

# Ceeymiska Caafimaadka. Hel. Isticmaal. Haayso.

Dad badan ayaa hada u qalma ceeymis bilaash ah.

## ✓ Hel:

Siyaabaha loo helo ceeymiska caafimaadka ee Oregon wuu sii balaaranayaa.

Laba qaab ayaa jiraan ayadooy kuxirantahy lacagta uu qof qaato:

- Dad badan oo dakhligoodu sarreeyo ayaa hadda u qalma ceeymis bilaash ah iyada oo loo marayo Qorshaha Caafimaadka Oregon.
- Habka Caymis ee loo yaqaan **Marketplace** wuxuu bixiyaa caymiska caafimaadka gaarka ah ee shirkadaha iyo ku dhawaad 80 boqolkiiba dadka isdiiwaangeliyay waxay helaan kaalmo dhaqaale.

Hel caawimo bilaash ah oo wax ka ogow fursadahaaga:  
**OregonHealthCare.gov**

## ✓ Isticmaal:

Markaad hesho caynmis, wac qorshahaaga ama isticmaal shabakadooda si aad:

- Wax badan uga ogaato faa'iidooyinkaaga
- Waxaad ka raadsan kartaa daryeel bixiyeyaasha
- Ballan u dhigo baaritaankaaga sanadlaha ah, booqashooyinka dhakhtarka ilkaha, daryeelka caafimaadka dhimirka, iyo wax ka badan.

## ✓ Hayso:

- Ka warbixi isbedel kasta sida dakhliga, ciwaanka, ama caymiska kale ee caafimaadka.
- OHP? Xitaa haddii dakhligaagu kordho, caymiskaagu ma dhammaan doono ilaa cusboonaysiinta xigta.

