



Dukumeentiga kooban ee dheefaha iyo caymiska (SBC) ayaa kaa caawin doona inaad doorato qorshe caafimaad. SBC waxay ku tusinaysaa sida adiga iyo qorshaha aad u wadaagi doontaan kharashka adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolay. **FIIRO GAAR AH: Macluumaadka ku saabsan kharashka qorshahan (oo loo yaqaan premium) ayaa si gaar ah loo bixin doonaa. Tani waa soo koobid kaliya.** Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiskaaga, ama si aad u hesho nuqul ka mid ah shuruudaha caymiska, tag [PacificSource.com/plan-details](https://www.pacificsource.com/plan-details). Qeexitaannada guud ee ereyada caadiga ah, sida qaddarka la oggol yahay, biilasha dheelitirka, ceymiska, lacag bixinta, laga jari karo, bixiye, ama ereyada kale ee hoosta laga xarriiqo eeg Qaamuuska. Waxaad ka eegi kartaa Qaamuuska goobta [Healthcare.gov/sbc-glossary](https://www.healthcare.gov/sbc-glossary) ama wac 1-888-977-9299 si aad u codsato nuqul.

Su'aalo Muhiim ah	Jawaabo	Maxay tani muhiim u tahay:
Waa maxay lacagta guud ee <u>laga jari karo</u>?	Bixiyaha gudaha: \$6,100 shaqsi/\$12,200 qoys	Guud ahaan, waa inaad bixisa dhammaan kharashaadka <u>bixiyayaasha</u> ilaa inta <u>laga jari karo</u> ka hor inta aanu <u>qorshahan</u> bilaabmin inuu bixiyo. Haddii aad <u>qorshaha</u> ku haysatid xubno kale oo qoyska ka tirsan, xubin kasta oo qoyska ka mid ah waa in ay la kulmaan shakhsiyadooda <u>laga jari karo</u> ilaa inta wadarta kharashyada <u>laga jari karo</u> ee ay bixiyaan dhammaan xubnaha qoyska ay la kulmaan guud ahaan qoyska <u>laga jarayo</u> .
Ma jiraan adeegyo la daboolay ka hor inta aanad la kulmin waxa <u>laga jarayo</u>?	Haa. <u>Daryeelka ka hortagga</u> iyo adeegyada kale ee hoos ku taxan oo leh ' <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso'.	<u>Qorshahani</u> wuxuu daboolayaa shay iyo adeegyada qaarkood xitaa haddii aadan weli buuxin qaddarka <u>laga jari karo</u> . Laakiin <u>lacag-bixiyeyaal</u> t ama <u>caymis</u> ayaa laga yaabaa in lagu dabaqo. Tusaale ahaan, <u>qorshahani</u> waxa uu daboolayaa <u>adeegyada ka hortagga</u> qaarkood iyada oo aan kharash la wadaagin iyo ka hor intaadan la kulmin <u>wax laga jari karo</u> . Ka eeg liiska <u>adeegyada ka hortagga</u> ee la daboolay Healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/ .
Ma jiraan adeegyo kale oo <u>laga jarayo</u>?	Maya.	Looma baahna inaad la kulanto <u>lacagaha laga jarayo</u> adeegyada gaarka ah.
Waa maxay <u>xadka ka baxsan jeebka ee qorshahan</u>?	Bixiyaha gudaha: \$9,200 shaqsi/\$18,400 qoys	<u>Xadka jeebka ka baxsan</u> ayaa ah waxa ugu badan ee aad ku bixin karto hal sano gudaheed adeegyada la daboolay. Haddii aad <u>qorshahan</u> ku leedahay xubno kale oo qoyska ka tirsan, waa inay la kulmaan <u>xadkooda ka baxsan jeebka</u> ilaa inta la buuxinayo <u>xadka guud ee jeebka ka baxsan</u> ee qoyska.
Maxaan ku jirin <u>xadka jeebka ka baxsan</u>?	<u>Kharashyada gaaliga ah</u> , <u>kharashyada biilasha dheelitirka</u> , iyo daryeelka caafimaadka <u>qorshahani</u> ma daboolayo.	Inkasta oo aad bixiso kharashyadan, kuma xisaabtamayaan <u>xadka jeebka ka baxsan</u> .
Ma bixin doontaa wax ka yar haddii aad isticmaasho <u>bixiye shabakad</u>?	Haa. Eeg providedirectory.PacificSource.com/?nPlan=Core ama wac 1-888-977-9299 si aad u hesho <u>liiska bixiyayaasha shabakada</u> .	<u>Qorshahani</u> wuxuu isticmaalaa <u>shabakad bixiye</u> . Waxaad bixin doontaa wax ka yar haddii aad isticmaasho <u>bixiye shabakada qorshaha</u> . Waxaad bixin doontaa inta ugu badan haddii aad isticmaasho <u>bixiye ka baxsan shabakad</u> , waxaana laga yaabaa inaad hesho biil <u>bixiyaha</u> farqiga u dhexeeya kharashka <u>bixiyaha</u> iyo waxa <u>qorshahaagu</u> bixiyo (<u>biilasha dheelitirka</u>). Ogow in <u>bixiyahaaga shabakadu</u> uu isticmaali <u>karo bixiye ka baxsan shabakada</u> adeegyada qaarkood (sida shaqada shaybaadhka). Ka hubi <u>adeeg bixiyahaaga</u> ka hor intaadan helin adeegyada.

Ma u baahan tahay tixraac
si aad u aragto takhasusle?

Maya.

Waxaad arki kartaa khabiirka aad doorato iyada oo aan loo gudbin.



Dhammaan kharashyada **lacag-bixinta** iyo **la-daba-qaadka** ee ku cad shaxdan waa ka dib marka la **buuxiyo** waxa lagaa jarayo, haddii **wax laga jari karo** ay khusayso.

Maxaad Bixin Doontaa				
Dhacdada Caadiga ah ee Caafimaadka	Adeegyada aad u baahan karto	Shabakadda dhexdeeda (Waxaad bixin doontaa inta ugu yar)	Shabakadda ka baxsan (Waxaad bixin doontaa inta ugu badan)	Xaddidaad, Ka Reeban, & Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
Haddii aad booqato xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka ama rugta caafimaadka	Booqashada daryeelka aasaasiga ah si loo daweyo dhaawac ama jiro	Saddexda booqasho ee ugu horreeya \$5 <u>wada bixin</u> /booqasho, wax <u>laga jari karo</u> ma khusayso. Booqashooyinka xiga, \$40 <u>wada bixin</u> /booqasho, wax <u>laga jari karo</u> ma khusayso.	Aan daboolin	3-da booqasho ee ugu horeeya sanadkii faa'iidada marka la isku daro daryeelka aasaasiga ah, caafimaadka maskaxda, caafimaadka dabeecadda, iyo booqashooyinka xadgudubka muqaadaraadka.
	Booqashada <u>takhasuska</u>	\$100 <u>wada bixin</u> /safar, wax <u>laga jari karo</u> ma khusayso	Aan daboolin	Midna
	Daryeelka <u>ka hortagga</u> / <u>baaritaanka</u> /talaalada	Lacag la'aan, wax <u>laga jari karo</u> ma khusayso	Aan daboolin	Jirdhiska Ka Hortagga: 13 booqashooyin da'doodu u dhaxayso 0-36 bilood, sannadkiiba da'da 3 iyo ka weyn. Waa hagaag Haweenku waxay booqdaan: sanad walba. Waxaa laga yaabaa inaad bixiso adeegyada aan ka hortag ahayn. Weydii <u>bixiyahaaga</u> haddii adeegyada loo baahan yahay ay yihiin kuwo ka hortag ah. Markaa hubi waxa <u>qorshahaagu</u> ku bixin doono. Joojinta tubaakada: Aan daboolin shabakad ka baxsan.
Haddii aad imtixaan leedahay	<u>Baaritaanka ogaanshaha</u> (raajada, shaqada dhiigga)	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Midna
	Sawir-qaadista (CT/PET scans, MRI-yada)	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay. Haddii aan la helin, adiga ayaa mas'uul ka noqon doona kharashka.

Maxaad Bixin Doontaa

Dhacdada Caadiga ah ee Caafimaadka	Adeegyada aad u baahan karto	Shabakadda dhexdeeda (Waxaad bixin doontaa inta ugu yar)	Shabakadda ka baxsan (Waxaad bixin doontaa inta ugu badan)	Xaddidaad, Ka Reeban, & Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
<p>Haddii aad u baahan tahay daawooyin lagu daweeyo jirradaada ama xaaladdaada</p> <p>Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan <u>caymiska dawada dhakhtar qoray</u> ayaa laga heli karaa at PacificSource.com/drug-list</p>	Daawooyinka guud - Heerka 1	<p>Tafaariiqda: \$15 <u>wax wada-bixin ah /qoritaan, wax laga jari karo</u> ma khusayso</p> <p>Boostada: \$30 <u>wax wada-bixin ah /qoritaan, wax laga jari karo</u> ma khusayso</p>	Aan daboolin	<p>Dhammaan heerarka liiska <u>dawooyinka dhakhtarku qoray</u>: Dheefta dhakhtarku qoray waxa ka mid ah dawooyinka bukaan-socodyada qaarkood sida faa'iido ka hortag ah oo lacag la'aan ah marka la helo shabakadda dhexdeeda, <u>laga jari karo</u> ma khusayso. Qaddarka <u>saami qaybsiga kharashka</u> ee muujinaya waxay ka dhigan tahay sahayda tafaariiqda 30 maalmood ah iyo sahayda 90 maalmood ee dalabka boostada. Tirada tafaariiqda iyo dalbashada boostada waxay ku xaddidan tahay sahayda 90 maalmood ah. Tirada <u>daawada Takhasuska leh</u> waxay ku kooban tahay sahayda 30 maalmood. Oggolaanshaha hore ayaa looga baahan yahay daawooyinka qaarkood. Haddii aan la helin, adiga ayaa mas'uul ka noqon doona kharashka.</p>
	Daawooyinka la door biday - Tier 2	<p>Tafaariiqda: \$60 <u>wax wada-bixin ah /qoritaan, wax laga jari karo</u> ma khusayso</p> <p>Boostada: \$180 <u>wax wada-bixin ah /qoritaan, wax laga jari karo</u> ma khusayso</p>	Aan daboolin	
	Daawooyinka aan la door bidin - Tier 3	<p>Tafaariiqda: 50% <u>caymis wadareed, laga jari karo</u> ma khusayso</p> <p>Boostada: 50% <u>caymis wadareed, laga jari karo</u> ma khusayso</p>	Aan daboolin	
	<u>Daawooyinka gaarka ah</u> - Tier 4	<p>Tafaariiqda: 50% <u>caymis wadareed, laga jari karo</u> ma khusayso</p> <p>Boostada: 50% <u>caymis wadareed, laga jari karo</u> ma khusayso</p>	Aan daboolin	
<p>Haddii lagugu qalay bukaan-socod</p>	Kharashka xarunta (tusaale, xarunta qalliinka ambalaaska)	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Oggolaanshaha hore ayaa looga baahan yahay qalliinnada qaarkood. Haddii aan la helin, adiga ayaa mas'uul ka noqon doona kharashka.
	Kharashka dhakhtarka/dhakhtarka qalliinka	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Midna

Maxaad Bixin Doontaa				
Dhacdada Caadiga ah ee Caafimaadka	Adeegyada aad u baahan karto	Shabakadda dhexdeeda (Waxaad bixin doontaa inta ugu yar)	Shabakadda ka baxsan (Waxaad bixin doontaa inta ugu badan)	Xaddidaad, Ka Reeban, & Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah	<u>Daryeelka qolka degdega ah</u>	Xaalad degdeg ah oo caafimaad: 30% <u>wada-caymis</u> Xaalad aan degdeg ahayn: 30% <u>wada-caymis</u>	Xaalad degdeg ah oo caafimaad: 30% <u>wada-caymis</u> Xaalad aan degdeg ahayn: Aan daboolin	Midna
	<u>Gaadiidka caafimaadka degdega ah</u>	Dhulka: 30% <u>wada-caymis</u> Hawada: 30% <u>wada-caymis</u>	Dhulka: 30% <u>wada-caymis</u> Hawada: 30% <u>wada-caymis</u>	Ku xaddidan tas-hiilaadka kuugu dhow ee daweyn kara xaaladda. Hawo daboolan haddii dhulka la dhigo caafimaad ahaan ama jir ahaan aan ku habboonayn.
	<u>Daryeelka degdega ah</u>	\$70 <u>wada bixin</u> /booqasho, <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso	Aan daboolin	Helitaanka <u>daryeelka degdega ah</u> ee ka baxsan shabakada waxa lagu heli karaa <u>saamigaaga kharashka</u> shabakada kaliya marka laga galo shabakadayada.
Haddii aad cusbitaal ku jirto	Kharashka xarunta (tusaale, qolka isbitaalka)	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Ku xaddidan qol badh-gaar ah, marka laga reebo marka qol gaar ah la go'aamiyo inuu lama huraan yahay. Oggolaanshaha hore ayaa looga baahan yahay adeegyada bukaan-jiifka qaarkood. Haddii aan la helin, adiga ayaa mas'uul ka noqon doona kharashka.
	Kharashka dhakhtarka/dhakhtarka qalliinka	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Midna
Haddii aad u baahan tahay adeegyada caafimaadka maskaxda, caafimaadka dabeecadda, ama isticmaalka mukhaadaraadka	Adeegyada bukaan-socodka	Saddexda booqasho ee ugu horreeya \$5 <u>wada bixin</u> /booqasho, <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso. Booqashooyinka xiga, \$40 <u>wada bixin</u> /booqasho, <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso.	Aan daboolin	3-da booqasho ee ugu horeeya sanadkii faa'iidada marka la isku daro daryeelka aasaasiga ah, caafimaadka maskaxda, caafimaadka dabeecadda, iyo booqashooyinka xadgudubka muqaadaraadka.
	Adeegyada bukaan-jiifka	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Oggolaanshaha hore ayaa looga baahan yahay adeegyada bukaan-jiifka qaarkood. Haddii aan la helin, adiga ayaa mas'uul ka noqon doona kharashka.
Haddii aad uur leedahay	Booqashooyinka xafiiska	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	<u>Wadaagista kharashka</u> ma khusayso

Maxaad Bixin Doontaa

Dhacdada Caadiga ah ee Caafimaadka	Adeegyada aad u baahan karto	Shabakadda dhexdeeda (Waxaad bixin doontaa inta ugu yar)	Shabakadda ka baxsan (Waxaad bixin doontaa inta ugu badan)	Xaddidaad, Ka Reeban, & Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
	Adeegyada xirfadlaha dhalmada/dursiinta	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	<u>adeegyada</u> ka <u>hortagga</u> . Bixinta iyo booqashooyinka isbitaalku waxay ku hoos jiraan daryeelka dhalmada ka hor iyo ka dib. Xarunta waxaa lagu daboolay si la mid ah adeegyada kale ee isbitaallada.
	Adeegyada goobta dhalmada/dhalida	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	
Haddii aad u baahan tahay caawimo soo kabashada ama aad leedahay baahiyo kale oo caafimaad oo gaar ah	<u>Daryeelka caafimaadka guriga</u>	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Wax caymis ah ma jiro kalkaalinta waajibaadka gaarka ah ama daryeelka xannaanaynta.
	<u>Adeegyada dib u baxnaaninta</u>	Bukaan-jiif: 30% <u>wada-caymis</u> Bukaan-socod: \$40 <u>wada-bixin</u> /booqasho, <u>laqa jari karo</u> ma khusayso, haddii lagu bixiyo goob xafiis, dhammaan goobaha kale 30% <u>caymiska wada-jiirka</u>	Bukaan-jiif: Bukaan-socod aan caymin: Aan daboolin	Bukaan-jiif: Ku xaddidan 30 maalmood/sannadkii. Bukaan-socodka: Ku xaddidan 30 booqasho/sanad. Ma jiro caymis daawaynta madadaalada.
	<u>Adeegyada baxnaaninta</u>	Bukaan-jiif: 30% <u>wada-caymis</u> Bukaan-socod: \$40 <u>wada-bixin</u> /booqasho, <u>laqa jari karo</u> ma khusayso, haddii lagu bixiyo goob xafiis, dhammaan goobaha kale 30% <u>caymiska wada-jiirka</u>	Bukaan-jiif: Bukaan-socod aan caymin: Aan daboolin	Bukaan-jiif: Ku xaddidan 30 maalmood/sannadkii. Bukaan-socodka: Ku xaddidan 30 booqasho/sanad. Ma jiro caymis daawaynta madadaalada.
	<u>Daryeel kalkaalismimo oo xirfad leh</u>	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Ku xaddidan 60 maalmood/sannadkii. Ma jiro wax caymis ah oo loogu talagalay daryeelka xannaanada.

Maxaad Bixin Doontaa				
Dhacdada Caadiga ah ee Caafimaadka	Adeegyada aad u baahan karto	Shabakadda dhexdeeda (Waxaad bixin doontaa inta ugu yar)	Shabakadda ka baxsan (Waxaad bixin doontaa inta ugu badan)	Xaddidaad, Ka Reeban, & Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
	<u>Qalab caafimaad oo waara</u>	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Ku xaddidan: \$5,000/sanadkii guud ahaan; hal lammaane/sano ookiyaalaha ama muraayadaha indhaha; hal bamka naaska / uurka; hal wig/sanad loogu talagalay daaweynta kemotherabi ama daaweynta shucaaca. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay haddii qalabku ka sarreeyo \$2,500 iyo kuraasta curyaamiinta ee xoogga lagu caawiyo, haddii aan la helin, waxaad masuul ka noqon doontaa kharashka.
	<u>Adeegyada Hospice</u>	30% <u>wada-caymis</u>	Aan daboolin	Ma jiro wax caymis ah oo loogu talagalay kalkaalinta waajibada gaarka ah. Daryeelka nasinta wuxuu ku xaddidan yahay 5 maalmood oo isku xigta iyo 30 maalmood oo nolosha ah.
Haddii ilmahaagu u baahan yahay daryeel ilko ama indho	Baariitaanka indhaha carruurta	Lacag la'aan, wax <u>laga jari karo</u> ma khusayso	Lacag la'aan ilaa \$40 ugu badnaan, <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso, ka dib 100% <u>caymiska</u>	Da'da 18 ama ka yar, hal imtixaan indho caadi ah/sannadkii.
	Muraayadaha carruurta	Isku-xidhka-shabadhka iyo ka-baxsan: 30% <u>wada-caymis</u>	Isku-xidhka-shabadhka iyo ka-baxsan: 30% <u>wada-caymis</u>	Isku-xidhka-shabadhka iyo ka-baxsan: Da'da 18 ama ka yar, hal muraayad oo muraayad ah (frames iyo lenses) ama xiriiriye (lenses iyo qalabyo) sannadkii. Wax lacag ah laguma qaadayo ilaa \$150 ugu badnaan, <u>wax laga jari karo</u> ma khusayso.
	Baariitaanka ilkaha ee carruurta	Aan daboolin	Aan daboolin	Aan daboolin

Adeegyada Laga Reebay & Adeegyada Kale ee Daboolan:

Adeegyada Qorshahaagu Guud Ahaan MA Daboosho (Ka hubi siyaasaddaada ama dukumeentiga qorshahaaga macluumaad dheeraad ah iyo liiska adeegyada kale ee laga saaray.)

- Qalliinka Bariatric
- Qalliinka qurxinta (marka laga reebo xaaladaha qaarkood)
- Daryeelka ilkaha (Dadka waaweyn)
- Daaweynta dhalmo la'aanta
- Daryeelka muddada-dheer
- Daryeelka aan degdega ahayn markaad u safrayso meel ka baxsan Maraykanka.
- Kalkaaliyaha shaqada gaarka ah
- Daryeelka indhaha ee caadiga ah (Dadka waaweyn)
- Daryeelka cagaha ee joogtada ah, oo aan ahayn sonkorowga mellitus

Adeegyada kale ee la daboolay (Xaddidaad ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan adeegyadan. Kani maaha liis dhamaystiran. Fadlan eeg dukumeentiga qorshahaaga.)

- Ilmo soo rididda
- Acupuncture, 12 booqasho / sanad
- Daryeelka lafdhabarta, 20 booqasho / sanad
- Aaladaha Maqalka (Dadka waaweyn)
- Aaladaha Maqalka (Ilmaha)
- Barnaamijyada dhimista miisaanka

Xuquuqdaada inaad Sii Wadato Caymiska: Waxaa jira hay'ado ku caawin kara haddii aad rabto inaad sii wadato caymiskaaga ka dib markay dhamaato. Macluumaadka xiriirka wakaaladaha waa: Qaybta Xeerka Maaliyadda 1-888-877-4894 ama at dfr.oregon.gov. Ikhtiyaarada kale ee caymiska ayaa laga yaabaa inay diyaar kuu yihiin sidoo kale, oo ay ku jiraan iibsashada caymiska shakhsi ahaaneed ee Suuqa Caymiska Caafimaadka. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Goobtasuuqa, booqo Healthcare.gov ama wac 1-800-318-2596.

Xuquuqdaada Cabashada iyo Racfaanka: Waxaa jira hay'ado ku caawin kara haddii aad cabasho ka qabto qorshahaaga diidmada dacwadda. Cabashadan waxa loo yaqaan cabasho ama racfaan. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada, fiiri sharraxaadda dheefaha aad ka heli doonto sheegashada caafimaadka. Dukumeentiyada qorshahaaga sidoo kale waxay bixiyaan macluumaad dhamaystiran si aad u gudbiso cabasho, racfaan ama cabasho sabab kasta oo qorshahaaga ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada, ogeysiiskan, ama kaalmada, la xiriir: Kooxda Adeegga Macmiilka ee PacificSource 1-888-977-9299 ama Qaybta Xeerka Maaliyadda 1-888-877-4894 ama at dfr.oregon.gov.

Qorshahani ma bixiyaa daboolka ugu yar ee muhiimka ah? Haa.

Daboolista Ugu Yar ee Aasaasiga ah guud ahaan waxa ku jira qorshayaal, caymis caafimaad oo laga heli karo Goobtasuuqa ama siyaasadaha kale ee suuqa gaarka ah, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE, iyo caymis kale oo gaar ah. Haddii aad u qalanto qaar ka mid ah noocyada caymisyada Aasaasiga ah ee Ugu Yar, waxa laga yaabaa inaad u qalmin cashuurta ee premium.

Qorshahani miyuu buuxiyey Heerarka Qiimaha Ugu Yar? Aan lagu dabaqi karin

Haddii qorshahaagu aanu buuxin Heerarka Qiimaha Ugu Yar waxa laga yaabaa inaad u qalanto credit tax credit si ay kaaga caawiso inaad ku bixiso qorshaha Goobtasuuqa.

Bayaanka Helitaanka Luuqada

Isbaanish (Español): Para obtener asistencia en Español, llame al 1-888-977-9299.

Tagalog (Tagalog): Kung kailangan ninyo ang tulong sa Tagalog tumawag sa 1-888-977-9299.

Chinese (中文): 如果需要中文的帮助, 请拨打这个号码 1-888-977-9299.

Si aad u aragto tusaalayaal sida tan qorshe laga yaabaa inay daboosho kharashaadka muunad xaalad caafimaad, eeg qaybta xigta.

Ku saabsan Tusaalooyinkan Daboolista:



Kani maaha qiimeeye kharashka. Daawaynta la soo bandhigay ayaa ah tusaale uun sida qorshahani u dabooli karo daryeelka caafimaadka. Kharashyadaada dhabta ahi way kala duwanaa doonaan iyadoo ku xidhan daryeelka dhabta ah ee aad hesho, qiimaha adeeg bixiyayaashaadu ka qaadaan, iyo arimo kale oo badan. Diirada saar cadadka wadaagga kharashka (laga jarayo, lagaq-bixinta iyo qadaadiicda) iyo adeegyada ka baxsan qorshaha. Isticmaal macluumaadkan si aad u barbar dhigo qaybta kharashyada aad ku bixin karto qorshayaasha caafimaad ee kala duwan. Fadlan ogow tusaalooyinkan caynsanaanta waxay ku saleysan yihiin caynsanaanta is-kaliya.

Peg wuxuu leeyahay ilmo

(9 bilood oo isku-xidhka-xannaanaynta dhalmada ka hor ah iyo dhalmada cusbitaalka)

- **Qorshaha guud ahaan waa** \$6,100
- laga jarayaa**
- **Khabiir** \$100 wada bixin
- **Isbitaal (xarun)** 30% wada-caymis
- **Wax kale** 30% wada-caymis

Dhacdadan TUSAALAHA ah waxa ku jira adeegyada sida:

Booqashooyinka xafiiska takhasuska ah (daryeelka dhalmada ka hor)

Adeegyada Xirfadlaha Dhalmada/Dursiinta

Adeegyada Goobta Dhalmada/dhalida

Baaritaannada ogaanshaha (ultrasounds iyo shaqada dhiigga)

Booqashada takhasuska (suuxinta)

Wadarta Qiimaha Tusaalaha	\$12,700
Tusaalahan, Peg ayaa bixin doonta:	
<u>Wadaagista Qiimaha</u>	
<u>Lacagaha laga jarayo</u>	\$6100
<u>Lacag bixinta</u>	\$10
<u>Caymiska</u>	\$1900
<i>Waxa aan la daboolin</i>	
Xaddid ama ka-saarid	\$60
Wadarta guud ee Peg ayaa bixin doonta	\$8,070

Maaraynta Sonkorowga Nooca 2 ee Joe

(sannad daryeelka caadiga ah ee shabakada dhexdeeda ee xaalad si wanaagsan loo xakameeyay)

- **Qorshaha guud ahaan waa** \$6,100
- laga jarayaa**
- **Khabiir** \$100 wada bixin
- **Isbitaal (xarun)** 30% wada-caymis
- **Wax kale** 30% wada-caymis

Dhacdadan TUSAALAHA ah waxa ku jira adeegyada sida:

Booqashooyinka xafiiska dhakhtarka daryeelka aasaasiga ah (ay ku jirto waxbarashada cudurka)

Baaritaannada ogaanshaha (shaqada dhiigga)

Daawooyinka dhakhtar qoray

Qalab caafimaad oo waara (glucosemeter)

Wadarta Qiimaha Tusaalaha	\$5,600
Tusaalahan, Joe wuxuu bixin lahaa:	
<u>Wadaagista Qiimaha</u>	
<u>Lacagaha laga jarayo</u>	\$900
<u>Lacag bixinta</u>	\$1000
<u>Caymiska</u>	\$0
<i>Waxa aan la daboolin</i>	
Xaddid ama ka-saarid	\$20
Wadarta guud ee Joe bixin lahaa waa	\$1,920

Jabka Fudud ee Mia

(Booqashada qolka degdega ah ee shabakada iyo daryeelka dabagalka)

- **Qorshaha guud ahaan waa** \$6,100
- laga jarayaa**
- **Khabiir** \$100 wada bixin
- **Isbitaal (xarun)** 30% wada-caymis
- **Wax kale** 30% wada-caymis

Dhacdadan TUSAALAHA ah waxa ku jira adeegyada sida:

Daryeelka qolka degdega ah (ay ku jiraan sahayda caafimaadka)

Baaritaanka ogaanshaha (raajada)

Qalab caafimaad oo waara (usha lugu tukubo)

Adeegyada dib u baxnaaninta (daaweynta jireed)

Wadarta Qiimaha Tusaalaha	\$2,800
Tusaalahan, Mia waxay bixin doontaa:	
<u>Wadaagista Qiimaha</u>	
<u>Lacagaha laga jarayo</u>	\$2100
<u>Lacag bixinta</u>	\$400
<u>Caymiska</u>	\$0
<i>Waxa aan la daboolin</i>	
Xaddid ama ka-saarid	\$20
Wadarta guud ee Mia bixin lahayd waa	\$2,500

Qorshuhu wuxuu mas'uul ka noqon doonaa kharashyada kale ee TUSAALE adeegyadan la daboolay.