SEIU 775 BENEFITS GROUP

Dora P.
Daryeel bixiye, Tacoma

Hagaha Dheefaha Caafimaadka

OPEN ENROLLMENT (MUDDADA DIIWAANGELINTA SANADLAHA AH EE CEYMISKA CAAFIMAADKA) EE 2024

Ver en español: myseiu.be/oe-es
查看中文版 : myseiu.be/oe-zh
한국어로 보기: myseiu.be/oe-ko
Посмотреть на русском: myseiu.be/oe-ru
Переглянути укр: myseiu.be/oe-ua
Xem bằng Tiếng Việt: myseiu.be/oe-vi
Ku eeg Af-Soomaali: myseiu.be/oe-so
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ: myseiu.be/oe-pa
អានជាភាសាខ្មែរ: myseiu.be/oe-kh
myseiu.be/oe-ar: عرض باللغة العربية

Wac 1-877-606-6705 haddii aad su'aalo qabto ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo inaad codsato.

myseiu.be/oe

Daryeel Bixiyaha Qaaliga Ahoow,

Waxaan jeclahay inaan dhagaysto sida caymiska daryeelka caafimaadka ee SEIU 775 Benefits Group u xoojiyo caafimaadka, niyad degenaanata iyo sugnaanta dhaqaale ee daryeel bixiyeyaasha. Inta aad sahminayso dheefahaaga caafimaadka, waxaan jeclaan lahaa inaan kula wadaago qaar ka mid ah sheekooyinkooda xiisaha leh.

Ka dib markii Dani R. oo ka timid Asotin ay dhashay ilmaheedii labaad, waxay u diiwaan gelisay ilmaheeda cusub iyo wiilkeeda weyn Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) — caymiskeena la balaariyay ee aan u garanay carruurta daryeel bixiyeyaasha. Waxay ammaantaa "siciradeena wanaagsan ee daryeelka caafimaadka ee ku tiirsananaha", taasoo u oggolaanaysa qoyskeeda inay lacag badan u baaqato bil kasta.

Sidoo kale Deborah M. oo ka socota Vancouver ayaa goor dhaw u baahatay in lagu sameeyo qalliinka wadnaha. In kasta oo kharashka qalliinku uu isku tagay boqollaal kun oo doollar, haddana waxay jeebkeeda ka bixisay wax aad uga yar intaas. Iyada oo aan ka walwalin kharashyada, waxay tidhi "Waxaan awooday inaan diirada saaro naftayda iyo bogsashadeyda." Deborah waxay maanta u neefsaataa si fudud – jidh ahaan iyo dhaqaale ahaan.

Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan idinla wadaago warbixinadi ugu danbeeyay ee caymiska, oo ay ku jiraan dheefta taranka oo la ballaariyay, dheefaha maqalka, ilkaha iyo aragga oo kordhay, iyo helitaanka barnaamijyo badan oo bilaash ah.

Haddii aad is-diiwaangelinayso marki kuugu koowaad ama aad isbeddel ku samaynayso caymis horay u jiray, waxaan rajeynayaa inaad – sida Dani iyo Deborah - ka faa'iidaysan doonto caymiska daryeelka caafimaadka ee aad hesho daryeel bixiye ahaan.

Caafimaad Wanaagsan,

Merissa Clyde
Madaxa Sargaalka Fulinta (CEO),
SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 BENEFITS GROUP

3 Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) ee 2024
Codso ama wax ka baddel ceymiskaaga daryeelka caafimaadka Luulyo 1 – 20.

4 Horumarinta Dheefaha
Wax ka ogoow warbixinada ugu danbeeyay ee ceymiska.

5 Guudmarka Caymiska Daryeelka Caafimaad
5 Noocyada iyo Kharashayda Caymisyada
6 Xaq u yeelashada
6 Goorta iyo Sida Loo Codsado Caymiska
7 Sida Loo Ilaashado Caymiska

9 Sida Loo Helo Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)
Baro tallaabooyinka aad u baahan tahay inaad qaado si aad u hesho Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha).

10 Ku Maarey Daryeelkaaga Caafimaadka Onleen Ahaan
Samayso akoon onleen ah si aad si fudud ugu isticmaasho caymsikaaga iyo dheefahaaga.

11 Qoddobada Kooban Ee Ceymiska Caafimaadka
11 Dheefaha caafimaadka
12 Dheefaha Daawada Dhakhtarka Uu Qoro
12 Dheefaha Caafimaadka Dhimirka iyo Fayo-qabka
12 Dheefaha Aragga
12 Dheefaha Maqalka
13 Soo Koobida Dheefaha Qorshaha Ceymiska

15 Dheefaha Taranka iyo Qoys Dhisida CUSUB!
Wax ka ogoow dheeftaada cusub—taranka, qoys-dhisida iyo taageerada ku aadan wakhtiga caado joogsiga.

18 Noocyada Caymiska Ilkaha
19 Delta Dental
20 Willamette Dental

21 Khayraadka iyo Taageerada

Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) ee Caymiska Daryeelka Caafimaadka Luulyo 1-20

Isbaddelada Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Caymiska Caafimaadka) waxay dhaqangeli doonaan Agoosto 1, 2024

Luulyo 20 ayaa ah taariikhdaada kama dambaysta ah ee aad:

- ✓ Codsan karto caymis, haddii aad xaq u leedahay oo aadan horay isku diiwaangelinin.
- ✓ Baddeli karto ceymiskaaga ilkaha, haddii aad diiwaangashan tahay.
- ✓ Ku darsan karto caymiska caafimaadka iyo/ama ilkaha ee carruurtaada, haddii aad shaqayso 120 saacadood ama ka badan bishi.

Wax ficil ah lagaagama baahna haddii aadan rabin inaad baddesho caymiskaaga hadda jira. Haddii aadan wax ficil ah samaynin, ma awoodi doontid inaad codsato ama wax ka baddel samayso ilaa iyo laga gaaro Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) ee xigta, marka laga reebo inaad yeelato Dhacdo Nololeed Muteysi Leh ma ahane sida inuu ilmo kuu dhasho ama aad lumiso caymis kale oo daryeelka caafimaad.

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo codsashada, taageero luuqadeed ama ma qabtaa su'aalo?
Ka wac Adeegga Macaamiisha lambarka 1-877-606-6705.

Si Fudud U Codso Caymiska ama Samee Wax Ka Baddel

myseiu.be/oe-online

Codso ama wax ka baddel caymis, hubi xaq u yelashada, hel foomam iyo dukumeentiyo iyo qaansheegyada jeebka laga bixiyo. Ka ogoow sida loo bilaabo bogga 10-aad.

Kor u qaaditaanada Dheefta 2024

- ✓ **Xadka qalabka aragga ayaa loo kordhiyay ilaa $600 12 biloodkii kastaba.**
- ✓ **Xadka qalabka maqalka ayaa loo kordhiyay ilaa $3,000 dheg kasta 3-dii sanaba.**
- ✓ **Xadka muddada dheefta sannadlaha ah ee Delta Dental iyo xadka qurxinta ilkaha ee muddada nolasha oo dhan ayaa loo kordhiyay ilaa $5,000.**
- ✓ **Khidmada adeega ceymiska ee ilko qurxinta Willamette ayaa loo dhimay ilaa $1,500.**
- ✓ **Daawooyinka sonkorowga iyo Qalabka Caafimaadka ee Raaga (DME) ayaa loo dhimay ilaa $0.**
- ✓ **CUSUB! Dheefaha Taranka iyo Qoys Dhisida**

  Laga soo bilaabo tarmida iyo kala fogaynta dhalmada ilaa caado joogsiga —dheeftaada cusub waxay ku siinaysaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka iyo marin u helka daryeelka tayada sare leh.

Alyssa E.
Daryeel bixiye, Mount Vernon

Marki laga soo tago caymiska daryeelka caafimaadka ee tayada sare leh, waxaad heli kartaa dheefo kale oo bilaash kuu ah*— oo loo qaabeeyay inay kaa caawiyaan inuu walbahaarka kaa yaraado, aad badqab ku hesho goobta shaqada iyo inay sare u qaadaan tayada noolashaada.

Wax badan ka baro barta **myseiu.be/oe-benefits**.

Caregiver Kicks

Kabo Bilaash ah oo Loogu Talagalay Daryeel Bixiyeyaasha

Hel kabo bilaash ah oo simbirixada reeba sanad walbo! Caregiver Kicks waxaa lagu heli karaa 70 nooc ka badan oo ay soo saareen Reebok iyo Skechers, waxaana loo qaabeeyay inay ilaaliyaan badqabkaaga goobta shaqada iyagoo yareynaya xanuunka cagaha iyo dhabarka.

*Sharciyada xaq u yeelashada ayaa shaqaynaya.

Guudmarka Caymiska Daryeelka Caafimaad

Caymis loo qaabeeyay daryeel bixiyeyaasha.

Daniel M.
Bixiyaha daryeelka, Lynnwood

Waa maxay noocyada caymiska daryeelka cafimaadka ee aan haysto oo imisa ayay ku kacayaan?

Qorshaha caymiska caafimaadka ee aad heli karto waxa uu ku saleysan yahay koodhka Zip-ka gurigaaga. Qorshahaaga ceymiska waxa uu bixiyaa siyaabo badan oo daryeel iyo taageero loogu helo caafimaadkaaga iyo fayo-qabkaaga. Caymiska waxaa ka mid ah faa'iidooyinka soo socda oo ay la socdaan helitaanka tababbarka fayoobaanta, barnaamijyada la shakhsi ahaaneeyay iyo wax kaloo badan.

- ✓ Daryeelka Kahortaga ah
- ✓ Caafimaadka
- ✓ Ilkaha
- ✓ Toosinta Ilkaha
- ✓ Daawada Dhakhtarku Qoro
- ✓ Caafimaadka Dareenka
- ✓ Aragga
- ✓ Maqalka
- ✓ Taranka iyo Qoys Dhisida
- ✓ Daryeel Ku Habboon Jinsiga uu Qofka Doorto
- ✓ Laf-dhabar Jimcinta iyo Duugista
- ✓ Daaweynta Jirka

Ceymiska Shakhsi Ahaaneed

Caafimaadka iyo Ilkaha

$25/bishii.

Hel ceymiska daryeelka caafimaad oo tayo sare leh oo ku kacaya kaliya $25 bishiiba.

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)

Caafimaadka iyo Ilkaha

$100/bishii.

Waxaad ku darsan kartaa ceymiska caafimaadka iyo ilkaha ee carruurta xaqa u leh adigoo bixinaya $100 bishiiba oo dheeraad ah.

Lacag-Wadaaga Khidmada Ceymiska Billaha ah ee Lagaa Jaro: $125

$25 ceymiska shakhsi ahaaneed + $100 dhammaan carruurtaada

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)

Ilkaha Kaliya

$10/bishii.

Waxaad ku darsan kartaa ceymiska ilkaha kaliya ah ee carruurta xaqa u leh adigoo bixinaya $10 bishiiba oo dheeraad ah.

Lacag-Wadaaga Khidmada Ceymiska Billaha ah ee Lagaa Jaro: $35

$25 oo ah ceymiska shakhsi ahaaneed + $10 oo ah dhammaan carruurtaada

KHARASHKA WAA ISKU MID, TIRO KASTA OO CARRUUR AH OO AAD KU DARTO!

Lacag-Wadaaga Khidmada Ceymiska Billaha ah ee Lagaa Jaro:
Tani waa cadadka loo-shaqeeyahaagu uu si toos uga jari doono mushaharkaaga bil walibo.

Sidee ayaan xaq ugu yeelan karaa caymiska?

Ceymiska Shakhsi Ahaaneed

Waxaa qasab ah inaad shaqeyso **80 saacadood ama ka badan bishii** 2 bilood oo xidhiidh ah si aad xaq ugu yeelato caymiska shakhsi ahaaneed.

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)

Waxaa qasab ah inaad shaqeyso **120 saacadood ama ka badan bishii** si aad xaq ugu yeelato Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha).

Goorma ayaan codsan karaa oo goorma ayuu bilaaban doonaa caymiska?

Waxaad codsan kartaa markaad xaq u yeelato marka ugu koowaad, inta lagu jiro Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) ama haddii aad leedahay dhacdo nololeed muteysi leh.

Muddada Xaq U Yeelashada Hore

Marka ugu koowaad ee aad xaqa u yeelato, macluumaadka ku saabsan caymiska daryeelka caafimaadka iyo sida loo codsado ayaa markaas laguu soo diri doonaa.

Waa inaad dhamaystirto oo aad soo gudbiso Codsigaaga Dheefaha Caafimaadka 60 maalmood gudahooda oo ka bilaabato marka ugu koowaad ee aad xaqa u yeelatay. Fursada xigta ee aad u helayso inaad codsato waa Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) ama Muddada Diiwaangelinta Gaarka ah ee QLE.

Xilliga uu caymiska bilaabanayo waxay ku xidhan tahay taariikhda codsigaaga dheefaha oo dhamaystiran la helay.

Waxay qaadaa qiyaasti 2 toddobaad in laga shaqeeyo codsigaaga oo caymiska wuxuu bilaaban karaa oo kaliya maalinta ugu koowaad ee bisha. Waxaa lagugula talinayaa inaad soo gudbiso codsigaaga aad buuxisay ka hor 15-ka si uu caymiskaagu u bilawdo maalinta ugu horreysa ee bisha xigta.

Tusaale ahaan, haddii codsigaaga oo dhamaystiran la helo:

- **Marki la gaadho Maarso 15:** Caymiska wuxuu bilaaban doonaa Abriil 1.
- **Inta u dhaxeysa Maarso 16 - Maarso 31**: Caymiska wuxuu bilaaban doonaa Maajo 1.

Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka): Luulyo 1-20

Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka) waa fursadaada sanadlaha ah ee aad ku codsanayso ama wax kaga baddelayso caymiskaaga. Luuliyo 20 ayaa ah taariikhdaada kama dambaysta ah ee aad codsanayso caymiska daryeelka caafimaadka ama aad wax ka baddel samaynayso haddii aad horay u diiwaangashanayd. Isbaddelada oo ay ku jiraan baddelida qorshahaaga caymiska ilkaha ama ku darida Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha).

Caymiska wuxuu bilaaban doonaa Agoosto 1, 2024.

Dhacdo Nololeed Muteysi Leh (QLE)
Muddada Diiwaangelinta Gaarka ah ee 30-ka Maalmood

Dhacdo Nololeed Muteysi Leh waa isbaddel ku yimaada xaaladaada noolaleed taas oo aad xaq ugu yeelan karto inaad hesho Muddo Diiwaangelin Gaarka ah. Tusaalooyinka dhacdo nololeedyada waxaa kamid ah korsashada ilmo, luminta caymisyada kale ee daryeelka caafimaadka ama furiinka. Si aad u hesho liiska dhamaystiran ee QLE-yada booqo **myseiu.be/qle**.

Habka ugu fudud ee lagu gudbiyo QLE waa inaad isticmaasho akoonkaaga onleenka ah, oo QLE-yada waa in lagu soo gudbiyo 30 maalmood gudahooda oo ka bilaabato dhacdadaada.

Xaq Uma Lihid Haddaan Miyaa?

Wali waxaad codsan kartaa caymiska inta lagu jiro Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Ceymiska Caafimaadka).

Buuxso Codsiga Dheefaha Caafimaadka oo caymiska shakhsi ahaaneed ayaa kuu bilaaban doona markaad bilowdo inaad shaqeyso 80 saacadood ama ka badan bishiiba. Waxaad sidoo kale carruur ku darsan kartaa Codsigaaga Dheefaha Caafimaadka oo Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ayaa kuu bilaaban doona markaad bilowdo inaad shaqeyso 120 saacadood ama ka badan bishiiba.

Sidee ayaan u Codsadaa?

Habka ugu fudud ee loo codsado ama wax looga baddelo caymiska waa in loo sameeyo onleen ahaan. Ka bilow barta **myseiu.be/oe-online**.

Si aad u codsato ama wax ka baddel u samayso adiga oo isticmaalaya boostada ama fakis: Haddii aad heshay Hagaha Dheefaha Caafimaadka oo daabacan, waxaad isticmaali kartaa Codsiga Dheefaha Caafimaadka ee ku jira boostadaada. Ku dir boostada ama fakis codsigaaga oo dhamaystiran cinwaanka ama lambarka fakiska ee ku qoran Codsiga Dheefaha Caafimaadka. Khidmada boostada Mareykanka ayaa la iska rabaa.

! Haddii aad doorato inaad ku darsato Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha), waxaad u baahan doontaa inaad soo gudbiso dukumeentiyo dheeraad ah. Wax badan ka baro bogga 9.

Sideen u bixiyaa lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah ee la iga jaro?

Loo-shaqeeyahaaga ayaa si toos ah uga jaran doona mushaharkaaga lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah ee lagaa jaro (cadadka aad bixiso bil walbo). Haddii loo-shaqeeyahaagu uusan awoodin inuu lacagta jaro, waxaad boostada laguugu soo diri doonaa warqad aad adiga iskaga bixiso iyo iimayl kugu hagaya inaad bixiso qaybtaada lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah. Waxaad ku bixin kartaa jeeg ahaan, ama inaad isticmaasho akoonkaaga onleenka ah (wax badan ka baro bogga 10-aad).

Haddii aad tahay IP ku jira CDWA: Lacag bixintaada bil'laha ah ee ugu koowaad adiga ayaa iska bixin doonaa.

Sideen u ilaashadaa caymiskayga?

Markaad caymis leedahay, waa inaad sii wado inaad shaqayso saacadaha loo baahan yahay bil walbo oo aad ku bixiso qaybtaada lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah ee laga jaro wakhtiga saxda ah si uu kuugu sii socdo caymiska. Maadaama caymiskaaga shakhsi ahaaneed iyo Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ay leeyihiin tirada saacadaha shaqada ee la is faro oo kala duwan, waxaad wayni kartaa Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) balse waxaad sii haysan kartaa caymiskaaga shakhsi ahaaneed. Ka ogoow wax badan oo ku saabsan sida saacadaha ay u saamayn karaan caymiskaaga bogga xiga.

Si aad u sii haysato caymiska shakhsi ahaaneed, waxaad u baahan tahay inaad:

- ✓ Shaqeyso 80 saacadood ama ka badan bil walbo.
- ✓ Ku soo gudbiso saacadaha shaqada 60 maalmood gudahooda ka dib bisha aad shaqaysay.
- ✓ Bixiso qaybtaada lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah ee lagaa jaro ee dhan $25.

Si aad u sii haysato Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) waxaad u baahan tahay inaad:

- ✓ Shaqeyso 120 saacadood ama ka badan bil walbo.
- ✓ Ku soo gudbiso saacadaha shaqada 60 maalmood gudahooda ka dib bisha aad shaqaysay.
- ✓ Bixiso lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah ee lagaa jaro oo dhamaystiran ee adiga iyo carruurta kugu tiirsan.

Ku soo gudbi saacadahaaga waqtiga saxada ah

si aad u sii heysato ceymiskaaga

Waxaad lumin doontaa caymiskaaga haddii aadan saacadaha ku soo gudbiinin waqtiga saxada ah. Waxaad soo gudbin kartaa saacadaha daahay ama waxaad wax sixid la samayn kartaa loo-shaqeeyahaaga 60 maalmood gudahooda oo ka bilaabata bisha la shaqeeyay.

Hel saacado dheeraada ah

si aad u sii heysato ceymiskaaga

Haddii aad tahay Adeeg Bixiye Shaqsiyadeed (IP) oo aad u baahan tahay saacado dheeraad ah si aad u hesho ama aad u sii haysato caymiska, tijaabi Carina, websaydhka shaqa ku beegida oo bilaash ah oo kaa caawin kara inaad hesho macaamiil dheeraad ah.

Wax badan ka baro barta **myseiu.be/oe-carina**.

CARINA

Sidee ayay saacadaha aan shaqeeyay u saameeyaan haysashada caymiska?

Bisha Shaqada		Bisha Caymiska
Saacadaha aad ka shaqeysay bishan:		Ayaa go'aamiya caymiska bishan:
Janaayo	→	Maarso
Febraayo	→	Abriil
Maarso	→	Ma samayn
Abriil	→	Juun
Ma samayn	→	Luulyo
Juun	→	Agosto
Luulyo	→	Seteembar
Agosto	→	Oktoobar
Seteembar	→	Noofeembar
Oktoobar	→	Diseembar
Noofeembar	→	Janaayo
Diseembar	→	Febraayo

Markaad iska diiwaangeliso caymis, saacadaha aad shaqeyso ayaa go'aamiya xaalada caymiskaaga ee 2 bilood ka-gadaal.

Eeg tusaalooyinka hoose ee ku saabsan sida saacadahaaga Juun ay u saamayn karaan caymiska Agoosto.

Luminta Caymiska Shakhsi Ahaaneed

Bisha Shaqada: Juun	Bisha Caymiska: Agosto
Waxaad shaqaysaa wax ka yar 80 saacadood.	Waxaad luminaysaa caymiska.

Luminta Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)

Maadaama caymiskaaga shakhsi ahaaneed iyo Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ay leeyihiin tirada saacadaha shaqada ee la is faro oo kala duwan, waxaad wayni kartaa Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) balse waxaad sii haysan kartaa caymiskaaga shakhsi ahaaneed.

Bisha Shaqada: Juun	Bisha Caymiska: Agosto
Waxaad shaqeysay wax ka badan 80 saacadood balse ka yar 120 saacadood.	Waxaad sii haysanaysaa caymiskaaga shakhsi ahaaneed balse waxaad luminaysaa Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha).

Dib u Soo Celinta Caymiska ee Tooska ah

Haddii aad lumisay caymis saacado aan kugu filnayn aawadood, marka xigta ee aad shaqeyso saacadaha loo baahan yahay ee Bisha Shaqada, caymiskaaga ayaa si toos ah dib ugu bilaabanaya Bisha Caymiska ee la xidhiidha.

Bisha Shaqada: Juun	Bisha Caymiska: Agosto
Waxaad shaqeysay saacadaha loo baahan yahay.	Caymiska ayaa si toos ah dib ugu bilaabanaya.

! Marka caymiska dib loo soo celiyo, loo-shaqeeyahaagu ma awoodo inuu si toos ah u jarto lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah waxaadna heli doontaa ogaysiis kuu sheegaya inaad adiga iska bixiso.

Haddii caymiska uu hakad kaa galo 12 bilood ama ka badan, waa inaad dib u codsato caymiska daryeelka caafimaad.

Maxaa dhacaya haddii aan lumiyo caymiska?

Haddii aad lumiso caymiska daryeelka caafimaadka, waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan caymiska sii wadida ee laga helo COBRA.

COBRA: (Sharciga Sii Wadashada Caymiska Caafimaad ee Loo-shaqeeyuhu Bixyo) wuxuu caawiyaa daryeel bixiyeyaasha iyo carruurtooda ee lumiyay caymiska daryeelka caafimaadka. Adiga oo u maraya COBRA, markaad lumiso caymiskaaga ama Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) waxaad heli kartaa caymiska daryeelka caafimaad oo kuu sii socda adiga oo bixinaya lacag bil'le ah. Dheeftaada COBRA waxaa maamula Ameriflex. Wixii su'aalo ah ee ku saabsan COBRA wac adegga macaamiisha: **1-877-606-6705**.

Noocayada Kale ee Ceymiska Daryeelka Caafimaadka: Haddii aad joojisay daryeel bixinta oo aad u baahan tahay inaa hesho caymiska daryeelka caafimaad ee muddada dheer, booqo **wahealthplanfinder.org**. Waxaad ogaan kartaa haddii aad xaq u leedahay Washington Apple Health oo bilaash ah ama waxaad isla barbardhigi kartaa noocyada kale ee daryeelka caafimaadka.

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)

U hel isla caymiska aadka u wanaagsan carruurtaada kugu tiirsan.

Alyssa E.
Daryeel bixiye, Mount Vernon

Haddii aad rabi lahayd inaad carruur ku darsato caymiskaaga daryeelka caafimaadka:

- ✓ **Shaqee ugu yaraan 120 saacadood bishi.** Haddii aadan hadda xaq u lahayn, waxaad codsiga buuxin kartaa Inta lagu jiro Open Enrollment (Muddada Diiwaangelinta Sanadlaha ah ee Caymiska Caafimaadka) oo Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ayaa kuu bilaaban doona markaad bilowdo inaad shaqeyso 120 saacadood ama ka badan bishiiba.
- ✓ **Buuxi qaybta Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ee Codsiga Dheefaha Caafimaadka**, onleen ahaan ama boostada. Waxaad u baahan doontaa inaad u doorato nooca caymiska carruurtaada (caafimaadka iyo ilkaha ama ilkaha kaliya).
- ✓ **Soo gudbi dukumiintiga Cadeynta Qofka Kugu Tiirsan** si loo caddeeyo xiriirka kaala dhaxeeyo ilmahaaga(carruurtaada) oo soo raaci codsigaaga.
- ✓ **Bixi lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah** ee loo baahan yahay ee noocyada caymisyada ee aad u doorotay carruurta.

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ee Caafimaadka iyo Ilkaha

$125/bishii.

$25 oo adiga ah + $100 oo ah dhammaan carruurtaada

Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) ee Ilkaha oo Kaliya

$35/bishii.

$25 oo adiga ah + $10 oo ah dhammaan carruurtaada

KHARASHKA WAA ISKU MID, TIRO KASTA OO CARRUUR AH OO AAD KU DARTO!

Yaan ku dari karaa Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha)?

Waxaad ku dari kartaa carruurta xaqa u leh (ilaa iyo taariikhdooda dhalashada ee 26[aad]). Tusaalooyinka qaar ka mid ah carruurta kugu tiirsan ee xaqa leh waxaa kmid ah ilmaha aad dhashay, ilmaha la korsaday, carruurta seeygaaga/xaaskaaga ay dhaleen iyo carruurta lamaanahaaga qoyska.

Maxaa la iskaga baahan yahay marka la caddeynayo qofka kugu tiirsan?

Markaad diiwaangeliso carruurtaada marki ugu koowaad, waxaad u baahan doontaa inaad caddayso xiriirka kaala dhaxeeya iyaga ka hor inta uusan caymiska bilaabanin.* Waxaa lagu taliyaa inaad soo gudbiso dukumiintigaaga(yadaada) Caddeynta Qofka Kugu Tiirsan oo uu la socdo Codsigaaga Dheefaha Caafimaadka oo dhamaystiran marki la gaadho ama kahore Luuliyo 20. Haddii aadan midaas samayni karin, waa inaad soo gudbiso dukumiintiyadaada marki la gaadho ama kahore **Seteembar 30** oo aad xaqiijiso inaad ku soo qorto magacaaga koowaad iyo kan awoowgaa iyo afarta tiro ugu danbeeya ee lambarkaaga Sooshiyaal Sekuuritiga.

*Haddii aad horay u soo gudbisay dukumiintiyo la caddeeyay, uma baahnid inaad dib u soo dirto dukumiintiyadaada in lagaa codsado ma ahane.

Dukumiintiyada loo aqbalo Caddeynta Qofka Kugu Tiirsan

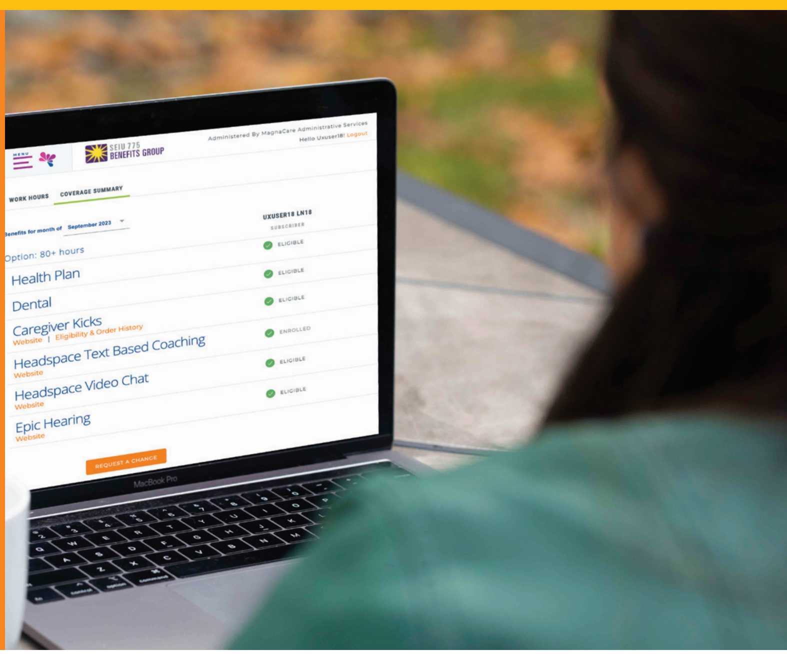
Waxaad u baahan tahay inaad ka soo gudbiso hal dukumiinti oo ah Caddeynta Qofka Kugu Tiirsan ilmo walbo oo aad diiwaangeliso. Qaar ka mid ah dukumiintiyada loo isticmaali karo Caddeynta Qofka Kugu Tiirsan waxaa ka mid ah:

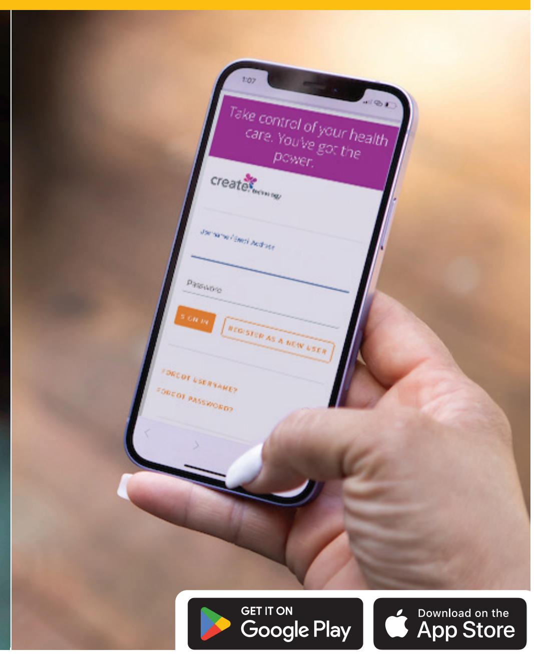
- Nuqulka warqadda dhalashada ee ilmahaaga.
- Nuqulka warqada daryeelka korrinta, wakiilnimada sharciyeed ama korsashada ee ilmahaaga.
- Nuqulka canshuur celinta federaalka ee ugu danbeeysay oo ay ku qoran yihiin qofka(dadka) kugu tiirsan.
- Dukumeentiyo dheeraad ah ayaa loo baahan karaa, haddii aad ku darsanayso ilmaha lamaanaha qoyska.

Si aad u hesho liiska dhamaystiran ee kuwa xaqa u leh carruurta kugu tiirsan ahaan iyo dukumeentiyada la aqbalo, booqo **myseiu.be/cfk-so**.

Ku Maarey Dheefahaaga Caafimaadka Akoon Onleen ah

Ka bilow barta **myseiu.be/oe-online**





Markaad haysato akoon, waxaad:

- ✓ Eegi kartaa saacadaha iyo xaq u yeelashada caymiska daryeelka caafimaadka, Caregiver Kicks iyo Headspace Care.
- ✓ Codsan kartaa ama wax ka baddel ku sameyn kartaa caymiska daryeelka caafimaadka.
- ✓ Ku darsan kartaa carruur caymiskaaga.
- ✓ Heli kartaa dukumiintiyada iyo foomamka qorshaha ceymiska.
- ✓ Waxaad bixin kartaa lacag-wadaaga khidmada ceymiska billaha ah waxaadna eegi kartaa taariikhda lacag bixinta.
- ✓ Furan kartaa wada-xiriirada iimaylka ee ku saabsan caymiska.

Sameysashada akoonka way fududahay —waxay kaliya qaadataa 5 daqiiqo!

Booqo **myseiu.be/oe-online** si aad u hesho muuqaal cashir ah oo ku saabsan sameysashada akoon cusub.

Akoonada onleenka ah waxay qayb ka yihiin websaydhka CREATE ee MagnaCare. MagnaCare waa maamulaha caymiskaaga daryeelka caafimaadka. Bogga interneetka waxaa lagu heli karaa asagoo ku qoran Af-ingiriis. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo sameysashada akoonka ama taageero luuqadeed, wac Adegga Macaamiisha: **1-877-606-6705**.

Qoddobada Kooban Ee Ceymiska Caafimaadka

KAISER PERMANENTE

Becky F.
Daryeel Bixiye, Lacey

Ka Hel Faa'iidada Ugu Badan Caymiskaaga Daryeelka Caafimaadka ee Kaiser Permanente of Washington (KPWA).

Marka laga reebo daryeelka ka hortagga ah, caymiskaaga waxaa ku jira habab badan oo lagu helo daryeel iyo taageero, sida tababarka fayoqabka iyo barnaamijyada maaraynta gaarka ah ee cudurada daba-dheeraada sida sonkorowga, dhiig-karka iyo dhabar xanuunka.

Hubso inaad barato dhammaan dhinacyada kala duwan ee qorshahaaga caymiska caafimaad oo aad ka faa'iidaysato dheefooyinkaaga wanaagsan!

Isticmaal Aqoonsigaaga Xubinta Si Aad U Bilowdo

Marki lagu diiwaangeliyo, Kaiser Permanente ayaa boostada kuugu soo diri doonta kaarka Aqoonsiga Xubinta. Haddii aadan kaarkaaga ku helin 10 maalmood oo shaqo gudahooda laga bilaabo taariikhda bilowga ee caymiska, wac Adeegyada Xubnaha ee Kaiser Permanente.

Kaararkaaga Aqoonsiga Xubinta, waxaad ku samaysan kartaa akoon sugan waxaadna ku maarayn kartaa caafimaadkaaga onleen ahaan barta **kp.org/wa** iyo app-ka taleefonka casriga ah ee Kaiser Permanente.

Kaiser Permanente of Washington (KPWA) waa qorshaha caymiska caafimaad oo aad heli karto iyada oo ku saleysan ZIP koodhka gurigaaga.

Booqashooyinka Daryeelka Assaasiga ah oo Bilaash ah*

Caymiskaaga Kaiser Permanente, ma lahan khidmada adeegga ceymiska markaad la kulanto dhaktarkaaga daryeelka assaasiga ah (sidoo kale loo yaqaano Adeeg Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah, ama PCP). Waxaad ula kulmi kartaa PCP-gaaga hubinta fayoqabka iyo markaad xanuunsato. Kaiser Permanente waxay sidoo kale bixisaa noocyada daryeelka fogaan-aragga ah xaalado badan si aad daryeel u hesho adiga oo gurigaaga raaxaysanaya.

*Booqashooyinka PCP-gaaga ma lahan khidmada adeegga ceymiska, sikastaba ha ahaatee haddii dhakhtarkaaga uu amro baaritaano ama shaqo shaybaar, waxaad bixin kartaa khidmada adeegga ceymiska ee adeegyadaas.

Daryeelka Degdegga ah iyo Gurmadka Degdegga Ah

Haddii aadan ballan isla maalintaas ah ka heli karin dhakhtarkaaga ama aad leedahay baahiyo caafimaad oo degdeg ah, xarunta daryeelka degdegga ah ee kuugu dhaw ee Kaiser Permanente ayaa kuu noqonaysa xal la awoodi karo.

Adeeg Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah/Booqashooyinka Onleen ah	**$0 Khidmada Adeegga Ceymiska**
Booqashooyinka Daryeelka Degdegga ah	**$0 Khidmada Adeegga Ceymiska**
Booqashooyinka Qolka Gurmadka Degdegga ah	**$200 Khidmada Adeegga Ceymiska**

Dheefaha Daawada Dhakhtarka Uu Qoro

Dheefaha daawooyinka dhakhtarka uu qoro (Rx) ayaa ku jira caymiskaaga wayna fududahay inaad wareejisato daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro! Kaliya gal akoonka onleenka ah ee Kaiser Permanente ama wac Adeegyada Xubnaha.

Ku iibsashada boostada ayaa ah habka ugu jaban ee aad ku heli karto daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro. Ku buuxso daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro onleen ahaan, wicitaanka taleefonka ama app-ka Kaiser Permanente.

Khidmada Adeegga Ceymiska ee Daawada Dhakhtarku Qoro	Farmasi 30 bari daawo la qaato	Ku Iibsashada Boostada 30 bari daawo la qaato
Daawooyinka Ka Hortagga Uurka ee Baddelka u ah Kuwa Kale*	$0	$0
Daawooyinka Lagu Qiimeeyo Waxtarkooda**	$4	$0
Daawooyinka Baddelka u ah Kuwa Kale ee La Doorbidayo	$8	$3
Daawooyinka Shirkadaha Gaarka ah ee La Doorbidayo	$25	$20

*Haddii aad u shaqeyso hay'ad diimeed ceymiskaaga caafimaadka waxaa ka reeban ceyminta ka hortagga uurka sida lagu oggolaaday ee ku xusan ka reebitaanka diimeed ee Affordable Care Act (Sharciga Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo). Sikastaba, waxaad midan si bilaash ah kaga heleysaa (adiga oo walibana wax ficil ah sameynin) Kaiser Permanente, inta aad ka diiwaangashan tahay ceymid caafimaad. **Daawooyinka lagu qiimeeyo waxtarkooda waa daawooyin baddel u ah kuwa kale oo loogu talagalay in lagu daaweeyo xaalado caafimaad oo kala duwan.

Dheefaha Caafimaadka Dhimirka iyo Fayo-qabka

Caafimaadka shucuurtaada wuxuu muhiim u yahay si la mid ah caafimaadkaaga jidhka. Caymiska Kaiser Permanente waxaa ku jira taagero xirfadle, daawooyin, daaweynta koox ahaaned iyo daryeelka baddelka u noqda kuwa kale, iyo sidoo kale:

- Helitaanka app-yada caafimaadka shucuureed iyo Is-daryeelka oo bilaash ah sida Calm, oo loogu talagalay maan ku fikirka, iyo Headspace Care, oo logu talagalay gacan qabashada shucuureed ee fool-ka-foolka ah.
- Wada-shekeysiga Daryeelka ee Caafimaadka Dhimirka, halkaas oo aad si fudud ugu hagaajisan karto daryeelka caafimaadka dhimirka onleen ahaan.
- Qiimaynta onleenka ah iyo booqashooyinka onleenka ah si aad u eegto astaamahaaga oo aad u hesho dookhyada kugu habboon.

Wax badan ka baro barta Wada-shekeysiga Daryeelka ee Caafimaadka Dhimirka.

Dheefaha Aragga

Kaiser Permanente waxay bixisaa daryeelka indhaha oo dhamaystiran. Tani waxaa ku jira 1 baaritaan isha ah oo bilaash ah 12 bilood kasta, iyo $600 12 bilood kasta oo loogu talagalay qalabka aragga (sida muraaydaha Bilaash indhaha, fareemyada iyo dhalada isha la dul saaro). Waxaad ka dooran kartaa qalabka indhaha oo aad u badan oo tayo sare leh kaasoo ku habboon labiskaaga iyo miisaaniyadaada. Qalab sixida iyo dib u hagaajintu had iyo jeer si bilaash ah lagu bixiyo.

Dheefaha Maqalka

Dhaga beelka waa xaalad aad u badan balse sidoo kale la daawayn karo. Iyadoo la isticmaalayo Ceymiska Maqalka ee EPIC Hearing, adiga iyo carruurtaada ayaa baaritaanka maqalka ee sanadlaha ah oo bilaash ah ka heli kara dhakhtar la shaqeeya EPIC Hearing iyo ilaa $3,000 oo ah qalabka maqalka ee dhag walba 36 bilood oo kasta oo bilaash kuu ah.
Ka bilow barta **myseiu.be/epic**.

EPIC HEARING HEALTHCARE

Xakamee Caafimaadkaaga

Cudurada daba-dheeraada sida sonkorowga, xanuunka raaga ama dhiig-karka ayaa samayn kara tayada nolashaada oo u baahan kara daawayn gaar ah. Nasiib wanaag, waxaa si wax ku ool ah loogu daaweyn karaa qaab nololeed caafimaad leh, daryeelka kahortagga ah iyo maarayn joogto ah.

Marki laga soo tago booqashooyinka daryeelka aasaasiga ah ee daryeelka guud iyo gudbinta takhasuslaha, qorshahaaga caymiska wuxuu kaloo bixiyaa:

Tabbabarka fayoqabka ee hagida gaarka ah si loo helo oo loogu noolado caafimaad.

Barnaamijyo iyo hagitaan laga helo koox daryeel oo la gaar yeelo si ay kaaga caawiyaan inaad maarayso xaaladaada.

App-yaasha taleefonka casriga ah ee loogu talagalay barnaamijyada iskala-bixinta ee la gaar yeelay, khilaawada, la-talinta iyo wax kale oo badan.

Wax badan ka baro barta **myseiu.be/oe-cc**.

Sandra C.
Daryeel bixiye, Kennewick

Luz C.
Daryeel bixiye, Kennewick

progyny

Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo tarmida iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga intarnetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

Uurqaadista Kahore iyo Taageerada

Bilaabidda inaad ka fikirto dhisida qoysku waxay noqon kartaa mid culays badan. Adigoo isticmaalaya Progyny, waxaad heli kartaa barnaamij 12 bilood ah oo loogu talagalay taageerada shakhsi ahaaneed, waxbarashada iyo agabka uurka caafimaadka leh iyo ilmaha faraxsan.

Taranka iyo Qoys-Dhisida

Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato dhawrida taranka, aad iskudayayso inaad uur yeelato ama aad raadinayso daawaynta taranka, Progyny ayaa kugu taageeri karta talaabo kasta oo aad qaado:

- Inaad awood u yeelato shabakad khabiirada taranka ah oo habboon.
- Tageero caafimaad iyo mid shucuureed aan xad lahayn oo aad ka helayso PCA kuu heellan.
- Dhammaan adeegyada shakhsi ahaaneed, baaritaanada iyo daawooyinka laga yaabo inaad u baahato.

Caada Joogsiga iyo Daryeelka Da'aada Dhexe

U hel daryeelka fogaan-aragga ah dhammaan heerarka caada joogsiga adigoo isticmaalaya shabakada dhakhaatiirta la aqoonsan yahay, dhakhaatiirta cuntada iyo kalkaaliyeyaasha ee Progyny. Kadib qiimaynta kowaad, waxaad heli doontaa qorshaha daryeelka ee gaarka ah oo adeegsanaya isku gaynta:

- Nafaqo-kaabayaasha aan hormoonnada ahayn iyo daawooyinka hoormoonka ah.
- Taageerida qaab nololeedka ee nafaqada, miisaanka, hurdada iyo caafimaadka shucuurta.
- Baaritaanada khataraha caafimaadka ee da'da la xidhiidha. Waxaad sii wadi kartaa inaad hesho dib u buuxinta daawada iyo taageero markaad u baahato ilaa iyo inta aad u baahan tahay.

Wareejinta Daryeelka

Haddii aad wakhti xaadirkan daawaynta taranka ku hesho qorshahaaga caymiska oo daawayntaadu aysan dhamaan doonin dhamaadka sanadka qorshaha caymiska (Luuliyo 31, 2024), Progyny ayaa bixiso isku-duwida wareejinta daryeelka si ay kuu siiyaan taageero joogta ah oo ku aadan safarkaada taranka iyo qoys dhisida.

Wac **1-833-233-0517** si aad ula hadasho PCA kaasoo awoodi doonaa inuu kaa caawiyo geedi-socodkaaga wareejinta daryeelka oo uu xaqiijiyo inuusan hakad kaa galin daryeelka.

Wax badan ogoow ama bilow inaad isticmaasho dheeftaada adigoo wacaya **1-833-233-0517**

Daryeel bixiyeyaasha ka diiwaangashan caymiska daryeelka caafimaadka ayaa heli kara dheeftan laga bilaabo Agoosto 1, 2024.

Sandra C.
Daryeel bixiye, Kennewick

Luz C.
Daryeel bixiye, Kennewick

progyny

Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo tarmida iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga intarnetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

Uurqaadista Kahore iyo Taageerada

Bilaabidda inaad ka fikirto dhisida qoysku waxay noqon kartaa mid culays badan. Adigoo isticmaalaya Progyny, waxaad heli kartaa barnaamij 12 bilood ah oo loogu talagalay taageerada shakhsi ahaaneed, waxbarashada iyo agabka uurka caafimaadka leh iyo ilmaha faraxsan.

Taranka iyo Qoys-Dhisida

Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato dhawrida taranka, aad iskudayayso inaad uur yeelato ama aad raadinayso daawaynta taranka, Progyny ayaa kugu taageeri karta talaabo kasta oo aad qaado:

- Inaad awood u yeelato shabakad khabiirada taranka ah oo habboon.
- Tageero caafimaad iyo mid shucuureed aan xad lahayn oo aad ka helayso PCA kuu heellan.
- Dhammaan adeegyada shakhsi ahaaneed, baaritaanada iyo daawooyinka laga yaabo inaad u baahato.

Caada Joogsiga iyo Daryeelka Da'aada Dhexe

U hel daryeelka fogaan-aragga ah dhammaan heerarka caada joogsiga adigoo isticmaalaya shabakada dhakhaatiirta la aqoonsan yahay, dhakhaatiirta cuntada iyo kalkaaliyeyaasha ee Progyny. Kadib qiimaynta kowaad, waxaad heli doontaa qorshaha daryeelka ee gaarka ah oo adeegsanaya isku gaynta:

- Nafaqo-kaabayaasha aan hormoonnada ahayn iyo daawooyinka hoormoonka ah.
- Taageerida qaab nololeedka ee nafaqada, miisaanka, hurdada iyo caafimaadka shucuurta.
- Baaritaanada khataraha caafimaadka ee da'da la xidhiidha. Waxaad sii wadi kartaa inaad hesho dib u buuxinta daawada iyo taageero markaad u baahato ilaa iyo inta aad u baahan tahay.

Wareejinta Daryeelka

Haddii aad wakhti xaadirkan daawaynta taranka ku hesho qorshahaaga caymiska oo daawayntaadu aysan dhamaan doonin dhamaadka sanadka qorshaha caymiska (Luuliyo 31, 2024), Progyny ayaa bixiso isku-duwida wareejinta daryeelka si ay kuu siiyaan taageero joogta ah oo ku aadan safarkaada taranka iyo qoys dhisida.

Wac **1-833-233-0517** si aad ula hadasho PCA kaasoo awoodi doonaa inuu kaa caawiyo geedi-socodkaaga wareejinta daryeelka oo uu xaqiijiyo inuusan hakad kaa galin daryeelka.

Wax badan ogoow ama bilow inaad isticmaasho dheeftaada adigoo wacaya **1-833-233-0517**

Daryeel bixiyeyaasha ka diiwaangashan caymiska daryeelka caafimaadka ayaa heli kara dheeftan laga bilaabo Agoosto 1, 2024.

Sandra C.
Daryeel bixiye, Kennewick

Soo Koobida Dheefaha iyo Ceymiska
Muddada Caymiska: 08/01/2024 – 07/31/2025

Dukumeentiga Soo Koobida Dheefaha iyo Ceymiska (SBC) ayaa kaa caawin doonta inaad doorato qorshe caymis. Dukumeentiga SBC waxay ku tusinaysaa sida adiga iyo qorshaha caymiska aad u wadaagi doontaan kharashka adeegyada daryeelka caafimaadka ee caymiska leh. Kani waa soo koobitaan kaliya. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiskaaga, fadlan kala xidhiidh U Doodahaaga Daryeelka Bukaanka (PCA) ee Progyn ee kuu heellan lambarka (833) 233-0517.

Su'aalo Muhiim ah	Jawaabaha	Sababta ay Tani Muhiim u Tahay:
Waa maxay lacag jarista guud?	**Shakhsiga $0 / Qoyska $0**	Wax lacag jaris ah ma lahan qorshahaaga caymiska Progyny.
Miyaa la iiga baahan yahay lacagta go'an ee caymiska?	Maya	Wax lacagta go'an ee caymiska ah ma lahan qorshahaaga caymiska Progyny.
Miyaa la iiga baahan yahay lacagaha haraaga lacag jarista kadib?	Maya	Wax lacagta go'an ee caymiska ah ma lahan qorshahaaga caymiska Progyny.
Ma jiraan adeegyo la dabaro kahor inta aadan buuxinin lacagta lagaa jarayo?	Maya	Waxaad ka bixin doontaa jeebkaaga adeegyada taranka ee aad xaqa u leedahay ilaa aad ka gaadho lacagta la jaro ee sanadlaha ah ee dhan $0.
Ma jiraan lacago kale oo loo jaro adeegyo gaar ah?	Maya	Waxaa jirta oo kaliya lacag jarista looga baahan yahay qorshaha caymiska HRA ee Progyny.
Waa maxay xadka lacagta jaabka laga bixiyo ee qorshahan caymiska?	Shakhsiga $0 / Qoyska $0	Ma lahan wax xadka lacagta jaabka laga bixiyo ah qorshahaaga caymiska ee Progyny.
Miyuu qofka bixinaya lacag yar haddii uu isticmaalo adeeg bixiye shabakada ka tirsan?	Ma khuseyso.	Adeeg bixiyeyaasha Shabakada Xarunta Heerka Sare ee Progyny ayaa dhammaantood ku jira qorshaha caymiskan. Waxaa qasab ah inaad isticmaasho adeeg bixiye shabakada ka tirsan.

Adeegyada Ka Baxsan & Adeegyada Kale ee Ceymiska Leh:
Waxyaabaha reeban waxaa ku jira qalab lagula socdo ugxan siideynta ee guriga lagu isticmaaalo, adeegyada iyo saadka uu bixiyay adeeg bixiye shabakada ka baxsan, iyo daawaynta ay tijaabada u tixgeliso American Society of Reproductive Medicine. Dhammaan kharashyada la xidhiidha adeegyada haweenka uurka u sida qof kale, oo ay ku jiraan laakiin aan ku xaddidnayn khidmadaha shaybaadhka, lama dabaro. Haddii dhakhtarkaagu uu codsado adeegyo aan ku qornayn hagahan, fadlan ka hubi PCA-gaaga si aad u xaqiijiso caymiska. Waxaa jira adeegyo qaarkood oo aan hoos iman caymiska Progyny; si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa in lagu bixiyo qorshahaaga caymiska caafimaad.

Xuquuqaha Aad u Leedahay Inaad Sii Wadato Caymiska:
Waxaa jira hay'ado ku caawin kara haddii aad rabto inaad sii wadato caymiskaaga ka dib markuu dhamaado. Meelaha lagala xidhiidhi karo hay'adahan waa: Healthcare.gov: www.HealthCare.gov ama 1-800-318-2596 ama goob-suuqeedka caymiska caafimaadka ee federaalka ama SHOP. Noocyo kale oo caymis ah ayaa laga yaabaa inaad hesho, sidoo kale, oo ay ku jiraan iibsashada caymiska shakhsi ahaaneed ee laga helo Goob-Suuqeedka Caymiska Caafimaadka. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Goob-suuqeedka caymiska, booqo www.HealthCare.gov ama wac 1-800-318- 2596.

Xuquuqahaaga Dacwada iyo Racfaanada:
Waxaa jira hay'ado ku caawin kara haddii aad cabasho ka qabto qorshahaaga caymiska codsi lacag laguu diiday aawadeed. Cabashadan waxa loo yaqaan dacwo ama rafcaan. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqahaaga, eeg dukumiintigaaga sharaxaadaha dheefaha ee aad u heli doonto sheegashadaas caafimaadka. Dukumeentiyada qorshahaaga caymiska ayaa sidoo kale ku siinaya macluumaad dhamaystiran oo ku saabsan sida loo gudbiyo sheegasho, racfaan, ama dacwo sabab kasta oo qorshahaaga ah. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqahaaga, ogaysiiskan, ama caawin, tag www.dol.gov/ebsa/healthreform and http://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Consumer-Assistance-Grants.

Qoshahan caymiska miyuu bixiyaa Caymis Buuxinaya Affordable Care Act (Sharciga Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo)? Ma Khuseyso.
Caymiska Buuxinaya Affordable Care Act (Sharciga Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo) si guud waxaa kamid ah qorshayaasha caymiska, caymiska caafimaadka ee laga helo Goob-suuqeedka caymiska ama caymisyada shakhsi ahaaneed, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE, iyo caymisyo kale oo gaar ah. Haddii aad xaq u leedahay noocyo kamid ah Caymiska Buuxinaya Affordable Care Act (Sharciga Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo), waxaa laga yaabaa inaadan xaq u yeelanin canshuur dhimista khidmadaha caymiska bil'laha ah.

Miyuu caymiskan buuxiyaa Heerarka Qiimaha Ugu Yar? Ma Khuseyso.
Haddii qorshahaaga caymiska uusan buuxinin Heerarka Qiimaha Ugu Yar, waxaad xaq u yeelan kartaa canshuur dhimista khidmadaha caymiska bil'laha ah si ay kaaga caawiso inaad bixiso qorshe caymis oo laga helo Goob-suuqeedka.

Luz C.
Daryeel bixiye, Kennewick

CUSUB!

progyny

Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo tarmida iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga intarnetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

Luz C.
Daryeel bixiye, Kennewick

progyny

Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo tarmida iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga intarnetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

progyny

Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo tarmida iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagid laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga intarnetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

Khayraadka iyo Taageerada

Adegga Macaamiisha

Caawin u hel codsashada, su'aalaha ku saabsan caymiska, COBRA iyo wax kale oo badan.

1-877-606-6705

SEIU775BG-caregiver@magnacare.com

(8 a.m. ilaa 6 p.m., Isniin-Jimce)

Akoonka Onleenka ah ee Dheefaha Caafimaadka

myseiu.be/oe-online

Gal si aad u codsato ama wax ka baddel u sameyso oo aad u hesho macluumaadka qorshaha caymiska. Waxaad sidoo kale onlayn ahaan kula sheekeysan kartaa wakiilka adeegga macaamiisha.

Erayada Guud ee Ceymiska Caafimaadka

myseiu.be/oe-terms

Baro qeexitaanada erayada guud si aad si wanaagsan ugu fahamto caymiskaaga daryeelka caafimaad.

Kaiser Permanente of Washington		
Adeegyada Xubnaha	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-member
Adeegyada Xubinta Cusub	1-888-844-4607	myseiu.be/kp-new-member
Adeegyada Caafimaadka Dhimirka	1-888-287-2680	myseiu.be/kaiser-bh
Khadka Caawinta Kalkaaliyaha	1-800-297-6877	myseiu.be/kp-nurse
Caawimaadda Luuqadda ee Xubinta	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-language

Ilkaha		
Delta Dental	1-800-554-1907	deltadentalwa.com
Willamette Dental	1-855-433-6825	myseiu.be/oe-willamette

Dheefaha Kale		
Ceymiska Maqalka EPIC	1-866-956-5400	myseiu.be/epic
Progyny (Taranka iyo Qoys Dhisida)	1-833-233-0517	myseiu.be/progyny

Ku Hel Taageero Luuqadaada

Ka wac Adeegga Macaamiisha lambarka 1-877-606-6705 ama iimayl u dir SEIU775BG-caregiver@magnacare.com. Waxaa laguugu xidhi doonaa wakiil luuqadaada ku hadla oo kaa caawin kara su'aalaha ku saabsan codsashada iyo maareynta dheefahaaga.

Marka lagaa diiwaangeliyo caymiska daryeelka caafimaadka, taageerada luuqadda ayaad ka heli doontaa qorshahaaga caymiska caafimaadka.