



XAQIIQOYINKA DEGDEGA AH

Fahanka Sida Dooro Qorshe Caafimaad

Tilmaamaha ku jira xaashidan xogta waxay kaa caawin doonaan in aad doorato qorshayaasha caafimaad ee ku salaysan asbaabaha kuwaas oo muhiim u ah adiga.



Onlayn ahaan boggan nystateofhealth.ny.gov



Telefoon ahaana
1-855-355-5777

TTY
1-800-662-1220

Waxaa jira 6 shay oo laga fekerayo marka la dooranayo qorshe caafimaad:

1 Caymisyada

Tani waa lacag bixinta bil kasta si loo sameeyo qorshaha caafimaad, ka dib marka aad hesho caawimo caafimaad oo aad u qalanto iyaddoo la marayo Gooba suuqa. Tani waxaad bixisaa bil kasta, haddii aad isticmaasho daryeel caafimaad ama aanad isticmaalin. Guud ahaan inta uu sareeya caymiska, inta yar ee aad ka bixin doonto kharashka jeebka ka baxayo marka aad adeegyada hesho.

2 Kharashyada jeebka ka baxsan

Kuwani waa kharashyada aad ku bixiso haddii aad hesho daryeel caafimaad. Waxyaabaga sida:

- **Ta jarjarida leh** - tan ugu horayn baad bixisaa. Tani waa qadarka aad ku bixiso ka hor qorshahaaga caafimaad inta aanu bilaabin in uu bixiyo adeegyada. Qorshayaasha qaarkood ma laha jarjarista.
- **Lacagta laga bixiyo adeega la daboolo** - waxaad bixisaa qadar go'an boogashada dhakhtar kasta, dawada ama adeega kale, qorshaha caafimaadku waxa uu bixiyaa inta soo hadhay.
- **Caymiska la wada bixiyo** - waxaad bixisaa boqolkiiba qayb kharashka ah, qorshaha caafimaad waxa uu bixiyaa inta soo hadhay. Qorshayaashoo dhan malaha caymiska la wada bixiyo.
- **Inta ugu badan ee ka baxsan jeebka** - inta ugu badan ee aad bixinayso sanadka - aad u muhiim ah! Goobta shaqo qorshayaasha caafimaad waxa ay leeyihiin inta ugu badan ee ka baxsan jeebka.

3 4 Heerarka Biraha ah

Qorshayaasha waxaa loo abaabulaa 4 heerarka biraha ah oo kala duwan. Heerarkan biraha ah waxay ku siiyaan fikrada waxa aad bixin doonto.

Heerarka Birta ah	Caymisyada	Kharashaadka ka baxsan jeebka
Qorshayaasha Balaatiiniyamka u sareeya:	Ugu sareeya	Ugu hooseeya
Qorshayaasha dahabeed:	Ka sareeya	Ka hooseeya
* Qorshayaasha macdan lacageed ah:	Dhexdhexaad ah	Dhexdhexaad ah
Qorshayaasha maarta ah:	Ugu hooseeya	Ugu sareeya

* Dadka qaarkood, iyaddoo ku xidhan dakhligooda, Heerka macdanta lacagta ah waxa uu noqon karaa ikhtiyaarka ugu wanaagsan sababtoo ah caawimo caafimaad ayaa loo heli karaa in ay yarayso kharashaadka ka baxsan jeebka.

IN DHEERAADA AH >

4 Adeegyada la Daboolo

Ka feker haddii aad doonayso adeegyo dheeraad ah. “Heerka qorshayaasha” dabool in la mid ah 10 adeegyada ah iyo karashaadka ka baxsan jeebkuna waa isku mid. Faraqa u dhexeeya “qorshayaasha heerka” ay bixiyaan shirkado kala duwan waa shabakada adeeg bixiyaha, dawooyinka la qoray iyo caymiska bishii ah. “Qorshayaasha aan heerka ahayn” wakhtiyada qaarkood waxay daboolaan adeegyada dheeraadka ah sida ilkaha iyo daryeelka araga ee dadka waa wayn.

5 Dhakhaatiirta ku jira shabakada

Qandaraasyo kasta oo qorshaha caafimaadka ah oo leh dhakhtar gaar ah iyo cusbitaalo. Waxay noqon kartaa qaali in la isticmaalo dhakhaatiirta iyo cusbitaalada ka baxsan shabakada. Hubi haddii dhakhaatiirtaadu ay ku jiraan shabakada.

6 Qoritaanka Dawada

Hubi qorshaha caafimaadka dawooyinka la qoray, ama liiska dawooyinka kharashkooda la daboolay, si aad u aragto haddii dawooyinka aad qaadataa kharashkooda la daboolay iyo inta ay tahay inta aad ka bixin doonto wakhti kasta oo aad hesho dawo qorid la buuxiyay.

Dooro qorshaha caafimaad bisha 15naad ee daboolida kharashka ee ka bilaabmaysa bisha soo socota. Xusuuso, in badanka dadku ay tahay in ay isugu diiwaangeliyaan muddada sanadlaha ah ee diiwaangelintu furantahay.



Onlayn ahaan boggan
nystateofhealth.ny.gov



Telefoon ahaana
1-855-355-5777

TTY
1-800-662-1220