwaankaaga boostada oo cusub.

Qaladaadka u badan ah ee ku yimaada foojarka ee kaa horjoogsan kara in lagugu siiyo wakhtigii loogu talagalay waxaa ka mid ah:

- Sheegashada saacado ka badan intii laguu oggolaaday ama saacado aadan shaqaynin;
- Macluumaad aan dhammeystirneyn (tusaale, aanan la isticmaalayn subaxda ama galabta);
- Qalin qoriga oo loo isticmaalo buuxinta ama saxiixida foojarka;
- Isticmaalka dareeraha wax la kor mariyo "correction fluid" (halkii taasi laga samayn lahaa, xariiq dheer kor saar wixii qalad ah ee yimaada foojarka isla markaana macmiilkaaga-cida aad u shaqayso xarafka uu magacoodu ka bilaabmo 'initial' ha ku qoraan meelaha sixitaanka lagu sameeyay oo dhan);



- Keenida foojarkaaga lacagta lagu bixiyo ka hor maalinta u dambeysa ee aad shaqayso ee muddada lacag bixinta;
- Qoraalka oo aan la akhriyi karin;
- Sheegashada masaaafad dheeraad ah oo la socdo oo ka badan intii laguu oggolaaday; iyo
- Keenida foojarkaaga ee wakhti dambe.

Waa muhiim in maskaxda lagu hayo **haddii** aad si asdaba joog ah u shaqayso wax ka badan 40 saacadood toddobaadkii (tusaale, wakhti dheeraad ah oo la shaqeeyo) iyada oo aan la oggolaanin in sidaas la sameeyo **ama** aad keento saacado ka badan intii laguu oggolaaday, diiwaan gelintaada daryeel bixinta waa la joojin karaa. Tani macnaheedu waa in aadan hada ka dib awoodi doonin in aad shaqaalaha daryeelka guriga ahaan ugu shaqayso qof.

Xaqiiji in aad la socoto jadwalka mushaharka ee aad ka hesho xafiiska APD/AAA ee degaanka. Wuxuu kuu sheegi doonaa marka ay tahay in aad keento foojarkaaga si lacagta laguu siiyo wakhtigii loogu talagalay isla markaana iyo taariikhda hawsha bixinta lacagta. Haddii aad seegto wakhtiga loo qabtay gudbinta foojarka, lacag lagu siin maayo ilaa laga gaarayo maalinta lacagta la bixinayo ee taasi xigta. Haddii aad lumiso jadwalkaaga, waxaad mid cusub ka heli kartaa xafiiska APD/AAA ee degaanka. Waxaad sidoo kale mid ka heli kartaa website-ka Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon halka ay ku qoran tahay Ilaha Shaqaalaha Daryeelka Guriga: http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/HCC/PSW-HCW/Pages/Homecare-Workers.aspx.

Marka lacagta lagu siiyo, waxaad heli doontaa warqada tilmaanta lacageed. Waxay muujinaysaa tirada lacagta lagu siiyay iyo cida aad u shaqaysay. Lacagta dhigo meel aad si fudud uga heli karto. Xaqiiji in aad dib eegto si aad u hubiso in ay sax tahay. Had iyo jeer akhri fariimaha ku qoran warqada lacagta hoosteeda. Waxaa ku jira macluumaad muhiim ah. Haddii aad u baahan tahay qof aad tusto warqadan, xusuusnow in aad tirtirto magacyada macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Haddii kale, waxaad jebinaysaa qarsoodinimada.

Cutubka 6: Wakhtiga safarka shaqo

Shaqaalaha daryeelka guriga waxay helaan lacagta wakhtiga safarka shaqo marka ay u shaqaynayaan wax ka badan hal macmiil-cida loo shaqeeyo isku hal maalin. Waxaa jira xeerar ay tahay la raaco si laguu siiyo lacagta wakhtiga safarka shaqo.

- Waxaa kaliya lagu siin karaa lacagta wakhtiga safarka shaqo haddii aad bixiso adeegyo la oggolaaday in la siiyo wax ka badan hal macmiil-cida loo shaqeeyo isku hal maalin.
- Waa in aad si toos ah u aadaysaa hal shaqo adiga oo u socda ta xigta. Lacag laguma siiyo marka aad u socoto ama ka soo socoto gurigaaga (xataa haddii adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aad wada nooshihiin). Waxaad u joogsan kartaa in aad shidaal hesho ama waxaad isticmaali kartaa musqusha inta u dhaxaysa guryaha macmiilka-cida loo shaqeeyo.
- Waxaa lagu siin doonaa lacagta jidadka tooska ah isla markaana macquulka ah ee aad marto. Barnaamijka dadka u wada furan ee maabka lagula socdo ee internet-ka laga helo sida MapQuest ama Google Maps ayaa la isticmaali doonaa si loo go'aamiyo jidka ugu toosan iyo tirada wakhtiga safarka shaqo ee la oggol yahay. Haddii ay qaadato wakhti dheeraad si looga tego hal macmiilka-cida loo shaqeeyo iyada oo loo socdo mid kale iyada oo ay sababtu tahay dhisme socda, isku socodka gaadiidka oo bata ama dhacdo hawada la xiriirta, waa in aad maamulaha dacwada kula socodsiisaa qoraal ahaan sababta adiga oo ku qoraya foomka safarka.
- Haddii ay jirto biririf weyn oo muuqata oo u dhaxaysa wakhtiga la iskaga safrayo hal guri ilaa midka xiga, waxaa laga yaabaa in aan lagu siin lacagtiisa. Biririf weyn oo muuqata waa 60 daqiiqo. Tusaale waxaa ah in loo joogsado qado la cuno ama qabashada hawlo shakhsiyeed.
- Isticmaal xaashida lagula socda wakhtiga safarka shaqo si aad u sheegato wakhtiga safarka shaqo isla markaana xaqiiji in aad ilaashato nuqul ka mid ah. Baaritaan ayaa lagugu samayn karaa.
- Haddii nooca gaadiidku aanu ahayn mid gaari shakhsi loo leeyahay, waxaad nooca gaadiidka ku qortaa (tusaale, baska, baaskiilka/bushkuleetiga, socodka, iwm.) halka ku xigta "cinwaanka laga yimid." ee ku qoran foomka safarka.
- Wakhtiga safarka shaqo waa in uu qaataa wax ka yar hal saac inta u dhaxaysa macmiilka-cida loo shaqeeyo.
- Wakhtiga safarka shaqo wuxuu qaadan karaa wax ka badan boqolkiiba 10 mushaharkaaga guud inta lagu jiro muddada lacag bixinta. Tusaale, musharkaaga guud ee muddada lacag bixintu yahay $560.00, waxaa lacagteeda lagu siin karaaa ilaa afar saacadood oo ah wakhtiga safarka shaqo ($560 x 10% = $56 oo loo qaybiyay lacagta saacadii la qaato oo dhan $14 = 4 hours). Qiimaha lacagtani wuu isbedelaa iyada oo ay ku xiran tahay isbedelka ku yimaada gorgortanka laga wada galo qiimaha u hooseeya ee lacagta mushahar ahaanta saacadii loo qaato ee qof kasta, ee maahan lacagta aad saacadii qaadato haddii lacagta laguu siiyo si kala duwan.
- Wakhtiga safarka shaqo waa in aanu ka badnaan saacadaha daryeelka la siiyo macmiilka-cida loo shaqeeyo. Tusaale ahaan, ma qori kartid in aad safar gashay laga bilaabo 9:00 -9:30 subaxnimo isla markaana kuma qortid xaashidaada shaqada in aad u shaqaysay macmiilka-cida loo shaqeeyo laga soo bilaabo 9:00-9:30 subaxnimo.
- Ma helaysid lacagta magdhawga ee masaafada aad socoto ee loogu talagalay wakhtiga safarka shaqo. Waxaad kaliya helaysaa lacagta magdhawga ee loogu talagalay masaafada aad socoto ee adeega gaadiidka la xiriira ee laguu oggolaaday.

- Lagu siin maayo lacagta wakhtiga lagu bixiyay arrimaha shakhsi. Tani waxaa ka mid ah, laakiin haba yaraatee aanu ku koobnayn, dukaanka shakhsi ahaan loo soo adeegto, joogsiga gurigaaga, joogsiga guriga xubin ka mid ah qoyska ama in loo joogsado qado la cuno.
- Waaxda Adeegyada Dadweynuhu mas'uul kama aha dhaawaca soo gaara gaariga ama dhaawaca shakshiyeed ee ku soo gaara marka aad isticmaasho gaariga kuu gaarka ah ama gaadiidka dadweynaha, marka laga reebo in laga yaabo in caymiskooda lagu daboolo sida uu dhigayo Magdhawga Shaqaaluhu.
- Xaqiiji in aad akhrido qoraalka aad saxiixdo ee ku saabsan xaashida lagula socda wakhtiga safarka. Haddii aad saxiixdo, oo aadan si sax ah u soo sheegin taariikhaha iyo wakhtiyada dhabta ah ee safarka shaqo la galay, waxaa loo arkayaa in ay tahay musuqmaasuqa Medicaid., taas oo ah dambi aad u culus.

Cutubka 7: Doorka ay leedahay Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon

Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon waxa leeyihiin shan mas'uuliyadood oo waaweyn marka ay noqoto adiga iyo shaqada aad qabato. Waxay:

- Qeexdaa shahaadooyinka aqooneed ee shaqaalaha daryeelka guriga;
- Abuureen isla markaana haysaa Diiwaanka Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon ee shaqaalaha daryeelka guriga ee gobolka oo dhan;
- Waxay bixisaa fursado tababar oo loogu talagalay shaqaalaha daryeelka guriga;
- U adeegtaa iyada oo ah macmiilka-cida loo shaqeeyo iyada oo ujeedadu tahay gorgortan la wada galo; iyo
- Tababartaa macmiilka-cida loo shaqeeyo sidii ay u noqon lahaayeen cid loo shaqeeyo oo guulaysta.

Diiwaanka Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon

Diiwaanku waa nidaam internet-ka ku salaysan oo dadka shaqada raadinaya la eego in ay isku dhigmaan dadka helaya adeegyada guriga-dhexdiisa ee Medicaid ee raadinaya shaqaale aqoon leh. Kuwa sida gaarka ah u bixinaya lacagta adeegyada sidoo kale way isticmaali karaan Diiwaanka. Waa mid dadweynuhu helayaan 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Marka u horeysa ee aad isticmaasho Diiwaanka, waxaad isticmaali doontaa lambarkaaga daryeel bixinta waxaanad samayn doontaa magaca lagu gelayo 'user ID' iyo lambar/xaraf sir ah 'password'. Haddii aad ilowdo magacaaga lagu gelayo ama lambarka/xarafka sirta ah 'password' waxaad Guddiga ka wici kartaa 1-877-867-0077.

Marka aad gasho, buuxi macluumaadka hoos ku qoran sharaxaadaada. Waa halka aad ka dooranayso adeegyada aad doonayso in aad bixiso, marka iyo halka aad ka shaqayn karto, iyo in ka badan. Macmuulaadka kaliya ee xafiiska APD/AAA ee degaanku uu kuugu dari doono waa taariikhda aad ka soo qayb gashay tababarka iyo marka aad shaqaalaha tustay kaarka CPR-ka/Gargaarka Degdega ah. Guddiga Daryeelka Guriga ayaa gelin doona tababarada aad ka qayb gashay.

Waa in aad gashaa Diiwaanka isla markaana cusboonaysiisaa macluumaadkaaga 30 maalmood oo kasta. Laguu gudbin maayo Diiwaanka ilaa aad ka samaynayso taasi.

Si loo sii wado helida gudbinta la isku gudbinayo, xaqiiji in aad ka qayb gasho ugu yaraan afar tababar oo la oggolaaday sanadkii (ugu yaraan hal fasal oo badbaadada la xiriira labadii sano ee kasta).

Xaqiiji in aad macluumaadkaaga ah in lagu helayo aad ka dhigto kuwo cusub. Haddii aadan hada ka dib raadinaynin shaqo, xaaladaada ku bedel aan hada raadinayn. Mar kasta ayaad xaaladaada bedeli kartaa.

Talooyin wax caawinaya

Fiiri halka xayaysiiska caawimaad baa loo baahan yahay 'help wanted' kaga qoran yahay Diiwaanka si aad u hesho dadka raadinaya shaqaalahe daryeelka guriga. Qaado daqiiqado dhowr ah si aad u samayso qoraal shakhsi ahaaneed oo ku saabsan sharaxaadaada kaasi loogu talagalay macmiilka-cida loo shaqeeyo ee laga yaabo in ay wax shaqaaleeyaan. Raaci macluumaad ku saabsan waayo-aragnimadaada iyo sababta aad u jeceshahay in aad noqoto shaqaalaha daryeelka guriga.

Waxaa jira dhowr faa'iidooyin oo uu leeyahay isticmaalka Diiwaanku. Waxaad:

- Isku diiwaan gelin kartaa tababarka;
- La socon kartaa fasallada aad qaadatay;
- La socon kartaa shahaadooyinka aqoonsi ee aad heshay;
- Fiirin kartaa wakhtiga baaritaanka taariikh dembiyeedkaaga ku aadan tahay. Waa masuuliyad ku saaran in aad ogaato marka uu ku aadan isla markaana waa in aad bilowdaa nidaamka dib u baarida 55 maalmood ka hor inta aanu dhicin wakhtiga shahaadadaada aqoonsi.

Tababarka iyo horumarinta shaqo

Guddigu waxay bixisaa tababar kala duwan oo lacag la'aan ah oo kaa caawin doona in aad kordhiso xirfadahaaga isla markaana horumariso kuwa cusub. Waxaa xataa laga yaabaa in aad lacag lagu siiyo si aad uga qayb gasho tababarada. Wargeyska tababarka ee bisha kasta soo baxa ee aad ka hesho Guddiga ayay ku qoran yihiin dhammaan tababarada laga bixiyo gobolka inta lagu jiro bisha. Tusaalooyinka fasallada waxaa ka mid ah:

- Sonkorowga iyada oo la eegayo Tirada;
- Ka dhigida mid Xirfad leh;
- Caafimaadka Wadnaha;
- Badbaadada Daawada;
- Ka hortagga Gudbinta Cudurka.

Guddigu waxay bixisaa 25 tababaro oo dheeraad ah.

Waxaad wargeyska heli kartaa adiga oo wacaya 1-877-867-0077 ama booqonaya website-keeda.

Waxaa jira dhowr faa'iidooyin oo uu leeyahay ka qayb galida tababaradu. Waxaad noqonaysaa qof la suuq geyn karo marka ay noqoto Diiwaanka; waxaa lagu siin karaa lacagta wakhtigaaga si aad uga qayb gasho fasalka haddii aad si firfircoon u shaqaynayso; waxaa suurta gal ah in aad u qalanto ka qayb galka fasalka lacagta la isku siinayo ee CPR-ka/Gargaarka Degdega ah ka dib ka qayb galka tababarka.

Guddigu waxay bixisaa dhowr tababarada gaarka ah iyo shahaadooyinka aqoonsi: Shahaadada Aqoonsi Ee Horumarinta Xirfadeed, Shahaadada Aqoonsiga Shaqaalaha Daryeelka Guriga Ee La Xoojiyay; iyo Shahaadada Aqoonsi Ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada. Waxaad macluumaad dheeraad ka heli kartaa wargeyska tababarka iyo website-ka Guddiga.

Magdhawga Shaqaalaha

Magdhawga Shaqaaluhu waxay daboolaan caymiska aad leedahay marka aad qabanayso hawl la isku oggolaaday oo ku qoran liiskaaga hawsha ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso. Gudbinta sheegasho kama dhigna in aad si toos ugu qalmayso faa'iidooyinka Magdhawga Shaqaalaha. Haddi uu dhaawac ku soo gaaro adiga oo shaqaynaya, la socodsii Isu duwaha Magdhawga Shaqaalaha oo ay la socoto Guddiga adiga oo wacaya 1-888-365-0001. Sidoo kale la socodsii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo maamulaha dacwada. Marka aad raadsado daaweyn caafimaad, codso dhakhtarkaagu in uu buuxiyo Foomka 827 isla markaana fax ha ugu diro SAIF (shirkada caymis) oo laga helo 1-800-475-7785.

Cutubka 8: Ka hortagga xadgudubka iyo noqoshada soo sheego ay ku waajibto

Sharci ahaan, waxaad tahay soo sheege ay ku waajibto in uu soo sheego xadgudubka ama xadgudubka la tuhunsan yahay oo loo geystay qof waayeel ah (oo ay da'diisu tahay 65 iyo ka sii weyn), ilmo, dadka da'kasta leh ee ku nool xarun dadka lagu xanaaneeyo, ama qof adeeg hela iyaga oo adeegsanaya barnaamijka caafimaadka dhimirka bulshada ama naafanimada korriinka bulshada. Tani macnaheedu waa in aad si degdeg ah u soo sheegtid xadgudub ama xadgudubka la tuhunsan yahay, oo ay sidoo kale ka mid yihiin dayacaad iyo ka faa'iidaysiga dhaqaale, adiga oo u soo sheegaya Waaxda Adeegyada Dadweynaha.

- Waxaad tahay soo sheege ay ku waajibto in uu soo sheego 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii taasi oo la xiriirta xadgudubka ama xadgudubka la tuhunsan yahay ee loo geysto dadka waayeelka ah, dadka degan xarun dadka lagu xanaaneeyo ee dadka da'kasta leh iyo carruurta. Tani macnaheedu waa, xataa haddii aadan shaqaynayn, waa in aad soo sheegto xadgudubka ama xadgudubka la tuhunsan yahay (tusaale, haddii aad aragto deris waxyeello u geysanaya ilmo yar).
- Waxaad tahay soo sheege ay ku waajibto in uu kaliya saacadaha shaqada soo sheego taasi oo la xiriirta dadka adeeg hela iyaga oo adeegsanaya barnaamijka caafimaadka dhimirka bulshada ama naafanimada korriinka bulshada (inkasta oo aanan sharci ahaan lagaaga baahnayn in aad soo sheegto xadgudubka la tuhunsan yahay ee dhaca saacada shaqada ka dib, fadlan soo sheeg xadgudubka ama ka la tuhunsan yahay marka aan shaqada lagu jirin).

Inkasta oo laga yaabo in ay adag tahay in la soo sheego xadgudub oo geysanayo qof aad garanayso (tusaale, xubinta ka tirsan qoyska macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama waalidka ilmaha dhalay), waa mid sharci ah.

Haddii aad hayso su'aalo ama aad u baahan in aad xadgudub dhacay u soo sheegto Waaxda Adeegyada Dadweynaha, wac 1-855-503-SAFE (7233). Waxaad isticmaali kartaa lambarkan si aad u sheegto xadgudub loo geystay ilme, qof waayeel ah ama qof naafo ah. Sharciga gobolku wuxuu dhowrayaa dhammaan dadka soo sheegaya xadgudub dhacay. Lagaagama baahna in aad bixiso magacaaga.

Waxaad sidoo kale macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa www.Oregon.gov/dhs adiga oo riixiya halka ay ku qoran yahay "Soo Sheeg Xadgudubka Ilmaha" iyo "Soo Sheeg Xadgudubka Dadka Waaweyn."

Haddii aad soo sheegi waydo xadgudub la geystay sida la iskaga baahan yahay, waxaa jirta cawaaqib xumo daran oo lala kulmayo. Waa lagu:

- Xiri karaa;
- Ganaaxi karaa illaa $2,000;
- Dacweyn karaa;
- Waxaad lumin kartaa awooda aad u leedahay in aad u shaqayso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan.

Calaamadaha digniinta ah ee xadgubka laga yaabo in uu jiro

Tilmaamayaasha xadgudubka dhaqaale ee laga yaabo in uu jiro:

- Lacag la bixid aan la sharxin oo lacag lagala baxay koontooyinka bangiga ama kaydka;
- Isbedel lama filaan ah oo ku yimaada hababka bangiyada;

- Wareejin lama filaan ah oo hantida ku timaada;
- Isbedelka ku yimaada xaaladda sharciyeed ama dhaqaale;
- Tabarucaad aan caadi ahayn oo la siiyo hay'adaha samafalka;
- Magacyo ka muuqda saxiixa kaararka bangiga ama jeegaga;
- Isbedel kadis ah oo ku yimaada dardaaranka qofka ama dukumentiyada kale ee maaliyadeed;
- Warbixinta bangiga oo aanan hada ka dib loo dirin qofka;
- Biilal aan la bixin iskasta oo la haysto ilo dhaqaale oo ku filan;
- Caddeynta ah in uu qof isticmaalay ama qaatay aqoonsiga qofka ama faa'iidada shakhsi ahaaneed ee qof kale;
- Caddeynta ah in uu qof qarinayo lacag, hanti iyo daawooyin qofku leeyahay;
- Caddeynta ah in qof aan la ogalayn uu la wareego mas'uuliyada qofka iyada oo ay ujeedadu tahay musuqmaasuq;
- Isbarasho kadis ah ama lama filaan ah oo xiriir dhow la yeesho oo qofku u muuqdo in uu helayo hadyado qaali ah, uu lacag ama hanti uu ka soo wareejo hantida qofka.

Tilmaamayaasha ku xadgudubka dhanka afka iyo dareenka ee laga yaabo in uu jiro:

- Isbedel dhibaato leh oo ku yimaada hab-dhaqanka ama niyadda qofka (tusaale, niyad-jab, wax dhibsasho ama jahwareer);
- Cuqdad ku abuuranta iyo cabsi ku beeranta qofka;
- Calaamado joogto ah oo tilmaamaya in qofku caraysnaa ka hor ka hor intaan loo imaanin (tusaale, isaga oo kaa baryaaya in aadan ka tegin);
- Feejignaan sare qaba;
- Walwal xad dhaaf oo uu qofku ka qabo waxa qof kale doonayo;
- Aqbalaad xaaladda lagu jiro oo markaa qofku aqbalo ama habacsanaan aad ah oo muuqata iyo in aan wax xiriir ah qofku samaynan;
- Cabsi ka muuqata qofka marka qofka la tuhunsan yahay in uu xadgudubka u geystay joogo ama oggolaanaya waxa kuu ka rabo qofka xadgudubka loogu tuhunsan tahay.

Tilmaamayaasha xadgudubka jireed ee laga yaabo in uu jiro:

- Nabaro, dilaacyo, gubasho, buurbuur, dilaacyo ama dhaawacyo "aan macquul aheyn" oo soo gaara jirka qofka (tusaale, xusulka oo kala baxa qof sariir yaal ah);
- Boogo furan, calaamado jeexan ama dalool;
- Murgacasho ama kala bixid;
- Muraayadaha indhaha ama dusheeda oo jajabay;
- Calaamado ah in qofka la xajinayay;

- Balamaha oo aanu qofku si caadi ah u dhowrin in uu la socdo;
- Booqashooyinka soo noqnoqda oo lagu aado daryeel bixiyayaasha;
- Dib u dhac ku yimaada raadsashada daaweynta caafimaad;
- Hadalo ku saabsan qofka oo dhaawaca u nugul ama dhaawac soo gaarsiinaya naftiisa;
- Dhaawacyo aan la daaweyn iyo dhaawacyo marayo heerarka kala duwan oo ay ku bogsoonayaan;
- Si xoog ah oo cuntada la isku siiyo.

Tilmaamayaasha dayacaad laga yaabo in ay jirto:

- Caddeynta ah in qofku fuuqbaxay ama hayso nafaqo daro ay ka mid tahay miisaanka qofka oo si cad oo lama filaan ah hoos ugu dhaca;
- Dhaawacyo qofka soo gaara (tusaale, hoos u dhac kuleylka jirka ku yimaada "hypothermia");
- Telefoono aan laga jawaabin ama mashquul joogto ah tilmaamaya;
- Waxyaabaha daruuriga ah oo guriga ka maqan, sida cuntada, biyaha ama kulaylka;
- Dhaawacyo sariirta la jiifo qofka ka soo gaara;
- Aanan qofka la siin daawooyinka sida la is faray;
- Aanan qofka la siin taageerada uu u baahan yahay;
- In la iska hayo daawooyinka;
- In cidlo lagaga dhaqaaqay qofka ama lagaga tegay goob ama waqti laga yaabo in ay khatar geliyaan caafimaad ka ama daryeelka qofka.

Tilmaamayaasha xadgudubka galmo ee laga yaabo in uu jiro:

- Xubnaha taranka, kaadida ama dabada oo diiqad laga dareemo, dheecaan, dhiig bax, cuncun, nabar, finan xagtin leh, xanuun ama infekshan;
- Jiritaanka cudurka laysku iskugu gudbiyo galmada;
- Uur yeelasho;
- Gogol ama dharka hoosta laga xirto oo jeex jeexan, wasakh ama dhiig leh;
- Qofka la tuhmayo oo u muuqda in uu si aad ah wax u ilaalinayo ama wax u maamulayo.

Xadgugub, dayacaad iyo ka faa'iidaysiga dhaqaale, sharciga ayay ka soo horjeedaa. Waxay yihiin dembiyo aad u culus, dambiyo weyn oo ciqaab leh iyo isla markaana lagu mutaysan karo xarig iyo xabsi, iyo cawaaqib xumo kale. Waa in aad soo sheegto qaladka aad tuhunsan tahay in la samaynayo, haddii aad aragto calaamadaha in uu jiro xadgudub, dayacaad ama ka faa'iidaysiga dhaqaale, adiga oo aan eegayn waxa uu yahay qofka dembiga galay – xubin qoyska ka tirsan, shaqaale kale oo daryeelka guriga ah, kalkaaliso, dhakhtar, dhakhtarka ilkaha ama qof kasta oo kale. Waa in aad tani u soo sheegto si degdeg ah. Waa wax fiican in la soo sheego qaladka la tuhunsan yahay in la samaynayo marka la eego in aan la soo sheegin isla markaana halista ah in qof dhibaato loo geysto.

Cutubka 9: Badbaadada

Badbaadadaa u horeysa. Qaad tallaabo aad ku xaqiijinayso in adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ay badbaado qabaan marka aad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ku caawinayso guriga iyo bulshada dhexdeeda. Tani waxaad samayn kartaa adiga oo samaynaya farsamooyinka jirka ee fiican, raacaya taxadarada guud iyo dhaqanka xakameynta infekshanka, cuntada u diyaarinaya si badbaado leh, qorshayaasha degdega ee jira kala hadlayaa iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso, isla markaana raacaya waxa loo yaqaano shanta saxda ah marka aad ka caawinayso daawooyinka.

Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah, fadlan fiiri daabacaada Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon "Buuga Badbaadada ee loogu talagalay Shaqaalaha Daryeelka Guriga" ee laga helo https://apps.state.or.us/Forms/Served/de9062.pdf.

Farsamooyinka saxda ah ee jirka

Wax kor u qaadidu waa ta ugu badan ee keenta dhaawaca sida ay ku soo warameen shaqaalaha daryeelka gurigu. Si loo yareeyo fursadahaaga uu dhaawac kaaga soo gaari karo wax kor u qaadida, waxaad raacdaa tallaabooyinkan:

Sii qorshayso

- Qorshayso waxaad kor qaadayso ka hor inta aadan bilaabin.
- Weydiiso oggolaansho ah in aad wax kor u qaado ama aad ka caawiso sare joogsiga.
- Qalabka oo dhan ka dhig kuwo diyaar ah.
- Kala hadal macmiilkaaga-cida aad u shaqayso sida wax kor loogu qaado.
- Go'aansada sida aad u samayn doontaan.
- U sheeg macmiilkaaga-cida aad u shaqayso tallaabooyinka inta aanay dhicin ka hor.

Isticmaal taageero ay lugahaagu kala baxsan yihiin

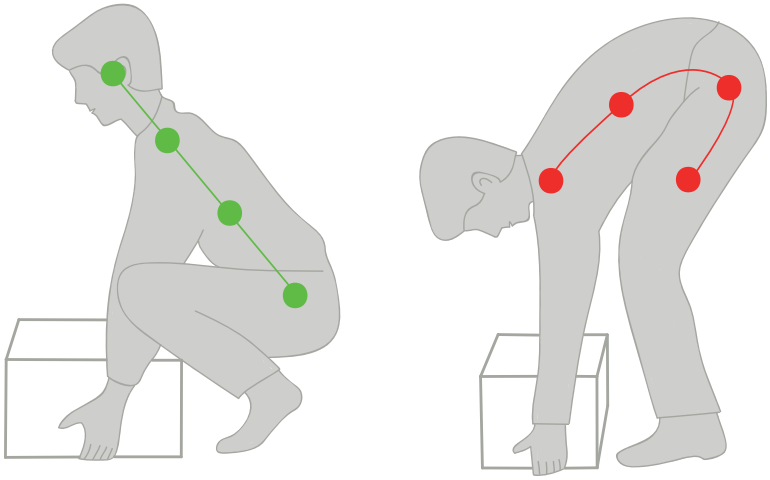
- Ku istaag lugahaaga iyaga oo kala baxsan feet 8–12 inches (qiyaasta ee balaca garbahaaga).
- Hal lugi waa in ay waxoogaa ka horaysaa lugta kale. Tani waxay kuu saamaxaysaa in aad qof ama shayga dhaqaajiso adiga oo isticmaalaya in aad culayska miisaanka iska wareejiso halkii aad culayska miisaanka oo dhan ka dareemi lahayd.
- Miisaanka aad qaadayso u soo dhawee jirakaaga.
- Isku laab jilbahaaga ama miskahaaga.
- Isku laabida jilbahaaga ama miskahaagu waxay lugahaaga ka dhigtaa in ay shaqada miisaan qaadida qabtaan halkii uu dhabarkaagu ka qaban lahaa.

Toosi dhabarkaaga

Toosinta aad toosinayso dhabarkaaga ama ilaalinta aad ilaalinayso qaloociisa dabiiciga ah waxay yaraysaa halista ah in la dhaawacmo. Murqaha oo taageera dhabarkaaga ayaa si fiican u shaqeeya marka habkan loo taagan yahay. Iska soo laab miskaha, maaha dhexda.

Wax kor u qaad adiga oo isticmaalaya lugahaaga

- Murqaha lugtaadu waa ay ka xoog badan yihiin kuwa dhabarka. U isticmaal qabashada shaqada culus ee wax kor loo qaadayo.
- Mar kasta oo ay suurta gal tahay, isku dheelitir dhererka dusha halka aad wax kor uga soo qaadayso. Haddii uu qof ku jiifo sariirta isbitaalka, sare ugu qaad dhererka ugu fiican si aad u yarayso culayka saarmaya dhabarkaaga marka wax ka caawinayso wareejinta, meel dhigida, lebisashada, musqusha ama hawlaha kale.



Dhaqaaji lugahaaga marka aad leexato

- Leexo adiga oo lugahaaga dhaqaajinaya.
- Haddii jirkaagu leexdo oo aanay lugahaagu leexan, markaa waxaad wareejinaysaa dhabarkaaga, taasi oo kordhisa halista ah in la dhaawacmo.

Fadlan tixgelin sii in aad qaadato mid ka mid ah tababarada badbaadada ee ay Guddigu bixiso:

- Iska Ilaalinta Murgacashada iyo Muruqa jirka gala (PASS);
- Ka hortagga Gudbinta Cudurka;
- Qaadashada Mas'uuliyada Badbaadada Qofka.

Xakameynta infekshanka

Ku dhaqanka taxarada guud waa habka ugu fiican ee looga hortago infekshanka iyo faafidda cudurka. Taxarada guud macnaheedu waa in dhiiga ama dheecaanada jirka oo dhan loola dhaqmo in ay yihiin kuwo faafi kara. Waxaa laga yaabaa in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu doorto in aanu adiga kula wadaagan macluumaadkiisa/keeda caafimaad iyo cudurada jira, sida adigubu laga yaabo in aad go'aansato in aadan u sheegin macmiilkaaga-cida aad u shaqayso jirada laga yaabo in aad qabto. Qaadashada taxarada guud waxay adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka ilaalin doonaan qaadida cudurada dhiiga raaca iyo jirooyinka kale.

Dheecaannada jirku waa:

- Dhiiga;
- Dheecaanada (sida xaakada);
- Dheecaanada (sida kaadida iyo saxarada, kuma jiro dhididku);
- Dheecaannada jirka ee ka yimaada maqaar aan is haysan (sida boogo furan);
- Dheecaanka xuubka jirka (sida afka).

Tirada xiriirka aad filayso in aad la yeelato macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa go'aamisa taxadarada aad qaadayso.

Taxadarada

- Dhaqidda gacmahaaga ka hor iyo ka dib diyaarinta cuntada, ka hor inta aan wax la cunin iyo ka dib marka la isticmaalo musqusha;
- Isticmaalka gacmo gashiga ka samaysan latex ee la tuuro ama gacmo gashiyada kale iyo inta badan la iska bedelo (dib ha u isticmaalin isla markaana xaqiiji in aad dhanka kale u soo rogto marka aad iska saarto);
- Isticmaalka waxyaalaha wajiga la gashado, indhaha lugu ilaaliyo iyo/ama wajiga gaashaanka u noqda;
- Isticmaalka warankiilada/biliijka waxa lagu nadiifiyo ama warankiilo/biliij lagu daray biyo si loo dilo jeermiska faafa (warankiiladu/biliijtu waxay dishaa jeermiska oo dhan oo ay ka mid yihiin bakteeriyada, fayrasyada iyo fungi iyada oo waxyaalaha wax lagu nadiifiyo ee lagula dagaalamo bakteeriyada kaliya loogu talagalay in lagu joojiyo bakteeriyada);
- Xirashada gacmo gashiyada haddii aad taabanayso waxyaalaha wasakheysan ama qalabka la adeegsado;
- Xirashada gacmo gashiyada marka la maareynayo gogosha wasakheysan;
- Tuurista haboon ee irbadaha la isku duro iyada oo lagu ridayo weelka waxyaalaha afaysan/fiiqan loogu talagalay (marnaba daboolka ha ka qaadin irbaha);
- Guriga joogaya haddii aad jiran tahay.

Gacmo gashiyada iyo waxyaalaha wajiga la gashado ee la isku ilaaliyo

Had iyo jeer raac taxadarada guud si aad adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uga ilaaliso in aad jirataan. Marka aad macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ka caawinayso hawlaha daryeelka shakhsi, isticmaal gacmo gashiyada la tuuro si looga hortago faafidda cudurka. Ka codso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu helo gacmo gashiyada isaga oo isticmaalaya/iyada oo isticmaalaysa kaarkiisa/kaarkeeda caafimaad. Maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa ka caawin karaa taasi. Waxaad sahayda gacmo gashiyada heli kartaa iyada oo la isticmaalayo xafiiska APD/AAA ee degaanka ilaa inta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu ka awooda/ay ka awoodayso in uu isticmaalo/in ay isticmaasho kaarkiisa/kaarkeeda caafimaad. Haddii aad aleerjig/xasaasiyad ku qabto gacmo gashiyada ka samaysan latex, la socodsii shaqaalaha xafiiska degaanka. Waxay dalban karaan gacmo gashiyada la tuuro ee vinyl ama nitrile.

Maareynta cuntada iyo badbaadada

Jirooyinka cuntada laga qaado waa natiijiada xanuunada qaarkood oo ay keenayso bakteeriyo ama noolayaal kale oo cuntada wasakheeya. Waxaad ka ilaalin kartaa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo samaynaya kuwa soo socda:

- Inta badan ku dhaq gacmahaaga biyo diiran, oo saabuun leh ugu yaraan 20 daqiiqo ka hor iyo ka dib diyaarinta cuntada iyo ka dib marka la aado musqusha.
- Dhaq alaabta dushooda sida looxa/alwaaxa wax lagu jarjaro, suxuunta, maacuunta iyo meesha bannaan ee lagu shaqeeyo jikada "counter tops" adiga oo ku dhaqaya biyo saabuun leh ka ka dib marka shay kasta cuntada loo isticmaalo ka hor iyo ka dib marka cuntada taasi xigta loo isticmaalo.
- Kala saar cuntada. Wasakhda iskaga gudubta cuntadu waxay bakteeriyada waxyeellada leh iskaga gudbinaysaa hal shay oo cunto ah iyada u gudbinaysa mid kale. Si la iskaga ilaaliyo tani, dhaq gacmahaaga iyo alaabta kasta ee cuntada lagu diyaariyo, sida maacuunta iyo looxa/alwaaxa wax lagu jarjaro, ka dib marka la diyaariyo hilib ceeriin/cayriin, cuntada bada iyo digaaga iyo ka hor diyaarinta cunto kasta oo kale. Waxaad sidoo kale haysan kartaa looxa/alwaaxa wax lagu jarjaro iyo maacuunta oo si gaar ah loogu kala talagalay talagay hilibka ceeriin/cayriin iyo cuntada. Hilibka ceeriin/cayriin, digaaga ama cuntada bada si gaar ah uga saar miraha 'fruits'iyo khudaarta. Cuntada la kariyay ku rid weel nadiif ah.

- Cuntada soo hartay si dhaksho ah talaagada ugu rid ka hor inta aanan bakteeriyadu korin. Jilci cuntada ku jirta talaada, adiga oo isticmaalaya biyo qabow ama qalabka cuntada lagu diiriyo 'microwave'. Ha ku jilcin cuntada meesha bannaan ee lagu shaqeeyo jikada 'counter' ama heerkulka qolka.
- Si buuxda u kari hilibka, digaaga iyo ukunta. Isticmaal ukunta la karkariyey isla markaana kari ukunta qaybta jaalaha ah ilaa ay ka adkaanayso.
- Biyo raaci miraha 'fruits'iyo khudaarta si looga saaro wasakhda. Marka ay noqoto ansalaatada iyo kaabajka, ka saar caleemaha korkooda ku yaala inta aan la cunin ka hor. Cuntada hore loo sii jarjaray ama la diiray ku keydi talaagada si aad uga ilaaliso in ay wasakhowdo. Weydii dukaanka sida saxda ah ee loo keydiyo cuntada haddii aad hayso wax su'aalo ah.

Cuntada lagu sumoobo iyo jirooyinka cuntada laga qaado waxa yeelan karaan calaamadaha hargabka oo kale sida xumad, lalabo, matag iyo shuban. Ka codso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu si degdeg ah u waco dhaktarkiisa/keeda haddii aad is leedahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa cunto ku sumoobay ama leh jirooyinka cuntada laga qaado.

Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah meelaha laga helay macluumaadka dheeraadka ah ee ku saabsan badbaadada cuntada iyo jirooyinka cuntada laga qaado.

Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka (CDC)

1-800-232-4636

www.cdc.gov

Email-ka: CDC-INFO

Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA)

Khadka Macmuulaadka: 1-202-720-2791

www.usda.gov

Fiiri halka ay ku qoran tahay "Xaashida Xaqiiqda ee Badbaadada Cuntada" iyo "Waxbarashada Badbaadada Cuntada."

Arrimaha badbaadada ee guriga

La hadal macmiilkaaga-cida aad u shaqayso haddii aad dareemayso in goobtaada shaqadu tahay mid aan badbaado ahayn . Tani waxay noqon kartaa khatar guriga ka jirta sida ama alwaaxyada dhulka la dhigo ama jaranjarooyinka oo caaryo 'mold, yeeshay, qurmay, ama dariiqa la marayo uu waxyaalo kala duwani ka buuxaan. Tani waxay sidoo kale noqon kartaa wax ka dhacaya guriga sida joogitaanka xayawaan ama dad rabshad badan. Waxaad xaq u leedahay in aad badbaado qabto marka aad shaqaynayso. Haddii aad dareemi weydo badbaado, waxaad go'aansan kartaa in aad joojiso shaqadaada haddii xaalku ka soo rayn waayo. Fadlan isla markiiba la socodsii maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso haddii aad walwal ka qabto badbaadada guriga. Maamulaha dacwada ee macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa kula fiirin kara adiga iyo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso si loo helo habab lagu yaraynayo ama meesha lagaga saarayo khatarta ammaan ee jirta. Haddii ay jirto xaalad degdeg ah, fadlan wac 911.

Badbaadada daawada

Qaadashada daawooyinka hab qaldan loo qaadanayo waa mid aad halis ah waxayna keeni kartaa dhibaatooyin caafimaad iyo xataa dhimasho. Tani waa sababta ay muhiim ah in la fiiriyo waxa loo yaqaano shanta saxda ah ka hor inta aan qof laga caawin daawooyinka. Tani macnaheedu waa akhrinta qoraalka ku qoran daawada mar kasta oo aad caawiso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo hubinaya in aad siinayso:

SHANTA SAXDA AH

1. **QOFKA Saxda ah**
2. **DAAWADA Saxda ah**
3. **QIYAASTA Saxda ah**
4. **HABKA Saxda ah**
5. **WAKHTIGA Saxda ah**

Xaqiiiqi in aad dhalada daawadu ku jirto si tartiiba u akhrido isla markaana aad raacdo tilmaamaha. Haddii dhalada daawadu ku jirto ay ku qoran tahay "Ha burburin,' xaqiiji in aadan markaa ha burburin. Haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ku adkeysato, waa CAADI in aad u sheegto isaga ama iyada in aadan kalsooni ku qabin samaynta tani sababtoo ah waa mid aan badbaado ahayn. U soo jeedi in isaga ama iyadu uu waco/ay wacdo dhakhtarka ama farmashiyaha.

Haddii aad ogolaato in aad qof ka caawiso daawooyinkiisa/keeda, xaqiiji in aad hesho macluumaadka aad u baahan tahay oo dhan si looga hortago qaladaad dhaca. Tani waxaa ka mid noqon kara akhrinta macluumaadka uu bixiyay dhakhtarka ama farmashiyuhu markii daawada la buuxiyay. Haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aanu hada ka dib haysan macmuulaadka, ka socdo in aad wici karto farmashiyaha si aad u weydiiso su'aalaha sida:

- Marka iyo sida ay tahay in loo qaato daawada (cunto lagu qaato, cuntooyinka ka hor la qaato, cabitaanka mambeelmada la'aanteed la qaato, in la calalin karo, iwm.);
- Waxa la samaynayo haddii qiyaasta 'dose' ay maqan tahay;
- Raadadka suurta galka ah ee ay leedahay iyo waxa la samaynayo;
- Sida laga yaabo in daawadu ula falgasho daawooyinka kale ee la qaatay (oo ay ka mid yihiin fiitamiinada iyo waxyaalaha kale ee meel kasta laga iibsan karo);
- Sida ay badbaadada u leedahay in la tuuro daawooyinka aan la isticmaalin.

Ka socdo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso nuqulka cusub ee dhammaan daawooyinka uu qaadanayo ama ay qaadanayso isla markaana ka socdo in uu liiska cusboonaysiiyo mar kasta oo ay wax isbedelaan. Inkasta oo macmiilkaaga-cida aad u shaqayso laga yaabo in uu kuu sheego in aad ka caawiso daawooyinka, weli adiga ayaa ka mas'uul ah bixinta caawimaad badbaado leh.

Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waxaa laga yaabaa in ay rabaan in aad adigu u buuxiso sanduuqa isxasuusinta daawada oo ah ilaa muddo toddobaad ah. Isaga ama iyada waxaa laga yaabaa in aanu/ayna ogayn in waxa lagu talinayaa ay tahay in daawooyinka ku jiraan baakadahoogii asalka ahaa, gaar ahaan maadaama qiyaasta daawadu iyo tilmaamaya la raacayaa ay isbedeli karaan. Waxay aqoonsiga kiniiniyada ka dhigaysaa mid sahlan isla markaana waxay yaraysaa qaladaadka.

Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso waa qofka gaara go'aanka kama dambaysta ah, laakiin waxaad ku dhiirigelin kartaa isaga ama iyada in uu la xiriirto ama ay la xiriirto dhakhtarka ama farmashiyaha si looga wada hadlo habka ugu badbaadada badan ee loo qaato daawooyinka.

Wixii macluumaadka dheeraadka ah ee ku saabsan badbaadada daawada, fadlan booqo website-yada:

Machadka ku Dhaqanka Daawooyin Badbaado leh

www.ismp.org

ConsumerMedSafety.org

Guddiga Qaranka ee Macluumaadka Bukaanka iyo Waxbarashada

www.talkaboutrx.org

Barnaamijka MUST ee loogu talagalay galay (Tababarka Badbaadada Isticmaalka Daawada)

www.mustforseniors.org

Maktabadda Qaranka ee Daawada ee Maraykanka (MedlinePlus)

www.nlm.gov/medlineplus/

MedlinePlus waxaa ka mid ah cajalado fiidiyoo iyo qalab ku saabsan mawduucyo badan oo caafimaad.

Fadlan tixgelin sii qaadashada tababarka Badbaadada Daawada ee ay bixiso Guddigu.

Magdhawga Shaqaalaha

Magdhawga Shaqaaluhu waxay daboolaan caymiska aad leedahay sida ay dhigayaan Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon. Guddiga ayaa qabata hawsha warbixinada hore isla markaana wareysi la yeelata daryeel bixiyayaasha ku dhaawacmay shaqada. Lambarka khadka bilaashka ah ee soo sheegida dhaawacyada la xiriira shaqada iyo soo gudbinta sheegasho waa 1-888-365-0001 ama, degaanka Salem 503-378-3099. Xaashida xaqiiqda ee shaqaalaha daryeelka guriga iyo taageerada shakhsiyeed ee Magdhawga Shaqaalaha, "Waxa la samaynayo haddii aad shaqada ku dhaawacanto" (APD 0355A), waxaa la helayaa marka la codsado.

Cutubka 10: Wakiilnimada urrurka

Urrurka Adeega Shaqaalaha Caalamiga ah (SEIU) Degaanka 503 (www.seiu503.org) ayaa si gaar u daboosha kumanaan shaqaalaha daryeelka guriga oo dowladdu maalgeliso oo ka jira Oregon. 2001-kii, boqolkiiba 92 oo shaqaalaha daryeelka guriga ayaa u coddeeyay in ay yeeshaan urrur shaqaale. Heshiiskii gorgortanka ee u horeeyay, ee la saxiixay 2003-kii, ayaa caymiska caafimaad, Magdhawga Shaqaalaha iyo mushaharka ka dhigay in la kordhiyo oo ay helaan shaqaalaha daryeelka gurigu.

SEIU 503 OPEU ayaa qabata hawsha su'aalaha oo dhan ee ku saabsan xubinimada urrurka, wakiilnimada iyo faa'iidooyinka sida:

- Cabashooyinka (xadgudubyada heshiiska);
- Isku diiwaan gelinta xubinimada urrurka;
- Lacagaha la iska jarayo;
- Xuquuqda racfaanka ee shaqo iska joojinta;
- Heshiiska gorgortanka lagu galay (heshiiska urrurka);
- Faa'iidooyinka xubinimo;
- Caymiska caafimaad iyo wakhtiga la is fasaxo oo lacag la qaadanayo; iyo
- Macluumaad ogaysiisyada ee xafiiska degaanka.

Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah, Xarunta Khayraadka Xubnaha ka wac 1-877-451-0002.

Wixii ku saabsan macluumaadka faa'iidooyinka caafimaad iyo wakhtiga la is fasaxo ee lacagta la qaadanayo, wac Shaqaalaha Daryeelka Guriga Dheeraadka ah & Faa'iidooyinka Hay'adda Sharciga 1-844-507-7554. Waxaad sidoo kale macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa internet-ka https://www.orhomecaretrust.org.

Cutubka 11: Faa'iidooyinka shaqaalaha guriga

Lacag dhigashada tooska ah

Lacag dhigashada tooska ah (oo sidoo kale loo yaqaan lacag wareejinta elektrooniga ah) waxay bixisaa hab ammaan dheeraad ah leh oo lacagahaaga daryeel bixinta si toos ah loogu shubayo koontadaada. Lacag dhigashada tooska ah waxay ka hortagi kartaa in jeegaga la xado ama ay ku dhex lumaan boostada, isla markaana waxay kuu badbaadin kartaa waqti aad lacag ahaan ugu soo bedelato ama bangiga ku dhigato jeegaaga. Shaqaalaha daryeelka guriga ee isku diiwaan geliya lacag dhigashada tooska ah wuxuu sii wadaa helida warqada tilmaanta lacageed ee bishiiba mar la helo taasi oo muujinaysa cida loo shaqeeyo(cidaha loo shaqeeyo) ee uu isagu u shaqeeyay ama iyadu u shaqaysay iyo lacagta la bixiyay.

Lacag dhigashada tooska ah waa mid ikhriyaari u ah shaqaalaha daryeelka guriga ee doorta in ay isku isdiiwaan geliyaan. Ma aha mid waajib ah. Codsiga Foomka Isku Diiwaan gelinta EFT ee loogu talagalay Daryeel Bixiyayaasha, Ganacsatada iyo Qandaraaslayaasha (MSC 189) ayaa la soo raacin doonaa xirmada arjiga codsi ee daryeelka guriga. Waa in aad foomkan u soo celisaa Kooxda Lacag Dhigashada Tooska ah ee APD adiga oo ku soo celinaya cinwaanka ku qoran foomka. Foomku sidoo kale wuxuu kaaga baahan yahay in aad ku soo lifaaqdo jeeg waxba kama jiraan oo ay ku qoran tahay 'void' kaasi oo loogu talagalay dhammaan codsiyada la xiriira koontooyinka bangiga. Codsiyada lacag dhigashada tooska ah oo waxaa la geliyaa xafiiska dhexe ee APD. Waa muhiim in aad xafiiska degaanka ugu soo sheegto muddo 10 maalmood gudahood ah haddii aad xirto ama bedesho koontadaada bangiga. Waxaad mas'uul ka tahay in aad xaqiijiso in lacagta lagu shubay koontadaada ka hor inta aadan wax gadan. Waxaad u isticmaali kartaa foomka kor ku xusan si aad u bilowdo, u joojiso ama u bedesho oggolaanshaha lacag dhigashada tooska ah. Haddii aad isku diiwaan gelin weydo lacag dhigashada tooska ah marka aad isku diiwaan geliso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, waxaad sidaasi samayn karta wakhti kasta oo aad buuxinayso foomka. Haddii aad joojiso u shaqaynta shaqaalaha daryeelka guriga ahaan isla markaana ku soo noqoto shaqada, isla markiiba la socodsii xafiiska degaanka marka aad soo noqonayso haddii aad bedeshay ama xirtay koontadaada bangiga.

Lacag dhigashada electarooniga ahi waxay qaadataa saddex maalmo shaqo bangi si uu uga tego DHS isla markaana u gaaro bangiga shaqaalaha daryeelku gurigu leeyahay. Maalmaha shaqada ee bangigu waa Isniinta ilaa Jimcaha, marka laga reebo maalmaha fasaxa. Xeerarka Maamulka Oregon ayaa uga baahan lacagaha gobolka, oo ay ka mid yihiin lacagaha daryeel bixinta, in ay maraan xarunta dhexe ee Maaliyadda ee Gobolka ka hor inta aan electaroonig ahaan loogu dirin bangiga ama hay'ad maaliyadeed ee shaqaalaha daryeelka guriga. Nidaamkani wuxuu qaataa wakhti dheeraad ah.

Waxaa laga yaabaa in bangigaaga ama hay'adaada maaliyadeed ee shaqaalaha daryeelka guriga ay leeyihiin jadwal u gaar ah oo ay ku qabtaan hawsha lacag dhigashada tooska ah. Qaar ka mid ah hay'adaha maaliyadeed waxay hawsha lacag dhigashada electarooniga ah qabtaan hal mar maalintii; kuwa kale waxay hawsha lacag dhigashada qabtaan laba jeer maalintii. Wakhtiga maalinti ee marka la qabto hawsha lacag dhigashadu sidoo kale wuu kala duwanaan karaa. Waa in aad fiirisa bangigaaga ama hay'adaada maaliyadeed si aad u ogaato marka lacag dhigashada tooska ah hawsheeda la qaban doono isla markaana lacagahaaga aad heli doonto.

Ha kor inta aan wax la gadan, shaqaalaha daryeelka guriga ayaa mas'uul ka ah caddeynta in bangiga ay leeyihiin uu helay lacagta elektarooniga ah. DHS mas'uul kama aha wixii ganaax lacageed ah ee

lagu dalaco koontada shaqaalaha daryeelka guriga lacag ku filan oo aan ku jirin awgeed. DHS ma soo magdhabi doonto wixii ganaax lacageed ah ee la iskaga qaaday lacag dheeraad oo koontada laga baxay ee ay keentay kharashyada ka hor inta lacag lagu soo dhubay la heli karay.

Canshuur heynta FICA/Medicare

(Xeerka Qaadhaanka Caymiska Federaalka) (FICA) waa canshuurta shaqada. Lacag ay haynayso FICA waxay aadaa Social Security-ga iyo faa'iidooyinka Medicare ee qofka. Lacag ay haynayso FICA waxaa loo diraa Xafiiska Social Security-ga waxaana loo isticmaalaa faa'iidooyinka Xafiiska Social Security-ga iyo koontada Medicare ee qofka.

Shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, qaybtaada FICA waxaa toos ah looga jaraa jeegaaga daryeel bixinta waxaana loo diraa Xafiiska Social Security-ga. Dhammaadka sanad canshuureedka, dadka qaarkood waxay helaan canshuur celinta FICA. Lacag celinta FICA waxay ku salaysan tahay dakhliga guud ee la sameeyay sanadka oo dhan. Haddii uu daryeel bixiyu sameeyo lacag ka yar heerka federaalka u dhigan ee ay dejiyeen IRS iyo Social Security-ga, markaa daryeel bixiyuhu wuxuu heli karaa canshuur celinta FICA. Su'aalaha ku saabsan lacagaha la iska jarayo waxaa lagu hagaajin karaa Adeegyada Dakhliga Hoose 1-800-829-1040.

Caymiska shaqo la'aanta

Caymiska shaqo la'aantu wuxuu halkiisa galaa qaybta dakhliga aad lumiso marka ay shaqo la'aani kugu dhacdo. Waa faa'iido ay helaan shaqaalaha u qalma ee shaqada ka maqan taasi oo aan ahayn qalad ay iyagu sameeyeen.

- **Cidmaa u qalanta?**
  Waa in laguu tixgeliyaa in shaqada laga fariisay ee aanay noqon in shaqada lagaa joojiyay, isla markaana waxaa lagaaga baahan yahay in aad si firfircoon shaqo u raadsanayso.
- **Cidee ayaanan u qalmin?**
  Haddii cida loo shaqeeyo, isaga oo haysta sabab fiican, kaa joojiyay shaqada ama DHS kaa joojisay oggolaanshaha lacag bixinta, markaa uma qalantid lacagta shaqo la'aanta la qaato.
  Waaxda Shaqada, ma aha DHS, ayaa go'aan ka gaarta in aad u qalanto faa'iidooyinka lacagta shaqo la'aanta la qaato.
- **Maxaa dhacaya marka shaqaalaha daryeelku gurigu dalbado caymiska shaqo la'aanta?**
  Marka uu shaqaalaha daryeelka gurigu dalbado lacagta shaqo la'aanta la qaato, Waaxda Shaqadu waxay diri doontaa ogaysiin ah in sheegasho loo gudbiyay xafiiska degaanka ama dhexe ee DHS midkood. Inkasta oo cida aad u shaqayso ay shaqada ku siiyo, hadana Waaxda Shaqadu waxay DHS u aragtaa in ay tahay cida loo shaqeeyo iyada oo la eegayo ujeedooyinka lacagta shaqo la'aanta la qaato. DHS waxay xaq u leedahay in ay jawaab ka bixiso ogaysiintaasi. Haddii la ogaado in shaqaalaha gurigu uu u qalmo lacagta shaqo la'aanta la qaato isla markaana DHS ay taasi ku raaci weydo iyada oo ay ku salaysan tahay shaqaalaha daryeelka guriga oo shaqada laga joojiyay iyada oo sabab fiican la haysto, ama ay jirto shaqo kale oo uu heli karo, DHS waxay rafcaan ka qaadan doontaa go'aankaasi. Labada dhinacba waxay awoodi doonaan in ay codsadaan dacwad dhageysi iyo rafcaan haddii aanay ku raacsanayn go'aanka Waaxda Shaqada ee la iskugu oggolaanayo ama la iskugu diidayo faa'iidada.

Masaafada la socdo

Lacagta magdhawga ee masaafada la socdo waa in uu hore u sii oggolaadaa maamulaha dacwada ee cida aad u shaqayso. Tirada lacagta masaafada la soconayo ee la oggolaaday waxaa lagu soo qori doonaa foojarka lacagta lagu bixiyo. Lacagta magdhawga ee masaafada la socdo waxaa ka mid noqon

doona qorshaha la xiriira adeega ee masaafada la socdo; gaadiidka caafimaadku kuma jiro. Waa in aad haysataa ruqsadda baabuurka lagu wado oo sax ah isla markaana isticmaalaysaa baabuurkaaga gaarka ah si laguugu soo magdhabo masaafada aad socotay. Cida aad u shaqayso waxaa laga yaabaa in uu kaa codsado in aad xaqiijiso ruqsaddaada baabuurka lagu wado isla markaana caddeyso caymiska baabuurka.

APD/AAA ma oggolaan doonto magdhawda safarka ee lagu aadayo ama lagaga soo laabanayo guriga uu degan yahay shaqaalaha daryeelka gurigu. Gaadiidka iyo masaafada la socdo waxaa laga yaabaa in la oggolaado kaliya marka laga imaanayo guriga cida loo shaqeeyo ee loo socdo goobta(goobaha) la oggolaaday in laga bixiyo qorshaha adeega iyo ku soo noqoshada guriga qofka u qalma. DHS mas'uul kama aha wixii dhaawaca ee soo gaara gaariga ama dhaawaca shakshiyeed ee ku soo gaara inta aad isticmaalayso baabuurkaaga gaarka ah si aad u qaado cida aad u shaqayso, marka laga reebo in laga yaabo in caymiskooda lagu daboolo Magdhawga Shaqaalaha.

Ma aha in aad sheegato masaafada aad socoto marka laga reebo waxa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu hore ugu oggolaaday ee ku qoran liiskaaga hawsha ee aad gaariga waday. Masaafada la socdo kuma sheegan kartid xaashidaada shaqada taasi oo loogu talagalay hal macmiil-cida loo shaqeeyo adiga oo hawlo u haya qof kale. Ma ah in aad iska qiyaasto masaafada aad socoto. Waa in ay noqotaa tirada dhabta ah ee maylka 'miles' ee aad gaariga waday. Masaafada la socdo kuma sheegan kartid xaashidaada shaqada taasi oo loogu talagalay hal macmiil-cida loo shaqeeyo adiga oo hawlo u haya qof kale.

Cutubka 12: Ka hortagga musuqmaasuqa

Daacadnimadu waxay ku siisaa xorriyadda dhabta ah sababtoo ah waxaan jirin waxaad ka cabsanayso maadaama aadan waxba qarinayn.

– Zig Ziglar

Waxaad tahay xubin ka tirsan kooxda marka ay noqoto ka hortagga musuqmaasuqa. Waxaa jira waxyaabo aad samayn kartid si aad wax u caawiso:

- Ogow waxa loo arko in uu yahay musuqmaasuq.
- Ogow cawaaqibka ka dhalan kara samaynta musuqmaasuq.
- Samee waxa saxda ah.
- Soo sheeg musuqmaasuqa.

Ogow waxa loo arko in uu yahay musuqmaasuq

Musuqmaasuqu waa dembi aad u culus isla markaana yeelan kara cawaaqib xumo daran, oo ay ka mid yihiin, luminta lambarkaaga daryeel bixinta, ciqaab dembiyeed la xiriira dembiyada culus, isla markaana lagu galo jeel ama xabsi. Waa muhiim in aad xaqiijiso in aadan samayn musuqmaasuq. Fahamka musuqmaasuqu wuxuu gacan ka geystaa in uu ku ilaaliyo.

Musuqmaasuqa waxaa ka mid ah balse aanu ku koobnayn:

Dirida biilka saacado aadan shaqeyn. Waxaa jira tusaalooyin dhowr ah oo ka mid ah noocan musuqmaasuq, oo ay ka mid yihiin:

- Sheegashada dhammaan saacadaha la oggolyahay haddii aadan wada shaqaynin;
- Joogitaanka guriga ee laakiin aadan bixinayn adeegyo ku qoran liiskaaga hawsha, iyo sheegashada wakhti adiga oo wax kale ka samaynaya guriga sida iska hurda, TV fiirsanaya ama carruurtaada daryeelaya;

- Joogitaanka guriga ee laakiin aadan bixinayn adeegyo ku qoran liiskaaga hawsha, adiga oo taasi bedelkeeda sheeganaya samaynta hawlo aanan ku qornayn liiskaaga hawsha (tusaale, wax beerida, daryeelka xayawaanka la korsodo), xataa haddii macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kaa codsado in aad qabato hawlahan;
- Sheegashada aad sheeganayso samaynta hawlo aadan qabanin;
- Shirqool la samaynta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso si aad uga badbadisaan ama uga been sheegtaan qiyaasta caawimada ama nooca caawimaad ee uu baahan yahay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ama qiyaasta caawimada ad bixiso;
- Dirida biilka wixii daryeel ah ee la siiyay macmiilka-cida loo shaqeeyo kaasi oo la dhigay isbitaalka, xarun dadka lagu xanaaneeyo, guryaha daryeelka dadka waayeelka ah ama xarun kale oo daryeel;
- Dirida biilka wixii daryeel ah ee la siiyay macmiilka-cida loo shaqeeyo kaasi oo aanan guriga joojin (tusaale, isaga oo ku jira jeel, fasax ku maqan, magaalada ka maqan, iwm.);
- Sheegashada saacado aadan shaqaynin inta lagu jiro toddobaadka ama maalin gaar ah, laakiin aad qorshaynayso in aad wakhtiga shaqada ee ku dhaafay aad shaqayso toddobaadka soo socda;
- Heshiis hoosaad ka galaya shaqada aad u hayso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo diyaarinaya qof booskaaga bedela laakiin weli sheeganaya saacadaha la shaqeeyo adiga oo iska dhigaya sidii in aad shaqaysay oo kale;
- U shaqaynta ama buuxinta boosta shaqaale daryeelka guriga oo kale, laakiin qofka u oggolaanaya in uu saacada la shaqeeyey ku sheegto foojarkiisa(foojaradiisa);
- Sheegashada aad sheeganayso in aad adeegyada guriga dhexdiisa la degan yahay siiso macmiilka-cida loo shaqeeyo inkasta oo aadan halkaasi ku noolayn ama aadan joojin oo lagaa heli karin guriga macmiilka-cida loo shaqeeyo si aad u bixiso daryeel inta lagu jiro saacadaha laguu qorsheeyay in aad shaqayso.

Sheegashada been abuurka ah ee wakhtiga safarka shaqo. Tusaalooyinka waxaa ka mid noqon kara:

- Sheegashada saacadaha wakhtiga safarka shaqo oo aadan isticmaalin taasi oo loogu talagalay u kala safarka macmiilka-cida loo shaqeeyo;
- Sheegashada mayl 'miles' aadan kaxaysan gaari ama sheegashada masaafada la socdo ee hawlo aanan ku qornayn liiska hawsha.

Ka been sheegida warqadaha:

- Weydiinta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso in uu saxiixo xaashida shaqada oo maran;
- Saxiixida aad magaca macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ku saxiixayso xaashida shaqada;
- Bedelida xaashida shaqada ka dib marka uu saxiixay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso.

Ogow cawaaqibka ka dhalan kara samaynta musuqmaasuq

- Lambarkaaga daryeel bixinta Medicaid waa la joojin doonaa.
- Waxay u badan tahay in lagu xiro isla markaana lagugu soo eedeeyo dembiyada heerka B ama C.
- Waxay u badan tahay in lagu ciqaabo isla markaana aad yeelato taariikh dembiyeed.
- Waxay u badan tahay in lagugu xukumo jeel ama xabsi.
- Waxay u badan tahay in aad dib u bixiso lacagta aad xaday (oo sidoo kale loo yaqaan magdhab).
- Waxay u badan tahay in lagaa reebo in aad sinaba uga shaqayso boos kasta oo shaqo oo ka tirsan Maraykanka oo aqbala qaadashada lacagta daryeelka caafimaadka ee federaalka.

Waxaa jira tusaalooyin badan oo ka mid ah dacwadaha musuqmaasuq oo baaritaanka ay ku samaysay isla markaana ciqaabtay Waaxda Cadaalada kuwaasi oo ay ku lug lahaayeen shaqaalaha daryeelka guriga iyo macmiilka-cida loo shaqeeyo. Halkan waxaa ku qoran tusaalooyinka qaar ka mid ah:

Tusaalaha 1:

Dacwadan waxaa ku lug lahaa qof lab oo ahaa shaqaalaha daryeelka guriga iyo laba dumar ah oo ahaa macmiilka-cida loo shaqeeyo. Wuxuu macmiilka-cida loo shaqeeyo ee hore kula kulmay goobta internet-ka ee la iska shukaansado waxayna bilaabeen in ay yeeshaan xiriir jacayl. Wuxuu iyada ku qanciyey in ay isaga u oggolaato in uu noqdo daryeel bixiyaheeda guriga isla markaana looga baahan yahay in ay u guurto gurigiisa oo ku yaala Eugene isaga oo ijaar ka qaadayay. Shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, waxaa looga baahnaa in uu adeegyada ka bixiyo gurigeeda, ma aha kiisa.

Isla wakhtigaas, wuxuu heshiis ku gaaray in uu daryeel bixiyaha guriga dhexdiisa la degan yahay u noqdo macmiilka-cida loo shaqeeyo oo kale uu internet-ka kala kulmay. Waxaa la ogaaday in aanu marnaba u soo guurin isla markaana ay kelideed meesha ku hartay wakhti dheer maalin kasta iyada oo aan haysan caawimaad ah. Waxay soo sheegtay in ay hadaladiisu xumaayeen isla markaana meesha uga tegay iyada oo dhex jiifta kaadideeda. Wuxuu sheegtay dhammaan saacadaha adeegyada ee aanu siinin labada haweenba.

Baaritaan ayaa bilowday ka dib markii shaqaalaha bulshada ee isbitaalku arkay in mid ka mid ah haweenka ay cabsi ka qabto shaqaalaheeda daryeelka guriga. Waxay dhulka ku dhacday markii ay ahayd in uu isaga halkaasi joogo iyada oo dhulka taalay wakhti dheer. Shaqaalaha dayactirka ayaa helay iyada oo miyir la'aan ah oo taala sagxada jikada. Waxay ku qasabtay in ay neftaada isku kaadiso sababtoo ah shaqaalaha HCW kama caawin ay sariirta ka degto. Wuxuu sidoo kale xilqadaha dhegaha ee ay iyadu lahayd ka soo jeexay dhegaheeda, isaga oo dhaawacay halka xilqada la geliyo dhegtaada.

Shaqaalaha daryeelka gurigu wuxuu qirtay dembigii ahaa in si xun wax ula dhaqmay oo ah heerka koowaad ee dembi, weerarka oo ahaa xeerka afaraad ee dembi, samaynta sheegasho been ah oo la xiriirta lacag bixinta daryeelka caafimaad, iyo afar dacwadood oo xatooyo oo ahaa heerka koowaad. Waxaa lagu xukumay 15 bilood oo xabsi ah isla markaana waxaa la faray in uu bixiyo $14,000 magdhaw lacageed ah.

Tusaalaha 2:

Dacwadan waxaa ku lug lahaa qof dumar ah oo ahayd shaqaalaha daryeelka guriga iyo qof dumar oo ahayd macmiilka-cida ay u shaqayso. Waxay ahaayeen deris. Macmiilka-cida loo shaqeeyo waxay oggolaatay in ay shirqool sameyso iyada oo iska dhigaysa in ay qabto naafanimo isla markaana qofka deriska yihiin ay noqonayso daryeel bixayaheeda guriga.

Qiimeynta sanad kasta la sameeyo, waxay labadooduba soo sheegaan in aan macmiilka-cida loo shaqeeyo ay awoodi weyday in ay qubaysato, musqusha aado, cunto kariso ama xataa ay socon kari weydo iyada oo la taageero maahane. Baaritaan sanad socday ayaa muujiyay in macmiilka-cida loo shaqeeyo, ay xaqiiqdii, iyadu waxyaaban nafteeda u sameyso, iyo sidoo kale ay korsato ido 'cheep', dhaladana ku quudiso weylo 'calve' isla markaana fuusho fardaha (kuwaasi oo ay ka mid yihiin socodka la maro 'parade'). Tani waxay socotay muddo toddobo sano ah.

Shaqaalaha HCW waxaa lagu xukumay in ka badan saddex sano oo xabsi ah iyo saddex sano oo ah in xabsiga dabadii kor lagala socdo. Waxay noqotay in ay bixiso $108,000 oo magdhaw lacageed iyo kharashyada la bixiyay. Macmiilka-cida loo shaqeeyo dhimatay bil ka hor maxkamadda.

Tusaalaha 3:

Dacwadan waxaa ku lug lahaa qof lab oo ahaa shaqaalaha daryeelka guriga iyo laba shaqaalihiisa daryeelka guriga ah, oo labaduba ah xubnaha qoyska. In ka badan 10 sano, macmiilka-cida loo shaqeeyo ayaa sheegtay in uu awoodi waayay in uu qubaysto, uu naftiisa quudiyo ama socon kari waayo iyada oo la taageero maahane. Intii lagu guda jiray baaritaanka socday lixda bilood, dambi baarayaasha waxay fiirsadeen isaga oo hoos uga soo degaya lix jaranjaro, wadada hoos u ordaya si uu u qaato bas iyo isaga oo ka boodaya deyr/xaydaab lix foot ah. Intii lagu jiray wakhtigani, waxaa sidoo kale la siiyay tigidhka taraafiga. Macmiilka-cida loo shaqeeyo iyo labadiisa shaqaale ee daryeelka guriga waa la xukumay waxaana lagu xukumay xabsi. Waxay noqotay in ay dib u bixiyaan lacagtii ay xadeen.

Samee waxa saxda ah

Halki aad ka samayn lahayn dembi lagugu ciqaabi karo isla markaana aad halis ugu sugnaato in aad lumiso awooda aad u leedahay in aad u shaqayso shaqaalaha daryeelka guriga ahaan, samee waxa saxda ah. Tusaalooyinka hoos ku qorani waxay muujinayaan noocyo ka mid ah musuqmaasuqa iyo sida la iskaga ilaaliyo. Xusuusnow, haddii aad weligaa hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan waxa lagaa codsaday in aad samayso, ama waxa uu yahay waxa saxda ah ee la samaynayo, waad wici kartaa oo waa in aad wacdaa maamulaha dacwada ama xafiiska APD/AAA ee degaanka.

Tusaalaha 1:

Jadwalkaaga caadiga ah ee shaqadu waa Isniinta ilaa Jimcaha. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa kuu sheegay, "In aad tahay shaqaale wanaagsan isla markaana u qalanto fasax dheer toddobaadka dhammaadkiisa ah. Wuxuu kugu dhahay fasax qaado Jimcaha isla markaana saacadaha ku sheego xaashidaada shaqada." **Ha samayn taasi. Samee waxa saxda ah. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso la socodsii, in loo arko in ay tahay musuqmaasuq in la sheegto saacado aadan shaqayn. Wac maamulaha dacwada si aad ugu sheegto waxa dhacay.**

Tusaalaha 2:

Waxaad sababo shakhsi uga maqnaatay shaqo kaasi oo ah wakhtigii adeega loogu talagalay. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa kuu sheegay in aad sheegato maalintaasi wuxuuna kugu dhahay waxaad saacadaha shaqada ee ku dhaafay shaqayn doontaa maalin kale. **Ha samayn taasi. Samee waxa saxda ah. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso la socodsii, in loo arko in ay tahay musuqmaasuq in la sheegto saacado aadan shaqayn. Wac maamulaha dacwada si aad ugu sheegto waxa dhacay.**

Tusaalaha 3:

Waxaad joogtaa guriga macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo shaqaynaysa inta lagu guda jiro dib u eegisteeda sanadlaha ah ee ay la samaynayso maamulaheeda dacwada. Waxaad maqashay warbixinta macmiilkaaga-cida aad u shaqayso oo leh in aad iyada ka caawiso in aad sariirta saarto isla markaana ka dejiso, ka caawiso qubayska iyo isticmaalka musqusha. Laakiin kamaad caawin waxyaaban tan iyo markii la sameeyay qiimeyntii u dambaysay sababta oo ah macmiilkaaga-cida aad u shaqayso wuxuu awooda in ay si madax bannaan u samayso hada. **Samee waxa saxda ah. Wac maamulaha dacwada ka dib booqashada guriga isla markaana la socodsii waxa aad dhab ahaantii ka caawisay macmiilkaaga-cida aad u shaqayso iyo waxay ay awoodo in iyada lafteedu samayso.**

Tusaalaha 4:

Shaqada guriga, qubayska, nadaafada shakshi, nadiifinta, lebisashada iyo musqushu waxay ka mid yihiin liiskaaga hawsha. Hawlaha oo dhan, waxaa laguu oggolaaday in aad u shaqayso 60 saacadood bishii. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso wuxuu kaliya kuu oggolyahay in aad ka caawiso shaqada guriga, laakiin waxaa laguu oggolaaday in aad kaliya shaqayso 20 saacadood hawshaasi. Waxaad 60 saacadood bishii u shaqaysaa macmiilkaaga-cida aad u shaqayso adiga oo ka caawinaya shaqada guriga iyo waxyaalo aan ku qornayn liiska hawsha, laakiin taasi waxay kaa dhigtaa mashquul. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa kuu sheegay in aad ku qorta xaashidaada shaqada in aad ka caawisay hawlaha nolol maalmeedka. **Ha samayn taasi. Samee waxa saxda ah. Macmiilkaaga-cida aad u shaqayso la socodsii in loo arko in ay tahay musuqmaasuq aad lumin karto lambarkaaga daryeel bixinta. Wac maamulaha dacwada si aad ugu sheegto waxa aad ka caawiso macmiilkaaga-cida aad u shaqayso; waxaa laga yaabaa in macmiilkaaga-cida aad u shaqayso uu u baahan yahay qiimeyn cusub iyo qorshaha adeega oo dib loo eego. Waxaa loo arkaa in ay tahay musuqmaasuq haddii macmiilkaaga-cida aad u shaqayso u baahan yahay caawimo isla markaana aadan siinin sabab kasta ha ahaatee laakiin aad qorto in aad qabato. Musuqmaasuqa waxaa dheer, in lambarkaaga daryeel bixinta la joojin karo iyada oo lagu salaynayo guuldarada aad ku guuldaraysato in aad bixiso adeegyada la iskaga baahan yahay isla markaana lagugu samayn karo baaritaan la xiriira dacayaad.**

Tusaalahe 5:

Waxaa laguu oggolaaday 20 mayl 'miles' bishii si macmiilkaaga-cida aad u shaqayso aad uga caawin karto dukaanka laga adeegto. Mararka qaarkood macmiilkaaga-cida aad u shaqayso ayaa kaa dhiga in aad dukaanka uga soo adeegto laba jeer toddobaadkii iyo mararka kale hal mar oo kaliya toddobaadkii. Waxaad qiyaastay in aad gaariga kasaxayso ugu yaraan 20 mayl 'miles' bishii, laakiin aadan isticmaalin saacada gaariga. Waxaad sheegan kartaa 20 mayl 'miles' oo buuxda. **Ha samayn taasi. Samee waxa saxda ah. Sheegashada mayl 'miles' aadan kaxaysan gaari waxaa loo arkaa in ay tahay musuqmaasuq. Waa in aad si sax u soo sheegtaa masaafada aad socoto. Ka codso xafiiska degaanka diiwaanka lagu qoro masaafada la socdo isla markaana isticmaal mar kasta oo aad u socoto ama ka soo socoto dukaanka laga adeegto.**

Soo sheeg musuqmaasuqa

Wac 1-888-FRAUD 01 si aad u soo sheegto musuqmaasuqa la tuhunsan ee Medicaid.

Si aad u soo sheegto muqusmaasuqa Medicare,

- Wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) ama
- Wac Xafiiska Kormeeraha Guud 1-800-447-8477. Ku soo sheeg internet-ka http://oig.hhs.gov/fraud/report.

Waxaad soo sheegi kartaa iyada oo aan magac la socon.

Cutubka 13: Gunaanad

Waad ku mahadsan tahay doorashada aad dooratay in ay xirfadaadu noqoto shaqaalaha daryeelka guriga. Lahaanshaha xirfado waa sii amba qaadida hamiga nolosha ee wakhtiga dheer. Waa wax aad maalgeliso isla markaana ku dadaasho in aad ku fiicnaanayo adiga oo sii wadaya in aad sii horumariso aasaaska xirfadahaaga iyo aqoontaada.

Waxaan rajeynayaa in aad ogaatay in macluumaadka ku qoran tilmaamahan la raacayo ay yihiin kuwo waxtar leh. Waxaa laga yaabaa in aad rabto in aad akhrido marka wakhti la joogaba si uu kuugu noqdo xasuusin.

Fadlan tixgelin sii ka qayb qaadashada dhammaan tababarada ay damaanad qaaday Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon ee aad heli karto. Shaqada weyn aad qabato iyo koritaanka xirfadaadu waa mid muhiim noo ah. Marka aad guuleysato, Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha sidoo kale wuu guuleystaa.

Cutubka 14: Lifaaqa

Barnaamijka Macmiilka-Shaqaaleeya Daryeel Bixiyaha Ee Qiritaanka Shaqaalaha Daryeelka Guriga

Saxiixada aan saxiixayo dokumentigan, Waxaan _____ xaqiijinayaa kuwa soo socda:

- In aan helay nuqulka Tilmaamaha Shaqaalaha Daryeelka Guriga.
- In aan fahamsanahay in aad ma'suul ka ahay akhrinta dhammaan qaybaha uu ka kooban tahay tilmaamaha la raacayo.
- In aan xafiiska APD/AAA ee degaanka ka codsan doono in ay iga caawiyaan fahamka macmuulaadka aan ka qabo su'aalo.
- In aan fahamsanahay in aanan noqon karin ama iska dhigi karin wakiil la oggol yahay oo uu leeyahay macmiilka-cida loo shaqeeyo haddii aan ahay shaqaalaha daryeelka guriga ee macmiilka-cida loo shaqeeyo.
- In aan fahamsanahay in aan ahay soo sheege ay ku waajibto in uu soo sheego 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii isla markaana soo sheego xadgudubka ama xadgudubka la tuhunsan yahay ee loo geysto qof waayeelka ah, ilmo ama qof degan xarun dadka lagu xanaaneeyo ee dadka da'kasta leh.
- In aan fahamsanahay in la iiga baahan yahay in aan soo sheego xadgudubka ama xadgudubka la tuhunsan yahay ee dhaca saacadaha shaqada oo loo geystay qof adeeg hela iyaga oo adeegsanaya barnaamijka caafimaadka dhimirka bulshada ama naafanimada korriinka bulshada.
- In aan fahamsanahay in ay tahay in aan u hoggaansamo baaritaanada ay samayso Adeegyada Badbaadinta Dadka Waaweyn.
- In aan fahamsanahay in samaynta musuqmaasuq ay keeni doonto in la joojiyo diiiwaan gelintayda daryeel bixinta iyo lambarka isla markaana ay tahay ciqaab sharci. Waxaan fahamsanahay kuwa soo socda:
  - In aanan diri karin biilka wixii saacado ah ee aanan shaqaynin.
  - In aanan diri karin biilka hawlaha aanan qaban ama aanan ku qornayn liiska hawsha.
  - In aanan ka qayb qaadan karin wax shirqool ah oo lagaga badbadinayo ama lagu been abuuranayo baahiyaha macmiilka-cida loo shaqeeyo ama nooca caawimo ee aan siiyo macmiilka-cida loo shaqeeyo.
  - In aanan diri karin biilka wixii saacado ah marka macmiilka-cida loo shaqeeyo aanu u qalmin in loo diro biilka adeegyada. Tusaalooyinka wakhtiyada aan biilka la diri karin waxaa ka mid ah balse aanay ku koobnayn, isbitaalka la is dhigo; deganaanshaha goobaha kale ee adeeg; xabsi lagu jiro; in laga maqan yahay magaalada ama gobolka ama dalka marka aanan raacin macmiilka-cida loo shaqeeyo si aan u siiyo daryeel.
  - In aanan diri karin biilka wixii saacado ah marka aan ka maqnaa magaalada, gobolka ama dalka ama haddii kale aanan la i heli karin si aan adeegyada liiska hawsha ku qoran u siiyo marka macmiilka-cida loo shaqeeyo.

- In aanan diri karin biilka wakhtiga safarka shaqo iyada aan isku hal maalin u kala safrayay macmiilka-cida loo shaqeeyo maahane isla markaana aanan samaynayn arrimo shakhsi ama arrimo kale oo loogu talagalay macmiilka-cida loo shaqeeyo.
- In aanan heshiis hoose oo shaqo geli karin isla markaana aanan weli diri karin biilka saacadaha uu qofka kale uu shaqeeyay booskaygii.
- In aanan shaqadiisa u qaban karin shaqaalaha daryeelka guriga isla markaana aanan u oggolaan karin in shaqaalahaasi uu diro biilka saacadaha aan shaqeeyay.
- In aanan bedeli karin xaashida shaqada ka dib marka uu saxiixo macmiilka-cida loo shaqeeyo.
- In aanan magaca macmiilka-cida loo shaqeeyo ku saxiixi karin xaashida shaqada.
- In aanan xaashida shaqada oo maran u soo bandhigi karin macmiilka-cida loo shaqeeyo si uu u saxiixo.
- In aanan diri karin biilka adeegyada guriga dhexdiisa la degan yahay toddobada maalmood toddobaadkii marka aanan deganayn guriga macmiilka-cida loo shaqeeyo, ama aanan joojin guriga macmiilka-cida loo shaqeeyo maalmaha la iga filayo in aan bixiyo adeegyada guriga dhexdiisa la degan yahay.
- In aanan sheegan karin adeega masaafada la socdo la xiriira ee aanan kaxayn gaarigayga.
- In aanan xaashida shaqada ku qori karin maalin gaar ah ama wakhti aanan shaqeyn.

- In aan fahamsanahay in aan wixii musuqmaasuq ee la tuhunsan yahay, oo uu ka mid yahay musuqmaasuqa uu ku kaco macmiilkayga-cida aan u shaqeeyo u soo sheegi doono xafiiska APD/AAA ee degaanka ama Khadka Musuqmaasuqa DHS.
- In aan fahamsanahay in aan ilaaliyo dhammaan macluumaadka ku saabsan macmiilkayga-cida aan u shaqeeyo ee qarsoodiga ah iyo in aan macluumaadka kaliya la wadaagi karo maamulaha dacwada ee macmiilka-cida loo shaqeeyo ama kalkaalida caafimaad ee bulshada ee la shaqaynaysa macmiilkayga-cida aan u shaqeeyo.

_____ _____

Saxiixa shaqaalaha daryeelka guriga | Taariikhda

U GAARA MAS'UULKA KALIYA	
☐ Signed form meets alternate method of orientation	Provider number
☐ Form signed in addition to in-class orientation	_____
☐ Date signed form received by local office: _____	☐ Career HCW
☐ Local office staff initials: _____	☐ Restricted HCW
☐ HCC staff initials, if verified by HCC: _____	

676 Church Street N.E.

Salem, Oregon 97301

1-877-867-0077

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Guddiga Daryeelka Guriga ee Oregon kala xiriir 1-877-867-0077. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.

SM DHS 9046A (rev 06/2017)