Buuga Xubnaha Ceymiska Dental-ka iyo Liiska Dhaqaatiirta qaadata

Oregon Health Plan
(Ceymiska Caafimaadka ee Oregon)

2011

www.odscompanies.com/ohp

901223 (07/11)

Ku soo dhawow

Waxaanu aad ugu faraxsan nahay inaad dooratay ceymiska ODS ee Qorshahaada Caafimaadka ee Oregon (OHP) ee qorshaha maamulka Ilkaha (*dental*). ODS iyo hayadaha la xariira waxay doonayaan inay ku siiyaan xanaanada maquulka ah ee ugu fiican.

Waa mid aad muhiim u ah inaad taqaan sida loo isticmaalo ceymiskaada ilkaha, buuugaani waxa uu ku sheegayaa waxa uu yahay barnaamijku iyo sida aad ku heli karto xanaanada ilkaha. Waxaanu sidoo kale ku siinaynaa tallooyin la xariira sida ugu fiican ee aad ceymiskaada ilkaha uga faa'iideysan karto.

Halkaan, waxaad ku baran doontaa labada ceymis ee ilkaha ee aad ka heli karto OHP – midka Plus iyo kan caadiga ah – iyo sida ceymiska Plus uu uga duwan yahay ceymiska kale ee xubnaha ay da'doodu ka yar tahay 21 sanno jirka iyo haweenka uurka leh. Si aad u ogaato ceymiska aad heysato, fadlan la xariir Qeybta Macaamiisha Ceymiska ilkaha ee ODS OHP.

Liiska buuxa ee dhaqaatiirta Dentiistaha ah ee aad ka heli karto ceymiska ODS, ka fiiri liiska dhaqaatiirta ku qoran buugaan dhamaadkiisa.

Buugaada Xubnaha ee Ceymiska Ilkaha ee ODS OHP ma uu dhamaystirna haddii uusan la socon Buuga Macaamiisha Ceymiska Caafimaadka ee Oregon. Gobolka Oregon ayaa ku soo diri doona buuga macaamiisha haddii aad ka codsato. Waxana uu ku sheegi doonaa warbixino aan ku qornayn Buuga ODS. Si aad u weydiisato koobiga buugaas, soo wac 800-273-0557 (TDD/TTY: 711).

Haddi aad qabto wax su'aal ah oo ku saabsan ODS, ama doorashada dhaqtarkaada joogtada ah ee Ilkaha (PCD) ama wax kale oo warbixina oo ku qoran buugaan, fadlan la xariir Qeybta Howlaha Macaamiisha ee Ceymiska Ilkaha ODS OHP:

Portland:	503-243-2987
Telefoonka Bilaashka:	800-342-0526
TDD/TTY:	711 (dadka maqalku dhibayo)

Xafiiska Howlaha Macaamiishu waxa uu ku yaala 10505 SE 17th Ave., Milwaukie, OR 97222.

Qeybta Howlaha Macaamiishu waxay furan tahay saacadaha u dhaxeeya 7:30 a.m. ilaa 5:30 p.m. Waqtiga Bacifiga, Isniinta ilaa Jimcaha. Helitaan fududeeynta imaanshada ayaa diyaar u ah xubnaha curyaamiinta.

Waxaad sidoo kale ka soo booqan kartaa internetka bogooda ah www.odscompanies.com/ohp ama e-mail nogu soo dir OHPDental@odscompanies.com.

English	Korean
This document can be provided in other formats, including large print. Call ODS at 1-800-342-0526 or TDD/TTY at 711 to request another format.	본 문서는 큰 활자체 인쇄를 포함하여 다른 형식으로도 제공됩니다. 다른 형식을 요청하시려면 1-800-342-0526번호로 ODS에 전화하시거나, 711 번호로 TDD/TTY에 전화하십시오.

Lao
ເອກະສານນ ີ ສາມາດຖ ກສະໜອງໃຫ ໃນ ຮ ບແບບອ ື ່ ນ, ລວມທ ງແບບຕ ວໜ ັ ງ ໃຫຍ ່. ໂທຫາ ODS ທ ີ ່ ເບ ີ 1-800-342-0526 ຫ ື ເບ ີ ໂ ທ ສ ັ ພ ົ ກ ໜ ່ ອງ ານໄດ ້ ຍ ິ ນ TDD/TTY ທ ີ ່ ເບ ີ 711 ເພ ື ່ ອຮ ້ ອງຂ ໍ ເອ ົ າຮ ູ ບແບບອ ື ່ ນໃດໜ ື ່ ງ.

Russian
Этот документ может быть предоставлен в других форматах, в том числе и в печатном виде крупным шрифтом. Чтобы заказать этот документ в другом формате, позвоните ODS по телефону 1-800-342-0526 или телетайпу (TDD/TTY) 711.

Somali
Dokumeentigaan waxaad heli kartaa isagoo hab kale u qoran, oo ay ku jirto xarfaha waaweyn. Ka soo wac ODS 1-800-342-0526 ama TDD/TTY 711. Si aad u codsato hab kale.

Spanish
Este documento se puede proporcionar en otros formatos, incluso en letra grande. Llame a ODS al 1-800-342-0526 o TDD/TTY al 711 para solicitar otro formato.

Vietnamese
Tài liệu này có thể được cung cấp dưới các định dạng khác, bao gồm cả bản in cỡ lớn. Để yêu cầu bản định dạng khác, vui lòng gọi tới ODS theo số 1-800-342-0526 hoặc TDD/TTY theo số 711.

SHAXDA TUSMADA

Xubnaha Cusub 5
Foomanka kale ee buugaan 5

Bilaabida Kowaad
Doorashada dhaqtarkaada joogta ah ee ilkaha (*dentiiste*) (PCD) 5
Iska bedelida dhaqtarka ilkaha PCD 7
Kaarka Aqoonsiga caafimaadka ee DHS..... 7
Kaarka Aqoonsiga Ceymiska Ilkaha ODS 7
Isku qoritaanka kliniga Ilkaha 8

Helitaanka Xanaanada Ilkaha
Sida loo sameeyso balanta dentiistaha 9
Haddii aadan iman karin balantaada 9
Howlaha turjibaanka 9
U diritaanka dhaqaatiirta taqasuska leh 9
Ogolaanshada hore 10
Xanaanada ilkaha ee saacadaha danbe 10
Xanaanada Ilkaha ee muhiimka ah 10
Xanaanada Ilkaha ee Degdegta..... 10
Xanaanada Ilkaha ee Degdegta markii aad joogto meel ka fog degaanka... 11

Howlaha iyo Caawinaadaha OHP
Caawinaada Ceymiska OHP Plus.....11
Ka hortaga Cudurada 12
Howlaha kale ee ay bixiyaan 12
Daawada lagu soo qoro 13
Ceymiska Caadiga ah ee OHP..... 13
Howlaha aanay bixin 13
Shaxda Howlahay Bixiyaan & kuwa anay bixin ceymiska ilkaha OHP….15
Masawirka Ilkaha 16

Xaquuqda iyo Masuuliyada Xubnaha 17

Dacwada iyo Racfaanka
Dacwooyinka 21
Racfaanada 22
Dhagaysiga dacwada ee maamulka OHP 23

Warbixinada Kale eeMuhiimka
Isbedelka Ciiwaankaada iyo Telefoonka 23
Sirta Qarsoodiga..... 23

Sida aad ku heli karto koobiyada rekoorka ilkahaada 23
Haddii aad uur yeelato 24
Gaadiidka aan degdegta ahayn 24
Caawinaada joojinta isticmaalka tubaakada 24
Codsiga ka saaritaanka ee xubnaha 24
Codsiga ka bixida ceymiska oo dhan 24
Buuga Macaamilka ee Ceymiska Caafimaadka Oregon DMAP Oregon.. 25

Warbixinta diyaarka ku ah haddii aad soo codsato:
Caafimaadka Bulshada (ODS Community Health, Inc.) 25
Dib ugu celinta qarashka dhaqtarka kaaga baxay 25

Liiska dhaqaatiirta qaadata Ceymiska ODS 25

Dukumeentigaan waxaad heli kartaa isagoo habab kale u qoran, oo ay ku jirto farta waaweyn. Ka soo wac ODS 1-800-342-0526 ama TDD/TTY 711 si aad u codsato koobi hab kale u qoran.

Xubanaha Cusub
Haddii aad u baahto dhaqtarka ilkaha (dentiste) ka hor inta aadan helin kaarkaada aqoonsiga, ceymisku waxa uu kaa bixinayaa howlaha ay bixiyaan. Howlahaas waxaa ka mid noqon kara baaritaanka, Raajada, iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah. Fadlan ka soo wac Qeybta Howlaha Macaamiisha 800-342-0526 (TDD/TTY: 711) oo waxay ka caawini doonaan sidii aad ku heli lahayd dentiiste iyo caawinaada aad u baahan tahay.

Hababka kale ee uu buugaani u qoran yahay
Waxaad ku heli kartaa buugaan iyo warbixinada kaleba iyagoo hab kale u qoran, sida:

- Luqad kale
- Far waaweyn
- Diskiga (*disc)* Kombuter-ka
- Cajalad duuban
- Bandhig hadal ah
- Braille

Fadlan soo wac Qeybta Macaamiisha si aad u codsato habka aad doonayso. Wax qarash ah kaagama uu baxayo haddii aad soo codsato warbixintaas.

BILAABIDA KOOWAAD

Doorashada Dhaqtarka Ilkaha (dentiiste) (PCD)
Ceymiskaada qorshaha ilkaha (*dental)* ODS OHP waa qorshaha maamulka xanaanada (*managed care plan*). Waxaa laga doonayaa inaad doorato klinig ama xafiis dentiiste oo ku noqda dhaqtarkaada joogtada ah ee ilkaha ama waxa loo yaqaan (PCD). Dhaqtarkaada PCD waxa uu kaala shaqeeynayaa wixii aad uga baahato xanaanada ilkaha. Wac dhaqtarkaada PCD ka hor inta aadan u tagin dentiiste. Ka fiiri dhaqaariirta dentiistaha ah liiska dhaqaatiirta ama wac Qeybta Howlaha Macaamiisha si aad u hesho lambarka telefoonka dhaqtarkaada PCD.

Dhaqtarkaada PCD waxa uu ku qaban doona:

- Dhamaanba xanaanada ilkahaada ee joogtada ah iyo wixii dheeraada
- Ku diri doona dhaqaatiirta taqasuska leh haddii aad u baahato
- Ku qori doonaa daawada (wixii ilkahaadu u baahan yihiin oo kaliya)
- Hayn doonaa rekoorkaada ilkaha (*dental records*)

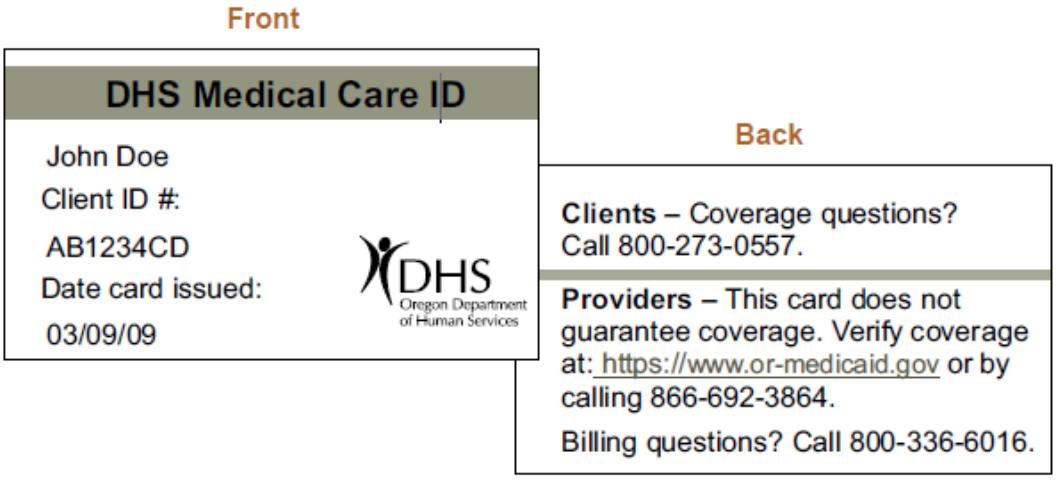
Ha sugin ilaa iyo inta ay ilkuhu ka xanuunayaan si aad u wacdo dhaqtarkaada PCD. Wac xafiiska dhaqtarka PCD oo u sheeg inaad haysato ceymiska ODS oo aad iyaga u dooratay inay ku noqdaan dhaqtarka PCD. Weydii saacadaha ay shaqeeyaan iyo sida aad ku heli karto caawinaad saacadaha aanay shaqeeyn haddii ay xaalad degdeg ahi kula soo gudboonaato.

Haddii aadan u tagin dentiiste in ka badan lix bilood hada, sameeyso balan marka ugu horeeya ee aad hesho ceymiska ODS. Ka dib booqashadaada ugu horeeysa, waxaad noqon doontaa macaamil **liiska ku jira**. Ka dib markii aad liiska gasho, dhaqtarkaada PCD ayaa ku siin doona xanaanada ilkaha xaaladaha degdegta ah 24-ka saac ee maalintii, todobada casho ee sitimaankiiba.

Iska Badelida Dhaqtarkaada Ilkaha PCD
Waxaad bedeli kartaa dhaqtarkaada joogtada ee Ilkaha PCD labo mar sanad kasta. Si aad u doorato dhaqtar cusub oo PCD ah, isticimaal liiska dhaqaatiirta ku qoran buugaan dhamaadkiisa. Hubso inaad dhaqtar u doorto qof kasta oo ka mid ah qoyskaada ee u qalma ceymiska. Qof walba waxaad u doori kartaa dhaqtar gooni ah.

Kaarka Aqoonsiga Xanaada Caafimaadka ee DHS
Qeybta Howlaha Bulshada (DHS) Waaxdeeda Barnaamijka Caawinaada Caafimaadka (DMAP) ayaa ku soo diri doonta Kaarka Aqoonsiga Caafimaadka (*Medical Care ID*) marka ugu horeeysa ee lagugu qoro ceymiska OHP. Qof kasta oo qoyskaada ka mid ahina waxaa loo soo diri doonaa kaarkiisa u goonidaa. Kaarkaada u sii qaado markii aad tagayso balamadaada caafimaadka iyo ilkaha. Haddii uu kaarku kaa dhumo, la soo xariir Shaqaalaha DHS ama Qeybta Howlaha Macaamiisha oo telefoonkeedu yahay 1-800-273-0557 si kaar cusub lagugu soo diro.

DHS waxay kaloo ku soo diri doonaan waraaq ku sheegaysa Magaca qofka keyskaada haya iyo tefoon lambarkiisa, nooca caawinaada aad heli doonto iyo warbixinta ku qoritaankaada. Waraaqdu waxaa kaloo ku qoran warbixinta qof walba oo qoyskaada ka mid ah hili doona Aqoonsiga Ceymiska Caafimaadka ee DHS (*DHS Medical Care ID card*) .



Kaarka Aqoonsiga Ilkaha ee ODS (*Dental ID card*)
Wxaanu u soo dirnaa xubin walba oo ka mid ah macaamiisha ODS kaarka Aqoonsiga ilkaha ee ODS oo uu la socdo Buuga Xubnaha. Kaarkaasi waa mid muhiim ah waayo waxa uu aqoonsi u yahay inaad adigu xubin ka tahay ODS iyo waxaa ku qoran warbixino kale oo la xariira adiga iyo dhaqatiirtaada. Waxa uu ku sheegaya waxay tahay inaad sameeyso xaaladaha degdegta ah iyo liiska Telefoon Lambarka Qeybta Howlaha Macaamiisha. Hubso inaad wadato oo aad tusto

shaqaalaha dhaqtarkaada dentiistahaa Kaarkaada Aqoonsiga Ilkaha ee ODS iyo kaarkaada Aqoonsiga Ceymiska Caafimaadka ee DHS mar kasta oo aad so booqanayso dhaqtarka dentiistaha ah. Haddii uu kaa dhumo Kaarkaada Aqoonsiga Ilkaha ee ODS, soo wac Qeybta Howlaha Macaamiisha Telefoonkooda ah 800-342-0526 si aad mid cusub u codsato.

Ku qortaanka Kiliga Dentiistaha

Xubanaha degan degmooyinka Clatsop iyo Columbia:
Kala xariir mid ka mid ah dentiistayaashaan hoos ku qoran haddii aad u baahato xanaanada ilkaha. Kaarkaada Aqoonsiga dentiistaha ee ODS iyo Waraaqda soo dhaweeyntana waxaa kugu qoran xafiiska dentiistahaada iyo lambarka telefoonka aad kala xariiri karto si aad balamo uga sameeysato,

Tyack Dental Group
433 30th St.
Astoria, OR 97103
503-338-6000

Tyack Dental Group
400 SW Belair Dr.
Clatskanie, OR 97016
503-728-2114

Macaamiisha Ceymiska OHP Standard ee degmooyinka Multnomah, Clackamas ama Washington counties:
Haddii aad haysato ceymiska caadiga ah (*Standard plan)* (waxaa ku qoran "B" sanduuqa 9B ee kaarka Aqoonsiga Ceymiska Caafimaadka DHS), kala xariir klinigaan xaaladaha degdegta ah ee xanaanada ilkaha (dental). Kaarkaada Aqoonsiga dentiistaha ee ODS iyo Waraaqda soo dhaweeyntana waxaa kugu qoran xafiiska dentiistahaada iyo lambarka telefoonka aad kala xariiri karto si aad balamo uga sameeysato.

OHSU Russell Street Dental Clinic
214 N Russell St.
Portland, OR 97227

Telefoonka: 503-494-6304
Saacadaha Danbe: 503-494-6822

HELITAANKA XANAANADA

Sida loo sameeysto balanta dentiistaha

- Soo wac dhaqtarkaada PCD xiliga saacadaha xafiiska (oo caadi ahaan ah 9 a.m. ilaa 5 p.m.). Haddii aad u baahan tahay lambarka dhaqtarkaada PCD, ka fiiri liiska dhaqaatiirta ama soo wac qeybta Howlaha Macaamiisha.
- U sheeg xafiiska dhaqtarka inaad haysato Ceymiska ODS OHP iyo sababta aad ugu baahan tahay dhaqtarka dentiistaha.
- Haddii ay maquul tahay, u sheeg dhaqtarkaada PCD lambarka laha heli karo.
- Xasuuso inaad horay u sii qaadato kaarkaada Aqoonsiga Ceymiska Caafimaadka DHS iyo kaarka Aqoonsiga Dentiistaha ee ODS markii aad balanta aadayso.
- Haddii aad doonayso turjibaanka luqada ama midka calaamadaha, u sheeg shaqaalaha kliniga. Iyagaa ku diyaarin kara turjibaan markii aad timaado balantaada.
- Haddii aad u baaahan tahay caawinaad ah gaadiidkii aad balantaada ku iman lahay, soo wac shaqaalaha DHS. Shaqaalaha DHS ayaa kaa caawini doona sidii aad gaadiid ku heli lahayd.

Haddii aadan iman karin balantii aad lahayd

- Wac dhaqtarkaada PCD sida ugu dhaqsaha badan ee aad awodo iyo u sheeg inaadan iman karin balantaas. Xafiiska ayaa balanta waqti kale kaga dhigi doona oo waqtigaasna siin doona macaamil kale oo u baahan balan.
- Haddii aad ka maqnaato balamo fara badan, Dhaqtarkaada PCD waxaa laga yaaba inuu kaa saaro liiska bukaankiisa.
- Haddii labo dhaqtar oo PCD ay kaa saaraan liiskooda balamadoo oo aadan iman daraadeed, Ceymiska ODS waxaa laga yaaba inay codsadaan in laga saaro ceymiskooda.

Howlaha Turjibaanada

Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto wax maqalka ama aragtida ama aad caawinaad uga baahan tahay fahmida ama ku hadalka Ingriiska, dhaqtarkaada ayaa ku diyaarin doona howlaha turjibaanada. Waxaad sidoo kale soo wici kartaa Qeybta Macaamiisha ee ODS si ay ku caawiyaan.

Markii aad soo wacdo ODS, u shaqaalaha qeybta macaamiisha luqada aad ku hadasho isagaa markaas ku wici doona turjibaan telefoonka si uu ku caawiyo.

U diritaanka dhaqaatiirta taqasuska leh

Haddii aad u baahan tahay xanaano qaas ah, dhaqtarkaada joogtada ah (PCD) ayaa go'aan ka gaari doona haddii aad u baahn tahay in lagu diro dhaqtar kale isagaana ku qori doona waraaqda u diritaanka. Ceymiska ODS waa inuu ogolaadaa u diritaankaas ka hor inta aadan dhaqtarkaas balantiisa tagin.

Ogolaanshada Xiliga Horaa
Howlaha qaarkood waxay **u baahan yihiin** in uu dhaqtarkaadu ku soo diro iyo/ama aad fasaxaad hore aad ka hesho ceymiska ODS. Dhaqtarkaada joogtada ah PCD ayaa la soo xariiri doona ceymiska ODS si uu uga codsato ogolaanshada howlahaan soo socda:

- Howlaha dentiistaha isbitaalka ee bukaan socodka
- Qalitaanka aqfka
- Dhamaanba howlaha qaaska ah ee taqasuska u baahan

Howlaha qaarkoodna **uma baahna** inuu dhaqtarkaada joogtada ah ku so diro ama wax fasaxaada hora ee ceymiska ODS. Kuwaas tusaale ahaan waxaa ka mida:

- Dentiistaha Caruurta (waxa uu noqon karaa dhaqtarka PCD-ga cunugaada)
- Xanaanada Denturist-ka

Xanaanada dentiisata saacadaha danbe
Wac dhaqtarkaada PCD saacadaha danbe haddii ay qatar ama xaalad degdeg ahi oo ilkaha kula soo gudboonaadaan oo kaliya. Haddii aad u baahan tahay in ilkahaada la eego ama talo lagu siiyo markii uu xafiiska dhaqtarkaada joogtada ahi PCD uu xiran yahay, wac telefoonka kilinga dhaqtarkaada PCD. Waxa ay leeyihiin howlaha ka jawaabida telefoonka ama waxaa ku duuban sida aad ula xariiri karto dentiistahaada haddii xaalad degdeg ahi ku qabato. U sheeg inaad haysato ceysmika ODS OHP oo aad xubin ka tahay, waxaa lagu siin doona tallo, u diritaan ama daaweyn isla markiiba.

Talloyinka caadiga ah iyo balan haddii aad doonayso, wac xafiiska dhaqtarkaada PCD saacadaha shaqada ee ay furan yihiin.

Xanaanada ilkaha markii ay ku xanuunayaan
Xanuunka caadiga ah ee ilkaha waa markii aad u baahan tahay in markiiba lagu daaweeyo laakiin aan xaaladaadu aad qatar u ahayn oo aadan u baahnayn inaad tagto qolka xaalada degdeta ah (*emergency room*). Haddii uu ku hayaan dhibaatooyin ilka xanuun ah, wac xafiiska dhaqtarkaada PCD. Tusaale ahaan xanuunadaas waxaa ka mid ah:

- Ilka xanuun
- Ciritka oo ku barara
- Filling-ka ama buuxinta oo ka soo dhacda

Waxay qaadan kartaa ilaa yo labo sitimaan si aad u heso balanta ilka xanuunka. Markii aad tagto xafiiska dhaqtar, dentiistahaada ayaa go'aan ka gaari doona sidii lagu daaweyn lahaa oo ku dhigi doona balan ku saleeysan baahidaada.

Xanaanada Ilkaha ee Degdegta ah

Xanaanada Degdegta ah waxaad heli kartaa 24 saac ee maalintii, todobada casho ee sitimaanka. Haddii ay xaalad degdeg ahi ku qabato, wac dentiistahaada maalin ama habeenba. La hadal dentiistaha jooga markaas xataa haddii uusan ahayn dhaqtarkaada dentiistaha joogtada ah. Uma aad baahnid wax fasaxaad hore ah si aad u hesho xanaanada degdegta ah.

Xaaladaha degdegta ah ee ilkaha, ee kuwaan oo kale ahi, waxay u baahan yihiin daaweeyn degedeg ah.

- Haddii uu ilik kaa dhaco
- Ay ilkaha ama ciridku ku bararo ama infagshan uu afka meel ka mid ah kaa hayo
- Uu ilkaha kaa hayo xanuun fara badan (xanuun ku diidaya inaad seexato xitaa markii aad qaadatay daawoooyinka xanuunka sida asbariinka ama Tylenol-ka)

Haddii aad tagto qolka degdegta (*emergency room*) adigoon wax qatar ahi aanay ku hayn, waxaa laga yaaba inaad masuul ka noqoto qarashka xanaanadaada xigta midaas. Waa inaad soo wacdaa xafiiska dhaqtarkaada joogtada ah si aad balan uga dhigato haddii aad u baahan tahay daaweyn dheerada.

Xanaanada dentiistada degdegta ah markii degaankaada aad ka fog tahay
Xaaladaha degdegta ah markii aad joogto meel ka fog magaaladaada, soo wac ODS ka hore inta aadan helin howlaha aad u baahan tahay, haddii ay maquul tahay. Haddii lagugu qabto howlaha dentiistaha meel aan ahayn magaaladaada u sheeg dentiistahaas inuu noo soo diro biilkaas oo tafatiran iyo shaxda oo muujinaysa inay xaaladaasu ahayd degdeg. Warbixinta waa in lagu cadeeyaa in dentiiste ceymiskeena ka tirsani oo u diyaar ah inuu howshaas ku aqbto inuusan halkaas joogin.

Ceymiska howlaha OHP ee lagu daaweynayo markaas shaqsiga waa la bixinayaa. Daaweynta midaas xigtaa MA AHA degdeg. Soo wac wixii daaweeyn dheeraad ah dhaqtarkaada dentiistaha joogtada ah, haddii aad u baahan tahay mid.

HOWLAHA IYO CAAWINAADAHA CEYMISKA OHP

Ceymiska OHP Plus
Ceymiska OHP Plus waxa uu leeyahay labo nooc oo caawinad ah oo kala duwan oo ay helaan labo kooxood oo kala duwan.

<u>Haweenka uurka leh iyo xubnaha ay da'doodu ka yar tahay 21 sano jirka:</u>

Xubnahaan Ceymiska OHP Plus waxaa laga bixinayaa howlaha dentiistaha oo buuxa, oo ay ku jiraan ka hortaga cudurada iyo xanaanada dib u habeeynta (*restorative care*).

<u>Haweenka aan uurka lahayn iyo xubnaha 21 sanno jirka iyo ka weyn ah</u>
Xubnahaan heysta Ceymiska OHP waxaa laga bixinayaa ka hortaga cudurada iyo xoogaa xanaanada dib u habeeynta, sida hoos ku qoran.

Xanaanada Ka hortaga
Labada nooc ee ceymiska OHP Plus labaduba way bixiyaan Xanaanada ka hortaga cuduruada. Dhaqtarkaada dentiistaha joogtada ah PCD ayaa ku siin doona xanaanada ilkaha ee guud iyo ka hortaga cudurada, kuwaasoo ay ku jiraan baaritaanka caadiga ah, raajada iyo nadiifinta ilkaha. Hubso inaad kala hadasho dentiisatahaada waqtiyada ay tahay in baaritaanka la sameeyo.

Howlaha ka hortaga waxaa ka mid ah:
- Baaritaanka, nadiifinta (*prophylaxis*) iyo fluoride, labo mar 12 kii biloodba
- Raajada Bitewing, hal mar 12 kii biloodba
- Raaja afka oo dhan ah ama aragtida guud (*panoramic films*) hal mar 5-dii sanno
- Daboolida (Sealant) ee xubnaha ay da'doodu tahay 15 sanno jirka ama ka yar. Ka saarida gowsaha danbe (ilkaha danbe) hal mar shantii sanno; ka fiiri masawirka ilkaha bogga 12

Howlaha kale ee la bixiyo
Waxaa kaloo laga bixin doona howlo kale, sida hoos ku qoran. Laakiin waxaa jira waxyaabo ay kula duwan yihiin iyadoo ay ku xiran tahay da'daada, inaad uur leedahay iyo in kale.
- Buuxinta illkaha ee (amalgam iyo composite resin restorations)
- Ka bixinta iliga uu infegshan ama malaxdu gashay, oo keenay xanuun fara badan ama barar aan caadi ahayn oo ka muuqda wajiga ama gawsaha
- Daaweeynta Root canal-ka ee ilkaha hore iyo (labada gowsood ee ugu horeeya ee ilkaha soo xiga) ayaa laga bixinayaa dhamaanba macaamiisha
- Daaweeynta Root canal-ka ee ilkaha **haddii aad ka yar tahay 21 sanno ama aad uur leedahay**
- Ilkaha qalinka (*Stainless steel crowns*) in lagu geliyo ilkaha danbe hal mar shantii sanno **haddii aad ka yar tahay 21 sanno ama aad uur leedahay**
- Ilko joogto ah (*Permanent crowns*) in lagu geliyo ilkaha hore ee afka **haddii aad ka yar tahay 21 sanno ama aad uur leedahay**; waxaa lagu ogol yahay afar ilkood oo joogto ah in lagu geliyo todobadii sanno mar
- Ilko iskujira (*Partial dentures*) haddii ay kaa maqan yihin hal ilik ama wax ka badan oo ilkaha horaa ama sadex ilkood oo kuwa danbaa; in lagu geliyo tobankii sanno mar

In lagu geliyo ilko dhamaystiran oo degedeg ah haddii ay da'daadu tahay 16 sanno jir ama ka weyn ilkaha dhamaystiran waxaa **la ogol yahay hal mar noloshaada haddii aadan uur lahayn ama aad tahay 21 sanno jir ama ka weyn** iyo waxaa la bixinayaa oo kaliya haddii lagu geliyo lix bilood gudahood markii iliga ugu danbeeya laga saaray (ilkaha hoose ama kuwa sare). Haddii ay kugu jiraan ilko aan dhamaystirnayn (*partial denture*) ilka u gelintaada buuxda waxaa la bixin doonaa oo kaliya haddii ay ka soo wareegtay 10 sanno ilaa iyo intii lagu geliyay ilkahaas aan dhamaytirnayn.

Daawooyinka lagu soo qoro
Ceymiskaada caafimaadka ee OHP (ma aha ceymiskaada dentiistaha) ayaa bixin doona daawooyinka aad u baahan tahay ee uu ku qoro dhaqtarkaada PCD.

Ceymiska Caadiga ah ee OHP
Ceymiska caadiga ah ee OHP waxa uu leeyahay caawinaad xadaysan. Waxaa laga bixiyaa oo kaliya marka ay howsha loo qabtay ahayd mid degdeg ah oo kaliya. Ka wac qeybta Howlaha Macaamiisha 800-342-0526 (TDD/TTY: 711) haddii aad su'aal ka qabto waxyaabaha uu ceymiskaadu bixiyo.

Howlaha aan la bixin
Dhamaanba howlaha dentiistaha oo dhan lama bixiyo. Markii aad u baahato howlaha dentiistaha, la xariir dhaqtarkaada PCD. Haddii aad qabto su'aal la xariirta waxyaabaha uu ceymiskaadu bixinayo, ka wac qeybta Howlaha Macaamiisha lambarka kor ku qoran. Haddii lagu qabtay howl aan la bixin, waxaa laga yaaba inaad adigu bixiso qarashkeeda. Xasuuso, haddii uu dhaqtar aan ceymiska ODS ka tirsanayni uu ku qabto howlo dentiiste oo aan ahayn kuwo xaalad qatar ah ama degdeg ahayn, waxaa laga yaaba in lagu soo biro biilka howlahaas.

Howlahaan soo socda lama bixiyo:

- Ilkaha Porcelain crowns oo la geliyay ilkaha danbe
- Qeyb ka bixinta (Buy-ups)
  Qeyb ka bixintu waa markii uu qofka xubinta ah bixiyo inta u dhaxaysa qeybta uu ceymiska OHP bixinayo iyo inta uu dentiistuhu doonayo, iyo wax aan lacagtooda la bixin. Tusaale ahaan, Ceymiska OHP waxaa laga yaaba inuu bixinayo ilakaha qalinka (*steel crown*) laakiin qofka xubinta ahi waxa uu doonayaa kuwo qaali ah oo aanu ceymisku bixin gato. Xubintuna uu isku dayo inuu asaga jeebkiisa ka sii bixiyo inta u dhaxaysa qeybta uu ceymiska OHP bixinayo iyo inta uu dentiistuhu doonayo. Midaas lama ogola. Haddii lagu qabto howl aanu ceymisku bixin, wax lacag ah kama ay bixinayaan OHP qarashkaas.

Ka fiiri warbixinta caawinaadaha shaxda bogaga soo socda.

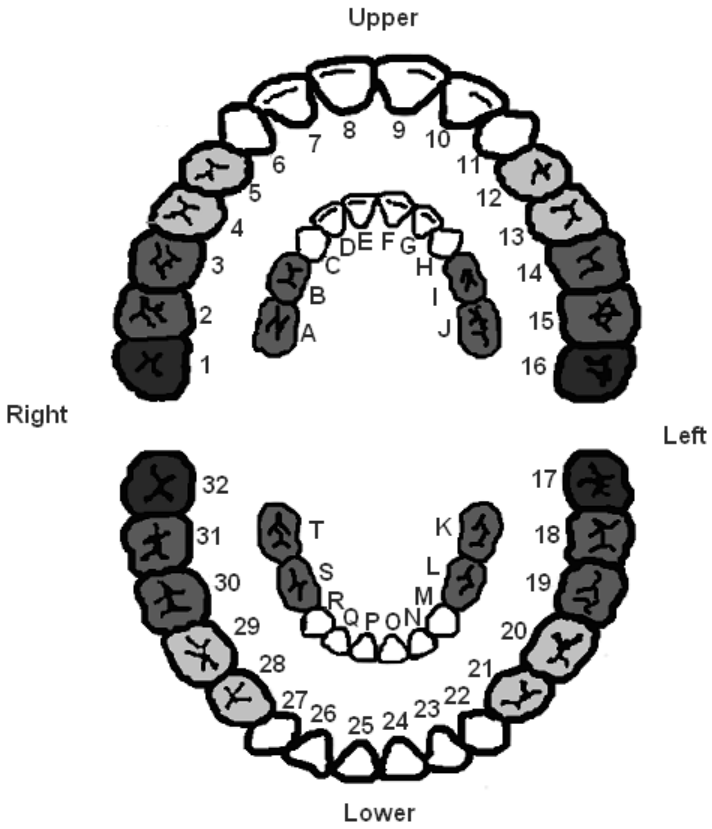
Shaxda howlaha ay bixiyaan ceymiska dentiistaha OHP iyo kuwa aanay bixin

Howlaha Dentiistaha	Haweenka Uurka leh iyo wixii ka yar 21 sanno jirka	Haweenka aan uurka lahayn iyo ka weyn 21	Xubnaha Caadiga ah
	Bixiyaa	**Bixiyaa**	**Bixiyaa**
BAARITAANKA IYOKA HORTAGA			
Baaritaan caadi ah	Labo mar 12kii bilood	Labo mar 12kii bilood	Maya
Nadiifinta joogtada	Labo mar 12kii bilood	Labo mar 12kii bilood	Maya
Fluoride-ka	Labo mar 12kii bilood	Labo mar 12kii bilood	Maya
Raajada bitewing ee caadiga ah	Hal mar 12kii bilood	Hal mar 12kii bilood	Maya
Raajada afka oo dhan ah	Hal mar 5 sanadood	Hal mar 5 sanadood	Maya
Daboolida godadka gowsaha	15 ama ka yar, gowsaha 1 mar 5 sanno	Maya	Maya
DEGDEGTA			
Baaritaanka degdegta	Haa	Haa	Haa
Raajada degdegta ah	Haa	Haa	Haa
DIB U HABEEYNTA	Haa	Haa	
Ku buuxinta Amalgam	Haa	Haa	Maya
Ku buuxinta Composite	Haa	Haa	Maya
Dib u daaweynta root canal-ka	Ilkaha hore	Ilkaha hore	Haa
Daaweynta Root canal-ka	Ilkaha hore, bicuspid iyo ilkaha danbe	Ilkaha hore and bicuspid **(gowsaha ma ah)**	Maya
Ilkaha qalinta (Stainless steel)	Ilkaha danbe 5 sanno mar	Maya	Maya
Ilko joogto ah (Permanent crowns)	Ilkaha hore kaliya (6, 7, 8, 9, 10, 11, 22,23,24,25,26 & 27) Ku xadaysan 4 ilkood 7 sanno	Maya	Maya
Ilko bar ah (Partial dentures)	Haddii 1+ ilkaha hore ama 3 ilkaha danba ka maqan yihiin	Haddii 1+ ilkaha hore ama 3 ilkaha danba ka maqan yihiin	Maya
Badelida ilka barkaa (Partial denture)	Hal mar 10kii sanno	Hal mar 10kii sanno	Maya
Ilko (dentures) dhamaystiran oo degdeg ah	Haddii aad ka weyn tahay 16 sanno jir, hal mar 10kii sanno. Haddii ay kugu jiraan ilko bar ah, ilkaha buuxa waxaa laga bixinayaa 10 sanno	Haddii aad ka weyn tahay 16 sanno jir, hal mar noloshaada haddii 6 bilood ee ugu danbeeysay laga saaray iligii	Maya

	hal mar kaliya ilaa iyo intii ilkaha barka ah lagu geliyay.	ugu daneeyay ee ilkaha hoose ama kuwa koraa. Haddii ay kugu jiraan ilko bar ah, ilkaha buuxa waxaa laga bixinayaa 10 sanno hal mar kaliya ilaa iyo intii ilkaha barka ah lagu geliyay.	
KA SIIBIDA			
Ka saaritaanka illko jiran ama keenaaya xanuun fara badan ama barar ku yimaada wajiga & gowsaha	Haa	Haa	Haa

Wixii howlo dheeraad ah, kala xariir qeybta Howlaha Macaamiisha 1-800-342-0526.

Shaxda Ilkaha



Upper = Kore
Right = Midigta
Left = Bidixda

Lower = Hoose

Qeybta Kore		Qeybta Hoose		
Iliga Hore #	**Iliga Joogtada #**	**Iliga Hore #**	**Iliga Joogtada #**	**Tilmaanta Iliga**
	1		17	Gowska 3-aad (gows danbeed)
	2		18	Gowska 2-aad
	3		19	Gowska 1-aad
A	4	K	20	Gowska 2-aad bicuspid (ee ilkaha xiga)
B	5	L	21	Gowska 1-aad bicuspid (ee ilkaha xiga)
C	6	M	22	Iliga Cuspid (canine/eye tooth)
D	7	N	23	Iliga Lateral incisor (hore)
E	8	O	24	Iliga dhexe (horay)
F	9	P	25	Iliga dhexe (horay)
G	10	Q	26	Iliga Lateral incisor (hore)
H	11	R	27	Iliga Cuspid (canine/eye tooth)
I	12	S	28	Gowska 1-aad bicuspid (ee ilkaha xiga) (premolar)
J	13	T	29	Gowska 2-aad bicuspid (ee ilkaha xiga) (premolar)
	14		30	Gowska 1-aad
	15		31	Gowska 2-aad
	16		32	Gowska 3-aad (gows danbeed)

XAQUUQDA IYO MASUULIYADA XUBNAHA CEYMISKA KU JIRA

Xubnaha ODS OHP, waxay xaq u leeyihiin:

- In si sharaf leh loola dhaqmo, qadarin iyo texgelina la siiyo waxyaabahaada qarsoodiga u ah.
- Inay kula dhaqmaan dhaqaatiirtu si la mid ah sida ay ula dhaqmaan dadka kale ee u qalma caawinaada ceymiska.
- Inaad doorato ama aad iska badasho dentiistahaada joogtada ah (PCD).
- Inaad u tagi karto kaligaa haddii aad u baahato howlaha caafimaadka maskaxda, ku xirnaanta kiimikada ama qorsheeynta qoyska adigoon wax u diritaan ah ka sugin dhaqtarkaada joogtada ah ama dhaqaatiirta kale.
- Inuu ku raaci karo qof saaxiibkaa, qoyskaada, ama adiga ku doodaaya balamadaada iyo waqtiyada kaleba haddii aad u baahato, iyadoo la raacayo sharuucda kliniga.
- Inaad is cad ugu lug lahaato qorshaha daaweeyntaada.
- In lagu sheego warbixinta ku saabsan xaaladaada caafimaad iyo howlaha ay bixiyaan ceymiska iyo kuwa aanay bixin, si aad go’aan fiican uga gaarto daaweeyntaada.

- Inaad ogolaan karto ama diidi karto howlaha caafimaad, iyo in lagu sheego natiijada go'aankaada ka iman karta, wixii aan ka ahayn howlaha ay amarto maxkamadu.
- In lagu siiyo warbixin qoraal ah oo ku sheegaysa xaquuqdaada, masuuliyada ku saaran, iyo caawinaada aad heli karto, sida aad u heli karto howlahaas iyo waxa ay tahay inaad sameeyso haddii xaalad degdeg ahi kula soo gudboonaato.
- In lagu macneeyo warbixintaas oo lagugu sheego hab aad fahmi karto.
- Inaad hesho daaweeynta muhiimka ku ah iyo maquulka si lagu ogaado xaaladaada caafimaad.
- Inaad hesho howlaha uu bixiyo Qorshaha Caafimaadka ee Oregon ee soo buuxiya xadka caadiga ah ee la ogol yahay ee ah howlo caafimaad oo ku haboon xaaladaada.
- Inaad hesho howlaha ka hortaga cudurada ee la bixiyo.
- Inaad hesho helitaanka howlaha degdegta ah 24-ka saac ee maalintii, 7 casho ee sitimaanka.
- In lagu diro dhaqaatiirta taqasuska u leh howlaha la bixiyo ee xaaladaada ku haboon.
- Inaad yeelato rekoor yaala klinga oo ay ku qoran yihiin xaaladahaada caafimaad, howlaha lagu qabtay iyo meelaha lagu dirayba.
- Inaad heli karto rekoorkaada kliniga, haddii uusan sharcigu ku diideeyn, iyo aad codsan karto in lagu soo diro koobiga rekoorkaada ilkaha iyo in wax laga badelo ama la saxo.
- In lagugu wareejiyo koobigaada klliniga dhaqtarkii kale ee aad rabto.
- Inaad qori karto cadeeynta habka daaweeynta (Cadeeyn Hore), oo ay ku qoran tahay xaquuqda aad ku ogolaanayso ama ku diidi karto daaweynta, qalitaanka, ka daaweynta caafimaadka maskaxda ama ku xirnanshada kiimikada iyo waxaad xaq u leedaay inaad qabsato qareen kaa matala go'aanadaada howlaha caafimaadka.
- In lagu siiyo ogaysiin qoraal ah ka hor inta aan lagu diidin, ama wax laga badelin, caawinaada ama howlaha aad heli karto, haddii aanay ogaysiin uga baahnayn sharciyada federaalka ama gobolka.
- Inaad taqaan sida looga dacwoodo ama racfaan looga qaato qorshaha ceymiskaada.
- Inaad codsan karto inay dacwadaada dhagaysato DHS.
- Inaad hesho howlaha turjibaanka.
- Inaad hesho ogaysiin waqti fiican ah haddii balantaada wax laga bedelo.
- Inaad xor ka ahaato in lagu geyso wax xayiraad ah ama ka saarid ah oo loo isticmaalayo in fikradaada wax looga bedelo, ganaax ama ka aargoosasho, ka imanaysa ka dib markii aad ku dacweeysay ceymiska ODS ama Ceymiska Caafimaadka Oregon.
- Howlaha daaweynta dejinta ah (*Post-stabilization*) markii aad tagto qeybta

degdegta (*emergency department*).
- Fikrad labaad oo dentiista ah.

Xubin ka ahaan ceymiska ODS OHP, waxaad masuul ka tahay:

- Inaad doorato, ama naga caawiso in lagu dooro, dhaqtar ama klinig, markii lagugu qorna.
- Inaad dhamaanba dhaqaatiirta iyo shaqaalahoodaba si qadarin leh ula dhaqanto.
- Inaad waqtigeeda ku timaado balamadaada oo aad soo wacdo waqti hore haddii aadan balantaas imanayn ama aad ka soo daahayso.
- Inaad u tagto dhaqtarkaada PCD xiliyada baaritaanka caafimadka iyo ka hortaga cudurada.
- Inaad u isticmaasho dhaqtarkaada ama kliniga wixii baaritaan ama daaweyn ah, wixii aan ka ahayn xaaladaha degdegta ah.
- Inaad u diritaan ka qaadato dhaqtarkaada PCD ka hor inta aadan u tagin dhaqaatiirta taqasuska leh, una tagi karto haddii u tagitaankiisu uu yahay mid aad adiga uun isku diri karto.
- Isticmaasho howlaha degdegta ah iyo ugu soo sheegto ODS 72 saacadood gudahood howsha degdegta ah marka lagu qabto.
- Inaad siiso warbixin sax ah rekoorkaada kliiniga.
- Ka caawiso dhaqtarkaadu sidii uu uga heli lahaa dhaqaatiirta kale rekoorkaada kliniga. Midaas waxaa ku jiri kara sixiixida foomanka fasaxaada.
- Inaad su'aal ka dhiibato xaaladaada, daaweyntaada iyo arimaha kale ee la xariira caafimaadkaada ee aadan fahmin.
- Inaad isticmaasho warbixino si aad go'aan uga gaarto daaweyntaada ka hor inta aan lagu bilaabin.
- Inaad ka caawiso dhaqtarkaada sameeynta qorshahaada daaweynta.
- Raacdo daawada, iyo habka daaweynta ee la isku af garto, ee lagu qoray.
- Inaad u sheegto dhaqaatiirta ku daaweynaysa inaad haysato ceymiska caafimaadka ee Oregon ka hor inta aan lagu daaweyn, haddii laga codsadana, tusto dhaqtarkaada kaarka Aqoonsiga Caafimaadka ee DHS.
- U sheeg shaqaalaha DHS markii aad telefoonka ama ciiwaanka iska bedesho.
- U sheeg shaqaalaha DHS haddii aad uur yeelato iyo marka uu cunugaadu dhasho.
- U sheeg shaqaalaha DHS haddii xubnaha qoyskaada midkood ka guuro ama soo dego guriga.
- U sheeg shaqaalaha DHS haddii aad haysato ceymis caafimaad oo kale.
- Inaad bixiso howlaha aan lacagtooda la bixin ee lagu qabtay.
- Inaad ku bixiso waqtigood wixii qarash ah ee Ceymiska OHP.

- Ka caawiso ODS sidii ay ku heli lahaayeen qolada kale ee sadexaad wixii hanti ah ee diyaar ku ah iyo inay siiyaan ODS wixii lacag ah ee caawinaada ee ay horay ku siiyeen si ay uga goostaan lacagta magdhowga ah ee dhaawacii ku gaaray ka timid.
- Inaad u soo sheegto wixii dhibaatooyin, dacwad ama ka dooditaan ah ee aad qabto ODS ama DHS Qeybtooda Barnaamijka Caawinaada Caafimaadka (DMAP).
- Inaad u saxiixdo ogolaanshada bixinta macluumaadkaada si ay ODS u hesho warbixinta ay uga jawaabayso codsigaada dhagaysiga dacwada maamulka.

DACWOOYINKA IYO RACFAANADA

Haddii aadan ku qanacsanayn xanaanada uu ku qabtay dhaqtarkaada dentiistaha ama howlaha ay qabtaan ODS, waxaad sameeyn kartaa **dacwad.** Haddii lagu qabto howlo dentiistaha oo aadan ku qanacsanayn go'aankaas, waxaad ka qaadan kartaa racfaan ama codsan kartaa dhagaysiga dacwada maamulka. Diiditaanku waa go'aanka diiditaanka in la bixiyo, lagu siiyo ama la joojiyo howlihii lagu qaban jiray.

Haddii aad caawinaad uga baahan tahay sidii aad ku buuxin lahayd dacwada, racfaanka ama codsiga dhagaysiga dacwada maamulka. Waxaad soo wici kartaa maamulaha keyskaada si uu ku caawiyo ama ka soo wici kartaa Qadka Caawinaada Dadweynaha (Barnaamijka Caawinaada Howlaha Sharciga ee Oregon ama Xarunta Sharciga Oregon) 800-520-5292 (TDD/TTY: 711) wixii talo ah ama metelaad ah. Warbixinta Howlaha Caawinaada Sharciga ee Oregon waxaad ka heli kartaa www.oregonlawhelp.org.

Dacwooyinka
Si aad dacwad u soo sheegto, soo wac Qebta Macaamiisha ee ceymiska ilkaha ODS OHP ama waraaq ugu soo qor:

ODS Health Plans
Attn: Appeal Unit
601 SW Second Ave.
Portland, OR 97204

Telefoonka: 503-765-3521
ama 888-788-9821
TDD/TTY: 711

ODS ayaa kula soo xariiri doonta 5 casho oo shaqo gudahood oo ku sheegi doona inaanu helnay dacwadaadii, kuna sheegi doona go'aankeena ama ku macneeyn doona soo daahideena.

ODS waxay uga jawaabi doonaan dacwadaada 30 casho gudahood maalintii ay heleen dacwadaada. Waxaa laga yaaba in loo baahdo inaad ODS siiso fasaxaad ay ku soo baaraan dacawaada iyo ku codsadaan rekoorka caafimaadkaada. Dhamaanba warbixintaada la xariirta dacwada waxaa loo heyn doonaa si qarsoodi ah.

Haddii aadan ku qanacsanay jawaabta dacwadaada, waxaad dacwadaada u sii gudbin kartaa Gobolka Oregon adigoo ugu qoraaya dacwadaada ciiwaankaan:

Department of Human Services
Governor's Advocacy Office
500 Summer St. NE, E17
Salem, OR 97310-1097
Telephone: 800-442-5238
TDD/TTY: 503-945-6214

Racfaanada
Bacdamaa aad tahay qof Xubin ka ah ceymiska OHP, adiga ama dhaqtarkaadu waxaad racfaan ka qaadan kartaan diiditaanka bixinta qarashka howlaha la bixiyo adigoo uga dacwoonaya qeybta caawinaada caafimaadka.

Si aad racfaan u qaadato, adiga ama dhaqtarkaadu waa inaad wacdaan Qeybta Howlaha Macaamiisha dentalka ee ceymiska ODS OHP 45 casho gudahood maalinta lagu diido. Si aad u sameeyso dacwad qoraal ah, soo buuxi foomka racfaanka ee ODS OHP. Foomkaasi waxa uu la socdaa waraaqdii diiditaanka. **Haddii adiga ama dhaqtarkaadu qaadataan racfaan waa inuu la socdaa qoraal, la saxiixay oo racfaankaada,** adigoo isticmaalaya foomka racfaanka ee ODS OHP. Soo wac ama u soo dir waraaqdaada:

ODS Health Plans
Attn: Appeal Unit
601 SW Second Ave.
Portland, OR 97204

Telefoonka: 503-765-3521
ama 888-788-9821
TDD/TTY: 711

ODS ayaa kula soo xariiri doonta 5 casho oo shaqo gudahood oo ku sheegi doona inaanu helnay dacwadaadii, kuna sheegi doona go'aankeena ama ku macneeyn doona soo daahideena.

ODS waxay ku dhamayn doonaa dib u eegida racfaankaada 16 casho gudahood. Haddii aanay ODS ku xalin karin racfaankaada 16 casho gudahood, waxaad heli doonta waraaq kale oo ku macneeynaysa soo daahitaankeena. Dacwadaadana waxaa lagu xalin doonaa 14 casho gudahood laga bilaabo maalintii ay dhamaatay 16kii casho ee hore.

Haddii aad aaminsan tahay in dhibaatadaadu tahay mid degdeg ah oo aadan sugi karin mudada dib u eegida, weydiiso ODS inay dacwadaada ka dhigaan racfaan degdeg ah, ODS waxay uga soo jawaabi doonaan codsigaadaas sadex casho oo shaqo gudahood.

Waxaa laga yaaba in loo baahdo inaad ODS siiso fasax ay ku soo baaraan racfaankaada iyo ku codsadaan rekoorka caafimaadkaada. Dhamaanba warbixinada la xariira racfaankaadaas waxaa loola dhaqmi doona si qarsoodi ah.

Haddii aadan raali ku ahayn jawaabta racfaankaada – Waraaqda Ogaysiinta Xalinta Racfaanka – waxaad weydiisan kartaa dhagaysiga dacwada maamulka.

Waxaad xaq u leedahay inay ku sii socdaan howlahu inta uu racfaanku socdo, laakiin adigaa masuul ka ah bixinta qarashkaas haddii racfaanku diido codsigaada.

Dhagaysiga Dacwada ee Maamulka OHP
Si aad u codsato dhagaysiga dacwada ee maamulka, wac ODS ama shaqaalahaada DHS 45 casho gudahood taariikhda maalinta diiditaanka.

Ka wac ODS 503-765-3521 ama 888-788-9821 (**TDD/TTY:** 711) iyo codso foomka habka Ogaysiinta Xaquuqda Dhagaysiga (DMAP 3030) iyo foomka Codsiga Dhagsyiga Maamulka (DHS 443). Foomankaasi waxay la socdaan koobiga waraaqda diiditaanka.

Si buuxda u wada aqri foomka habka Ogaysiinta Xaquuqda Dhagaysiga. Awaamiirta ku qorani waxay ku sheegaysaa warbixin muhiim ah, sida habka loo codsado dhagsi "degdeg ah" iyo sida loo sii wato helitaanka shaqooyinka mudada ay socoto dhagaysiga dacwada.

Buuxi foomka Codsiga Dhagaysiga Dacawada iyo dib ugu soo celi DMAP, shaqaalahaada DHS ama xafiiska kugu dhow ee DHS 45 casho gudahood taariikhda maalinta diiditaanka.

Waxaad xaq u leedahay inay ku sii socdaan howlahu inta uu racfaanku socdo, laakiin adigaa masuul ka ah bixinta qarashkaas haddii racfaanku diido codsigaada.

Waxaad kalo xaq u leedahay inuu qof kale ka matalo dhagaysigaas. Wakiilku waa qofka ku gaari kara go'aanada OHP la xariira haddii aadan adigu awoodin inaad go'aankaas gaarto. Wakiilku waxa uu noqon karaa qof aad adigu u soo dooratay inuu wakiil kaaga noqdo arimaha caafimaadka, qof ay maxkamadu ku doortay, xaaskaada, xubin ka tirsan qoyskaada, kooxda caawinaada shaqsiga haddii aad tahay curyaan, maamulaha keyskaada DHS ama qof kale oo ay ku doortay DHS.

WARBIXINADA KALE EE MUHIIMKA AH

Isbedelka lambarka telefoonkaada ama ciiwaankaada
Haddii aad guurto ama aad bedesho lambarka telefoonkaada, u soo sheeg xafiiska dhaqtarkaada PCD iyo shaqaalahaada DHS si aad u hubsato inaad hesho warbixinada uhiimka ah ee ku saabsan ODS.

Warbixintaad Qarsoodiga ah
Wixii warbixin ah ee ay hayaan ODS ama rekoorkaada xafiiska dentiistaha yaalah iyo wixii aad kula hadasho dhaqtarkaada, shaqaalahiisa iyo ODS waa warbixino qarsoodi ku ah. Warbixinta ku qoran rekoorkaasna lama siinayo cid kale haddii aan fasax laga helin, wixii aan ka ahayn codsiyada DMAP.

Sida aad ku heli karto koobiyada rekoorkaada ilkaha

Dhaqtar walbaa waxa uu rekoor ka hayn doonaa liiska xaaladaada ilkaha, howlaha uu ku qabtay iyo u diritaanka. Waxaad xaq u leedahay inaad codsato in lagu siiyo koobiga rekoorkaada ilkaha (dhaqtarka waxaa laga yaaba inuu kaa qaado xoogaa qarashka koobinta oo maquul ah). Waxaad kaloo xaq u leedahay in rekoorkaada wax laga badelo ama la saxo. Wac dhaqtarkaada dentiistaha ah si aad uga codsato rekoorkaada, iyo soo wac ODS haddii aad u baahan tahay caawinaad ah sidii aad koobi uga heli lahayd warbixintaada dentiistaha.

Haddii aad uur yeelato
Haddii aad uur yeelato, soo wac shaqaalaha DHS markiiba. Shaqaalahaada DHS waxa uu hubin doona inaan howlaha laga joojin. Haddii aad uur yeelato, ama aad u maleeynayso, waa mid muhiim u ah inaad dhaqtar u tagto markiiba. Baaritaanka caadiga ahi waa mid muhiim u ah inaad dhasho ilmo caafimaad qaba.

Soo wac shaqaalahaada DHS sida ugu dhaqsaha badan markii aad cunuga dhasho, shaqaalahaas DHS aya ku qori doona cunugaada Ceymiska Caafimaadka Oregon.

Gaadiidka xaaladaha aan degdegta ahayn
Waxaa laga yaaba inaad heli karto gaadiidka aan degdegta ahayn haddii aadan haysan gaadiid kale oo aad ku tagto balantaada dentiistaha. Waqti hore sii wac shaqaalaha DHS si uu kugu diyaariyo gaadiid ku qaada.

Helitaanka caawinaada joojinta sigaar cabida
Howlaha ka caawinaya joojinta cabitaanka sigaarka waa laga bixinayaa dhamaanba xubnaha OHP iyadoo uu ka bixinayo ceymiska **caafimaadka** OHP. Wac dhaqtarkaada joogtada ah ama qeybta howlaha macaamiisha ceymiska **caafimaadka** OHP oo u sheeg inaad doonayso caawinaadaas

Codsiga ka saarida ceymiska ee xubnaha
Xubnaha OHP waxay codsan karaan in laga saaro ceymiska maamulka xanaanada iyadoon looga baahnayn wax sabab ah ka dib markii ay ku jiraan muddo lix bilood ka dib. Qofka ka masuulka ah ceymiska qoyska ayaa u codsan kara si hadal ah ama qoraal ah in laga saaro ceymiskaas. Ka saaritaankaasina waxa uu bilaaban doonaa ka dib bisha ugu horeeysa ee DHS ay u ogolaato ceymiska. Xubnuhuna waxay codsan karaan in laga saaro qorshaha maamulka xanaanada markii ay u qalmidiisu xaqiijiso DHS.

Codsiga ka saarida Qorshaha
Waxyaabahaan soo socdaa waxay keeni karaan in laga saaro ceymiska ODS:

- Haddii aadan mar danbe u qalmin Ceymiska Caafimaadka Oregon
- Haddii aad ka guurto degaanka ay ka shaqeeyaan ODS
- Haddii aad sameeyo qiyaamo ama ficil sharci daro ah
- Haddii aad ka maqnaato balamo fara badan

- Haddii aad waxyeelayso shaqaalaha ama hantidooda

Buuga Macaamiisha Ceymiska Caafimaadka DMAP ee Oregon
Ka fiiri Buuga Macamiisha Ceymiska Caafimaadka DMAP ee Oregon wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan Ceymiska Caafimaadka Oregon ee aan lagu soo sheegin buugaan.

WARBIXINADA AAD HELI KARTO HADDII AAD CODSATO

Caafimaadka Bulshada ee ODS (Community Health, Inc.)
Haddii aad donayso warbixin ku saabsan Shirkada ODS, habka ay u shaqeeyso, soo booqo webside-kooda ah www.odscompanies.com ama ka soo wac Qeybta Macaamiisha 800-342-0526 (TDD/TTY: 711).

Bixinta Qarashka Dhaqtarka
Waxaad xaq u leedahay inaad weydiiso haddii ay ODS la leeyihiin heshiis qaas ah oo dhaqaale dantiistayaasheena oo raad ku yeelan kara u diritaanka iyo howlaha kale. Ka wac Qeybta Macaamiisha wixii warbixin ah ee ku saabsan habka lacag bixinta dhaqtarka.

LIISKA DHAQAATIIRTA ODS
Boggaga soo socda waxaa ku qoran liiska dhaqaatiirta qaadata ceymiska ilkaha ee ODS OHP.

Liiska waxaa ku jira:
- Dhaqaatiirta dentiistayaasha guud ah (dhaqtarka joogtada ah ee dentiistaha)
- Dhaqaatiirta dentiistayaasha caruurta
- Dhaqaatiirta ilkaha sameeysa (denturists) (ilka sameeyntu, ma ay quseeyso ceymiska caadiga ah)

Dentiistayaasha guud iyo dentiistayaasha caruurtu waxay u qoran yihiin sida xarfo ahaan ay u kala horeeyaan iyo degmooyinka.

Haddii aad dhibaato ku qabto wax maqalka ama aragtida ama aad dhibaato ku qabto fahmida ama ku hadalka luqada ingriiska, dentiistahaada ayaa ku diyaarin doona turjibaan.

ODS waxay saxaan, wax ku daraan ama ka tirtiraan liiska dhaqaatiirta bishiiba mar. si aad u hubsato in dhaqtarka aad dooratay uu weli liiska ODS ku jiro ka wac Qeybta Macaamiisha 503-243-2987 ama 800-342-0526.