



Dhammaan [qorshooyinka](#) oo ay bixiyaan ee lagu bixiyo Qorshaha Caafimaadka ee Kaiser Foundation ee Waqooyiga Galbeed



Soo koobidka Dheefta iyo Caymiska (SBC) dukumintiga ayaa kaa caawin doona inaad doorato caafimaad [gorshe](#). SBC wuxuu ku tusayaa sida adiga iyo [qorshaha](#) aad u wadaagi doontaan kharashka adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolay. FIIRO GAAR AH: Macluumaadka ku saabsan qiimaha tan [gorshe](#) (loo yaqaan [caymiska](#)) si gooni ah ayaa loo bixin doonaa.

Kani waa soo koobid keliya. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan caymiskaaga, ama si aad u hesho nuqul ka mid ah shuruudaha caymiska oo dhammaystiran eeg [www.kp.org/plandocuments](#) ama wac 1-800-813-2000 (TTY: 711). Qeexitaannada ereyada guud, sida [qaddarka la oggol yahay](#), [baaqa biilashada](#), [lacagta caymiska ee wadaaga ah](#), [bixinta lacagta wadaaga ah](#), [laga jari karo](#), [adeeg bixiyaha](#), ama ereyo kale oo hoosta laga xariiqay eeg Eray bixinta. Waxaad ku eegi kartaa Erey bixinta oo ah [http://www.healthcare.gov/sbc-glossary](#) ama soo wac 1-800-813-2000 (TTY: 711) si aad u codsato nuqul.

Su'aalo Muhiim ah	Jawaabaha	Maxay Tani Muhiim u tahay
Waa maxay guud ahaan qadarka la jari karo ?	\$0	Eeg jadwalka Dhacdooyinka Caafimaadka Guud ee hoose wixii kharashaadkaaga ah ee ku saabsan adeegyadan gorshe daboolaya
Ma jiraan adeegyo la daboolay ka hor intaadan la buuxinin laga jari karo ?	Ma khuseyso.	Qorshahani wuxuu daboolayaa alaabada iyo adeegyada qaarkood xitaa haddii aadan wali la kulmin lacagta laga jari karo . Laakiin dib u bixinta ama lacagta caymiska lacagta waa la codsan karaa. Tusaale ahaan, tan qorshuhu wuxuu daboolayaa qaar adeegyada kahortaga bilaa qarash-wadaagga iyo ka hor intaadan la kulmin laga jari karo . Ka eeg liiska la daboolayo adeegyada kahortaga at https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/ .
Ma jiraan kuwo kale jaritaan ah ee adeegyo gaar ah?	Maya	Uma baahnid inaad buuxiso lacagaha laga jaro adeegyada gaarka ah.
Waa maxay xadka lacagta jeebka laga bixiyo tan qorshaha ?	\$1,250 Shaqsi / \$2,500 Qoyska	Xadka jeebka jeebka ah waa inta ugu badan ee aad kubixin karto sanad gudihi adeegyada daboolan. Haddii aad xubno kale oo qoys ah ku leedahay tan qorshaha , waa inay la kulmaan iyaga u gaar ah xadka jeebkooda ilaa qoyska guud jeeb jeebkiisa ah xad ayaa la buuxiyay.
Waa maxay kuma jiraan xadka jeebka jeebka ah ?	Lacagta caymiska , daryeelka caafimaadka qorshahan ma daboolayo, iyo adeegyada lagu muujiyey jaantuska bilaabmaya bogga 2.	In kasta oo aad bixisid kharashyadan, iyagu kuma xisaabtamayaan xadka jeebkiisa ah .
Miyaad bixin doontaa lacag ka yar haddii aad isticmaasho bixiye shabakadeed ?	Haa. Ka eeg www.kp.org ama wac 1-800-813-2000 (TTY: 711) si aad u hesho liiska ka qaybqaadashada bixiyayaasha .	Tani qorshuhu wuxuu adeegsadaa adeeg bixiye shabakad . Waxaad bixin doontaa lacag kayar haddii aad adeegsato adeeg bixiye ee ku jira qorshaha shabakadda . Waxaad bixin doontaa inta ugu badan hadaad isticmaasho bixiye ka baxsan shabakadda , waxaana laga yaabaa inaad biil ka hesho adeeg bixiye farqiga udhaxeeya bixiyaha kharashka iyo waxa qorshahaaga ay bixiso (biilasha dheelitirka). La soco bixiyaha shabakada inay u isticmaali karto bixiye ka baxsan shabakadda adeegyada qaarkood (sida shaqada sheybaarka). Ka hubi adeeg bixiyahaaga ka hor intaadan adeegyada helin.

Su'aalo Muhiim ah	Jawaabaha	Maxay Tani Muhiim u tahay
Ma u baahan tahay gudbin si aad u aragto takhasusle ?	Haa, laakiin waad is-tixraaci kartaa qaar takhasusleyaal .	Tani qorshuhu wuxuu bixin doonaa qaar ama dhammaan kharashaadka si loo arko takhasusle ee adeegyada la daboolay laakiin waa keliya haddii aad leedahay gudbin kahor intaadan arkin takhasuslaha .

 Dhammaan [bixinta](#) iyo [lacagta caymiska lacagta](#) ee ka muuqda jaantuskan waa ka dib marka [laga goynayo](#) la kulmay, haddii [laga jari karo](#) ay khuseyso.

Caadi ah Dhacdo Caafimaad	Adeegyada Aad U Baahan Tahay	Maxaad Bixin Doontaa		Xaddidaadaha, Waxyaabaha Ka Reeban, iyo Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
		Xulo Bixiye (Waxaad bixin doontaa ugu yaraan)	Bixiye Aan Ka Qeyb Qaadan (Waxaad bixin doontaa lacagta ugu badan)	
Haddii aad booqato daryeel caafimaad adeeg bixiyaha xafiis ama rug caafimaad	Booqashada daryeelka aasaasiga ah si loo daaweeyo dhaawac ama jirro	Lacag la'aan	Aan la daboolin	Midna
	Takhasusle booqasho	\$15 / booqasho	Lama daboolin	Midna
	Daryeelka kahortaga/ baaritaanka /tallaalka	Lacag la'aan	Aan la daboolin	Waxaa laga yaabaa inaad lacag ku bixiso adeegyada aan kahortagga ahayn. Weydii adeeg bixiyahaaga haddii adeegyada loo baahan yahay ka hortag yihiin. Kadib hubi waxa qorshahaaga ah ay bixin doonto.
Haddii aad baaritaan leedahay	Tijaabada cudurka (raajada, shaqada dhiigga)	Raajo: Lacag la'aan Tijaabooyinka shaybaarka: Lacag la'aan	Lama daboolin	Midna
	Sawiridda (sawirada CT / PET, MRI yada)	\$50 / booqasho	Lama daboolin	Adeegyada qaarkood waxay u baahan karaan oggolaansho hore.

Caadi ah Dhacdo Caafimaad	Adeegyada Aad U Baahan Tahay	Maxaad Bixin Doontaa		Xaddidaadaha, Waxyaabaha Ka Reeban, iyo Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
		Xulo Bixiye (Waxaad bixin doontaa ugu yaraan)	Bixiye Aan Ka Qeyb Qaadan (Waxaad bixin doontaa lacagta ugu badan)	
Haddii aad u baahan tahay daawo lagu daaweeyo jirradaada ama xaaladdaada Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan caymiska dawada dhakhtarku qoro waxaa laga heli karaa www.kp.org/formulary	Daawooyinka guud	\$5 (tafaariiq); \$10 (dalabka boostada ah) / daawada dhakhtarka qoro	Lama daboolin	Ilaa 30 maalmood oo alaab ah (tafaariiq); ilaa 90-maalmood oo alaab ah (amarka boostada). Iyada oo ku xidhan qaaciddada tilmaamaha.
	Dawooyinka nooca loo doorbido	\$25 (tafaariiq); \$50 (amarka boostada) / daawada dhakhtarka qoro	Lama daboolin	Ilaa 30 maalmood oo alaab ah (tafaariiq); ilaa 90-maalmood oo alaab ah (amarka boostada). Iyada oo ku xidhan qaaciddada tilmaamaha.
	Dawooyinka sumcadda aan doorbidayn	\$50 (tafaariiq); \$100 (dalabboostada ah) / daawada dhakhtarka qoro	Lama daboolin	Ilaa 30 maalmood oo alaab ah (tafaariiq); ilaa 90-maalmood oo alaab ah (amarka boostada). Iyada oo ku xidhan qaaciddada tilmaamaha, markii lagu oggolaado nidaamka ka-reebitaanka.
	Dawooyinka qaaska ah	Wadaagista qiimaha daawada ee shirkada saamiyada guud, shirkada la doorbido, kuwa aan la doorbidin ayaa khuseeya.	Aan la daboolin	Ilaa 30 maalmood oo alaab ah (tafaariiq). Iyada oo ku xidhan qaaciddada tilmaamaha, markii lagu oggolaado nidaamka ka-reebitaanka.
Haddii aad leedahay galliin bukaan-socod	Kharashka xarunta (tusaale, ambalaaska xarunta qalliinka)	\$50 / booqasho	Aan la daboolin	Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Khidmadaha dhakhtarka / qalliinka	Lagu daro khidmadda xarunta	Aan la daboolin	Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah	Daryeelka qolka gargaarka degdega ah	\$200 / booqasho	\$200 / booqasho	Bixinta lacag bixinta way dhaaftay haddii si toos ah cisbitaalka loo dhigo bukaan-jiif.
	Gaadiidka caafimaadka degdega ah	\$75 / safar	\$75 / safar	Midna
	Daryeelka degdegga ah	\$30 / booqasho	Ma daboolno	Aan kaqeyb galeynin bixiyeyaasha oo la daboolay markay si ku meelgaar ah uga baxsan tahay goobta adeega: \$30 /booqashada

Caadi ah Dhacdo Caafimaad	Adeegyada Aad U Baahan Tahay	Maxaad Bixin Doontaa		Xaddidaadaha, Waxyaabaha Ka Reeban, iyo Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
		Xulo Bixiye (Waxaad bixin doontaa ugu yaraan)	Bixiye Aan Ka Qeyb Qaadan (Waxaad bixin doontaa lacagta ugu badan)	
Haddii aad isbitaal joogto	Kharashka xarunta (tusaale, qolka cisbitaalka)	\$100 / gelitaanka	Lama daboolin	Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Khidmadaha dhakhtarka / qalliinka	Lacag la'aan	Lama daboolin	Qidmooyinka dhaqtarka/dhaqtarka qalliinka waxaa lagu daray qidmada Xarunta.
Haddii aad u baahan tahay caafimaadka maskaxda, caafimaadka hab dhaqanka, ama adeegsiga mukhaadaraadka	Adeegyada bukaan socodka	Lacag la'aan	Aan la daboolin	Waxba
	Adeegyada bukaan-jiifka	Lacag la'aan	Aan daboolin	Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
Hadaad uur leedahay	Booqashooyinka xafiiska	Lacag la'aan	Aan la daboolin	Waxay kuxirantahay nooca howlaha, lacag bixinta , lacagta caymiska lacagta , ama laga jari karo wuu dalban karaa. Daryeelka hooyada waxaa ku jiri kara baaritaano iyo adeegyo lagu sharaxay meelo kale oo ka mid ah SBC (tusaale ahaan ultrasound.)
	Adeegyada xirfadeed ee dhalmada / dhalmada	Lacag la'aan	Lama daboolin	Adeegyada xirfadlaha waxaa lagu daray qidmada xarunta.
	Adeegyada xarunta dhalmada / dhalmada	\$100 / gelitaanka	Lama daboolin	Midna

Caadi ah Dhacdo Caafimaad	Adeegyada Aad U Baahan Tahay	Maxaad Bixin Doontaa		Xaddidaadaha, Waxyaabaha Ka Reeban, iyo Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah
		Xulo Bixiye (Waxaad bixin doontaa ugu yaraan)	Bixiye Aan Ka Qeyb Qaadan (Waxaad bixin doontaa lacagta ugu badan)	
Haddii aad u baahan tahay caawimaad soo kabasho ama aad qabto baahiyo kale oo gaar ah	Daryeelka caafimaadka guriga	Lacag la'aan	Lama daboolin	130 xadka booqashada / sanadkii. Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Adeegyada baxnaaninta	Bukaan socod eegto: \$15 / booqasho Bukaan-jiifka: \$100 / gelitaan	Aan la daboolin	Bukaan-socodka: 20 booqashada xadka / daaweynta / sanadka. Ogolaansho hore ayaa loo baahday. Bukaan-jiifka: Ogolaansho hore ayaa loo baahday.
	Adeegyada baxnaaninta	\$15 / booqasho	Lama daboolin	20 booqashada xadka / daaweynta / sanadka. Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Daryeelka kalkaalinta ee xirfada leh	Lacag la'aan	Lama daboolin	100 maalin xadidan / sanad. Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Qalab caafimaad oo waara	20% caymiska wadaaga ah	Aan la daboolin	Iyada oo ku xidhan gaaciddada tilmaamaha. Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
	Adeegyada Hospice	Lacag la'aan	Aan la daboolin	Ogolaansho hore ayaa loo baahan yahay.
Haddii ilmahaagu u baahan yahay daryeelka ilkaha ama indhaha	Imtixaanka indhaha ee carruurta	Wax lacag ah lagama qaadayo imtixaanka soocelinta	Lama daboolin	Midna
	Muraayadaha carruurta	Lacag la'aan	Lama daboolin	Ku xaddidan hal laba loox iyo muraayadaha indhaha ama muraayadaha indhaha / 12 bilood.
	Baaritaanka ilkaha ee carruurta	Lama daboolin	Lama daboolin	Midna

Adeegyada Ka Reebban & Adeegyada Kale ee la Daboolay

Adeegyada [Qorshahaaga](#) Guud Ahaan uusan Daboolin (Hubi dukumenti ga siyaasadaada ama [qorshahaaga](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo liis kasta oo kale [adeegyada laga reebay](#).)

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Qalliinka isqurxinta • Daryeelka ilkaha (Dadka Waaweyn iyo Ilmaha) • Qalabka gargaarka maqalka | <ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka muddada-dheer • Daryeelka aan degdegga ahayn marka aad u safrayso meel ka baxsan Mareykanka • Kalkaaliye caafimaad oo gaar loo leeyahay | <ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka cagaha ee joogtada ah • Barnaamijyada miisaanka oo yaraada |
|--|---|---|

Adeegyada Kale ee la Daboolay (Xaddidaadaha ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan adeegyadan. Tani ma aha liis dhameystiran. Fadlan eeg dukumiintigaaga [qorshaha](#).)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Duritaanka maqaarka (kaliya 20 booqasho / sanadkii) • Qalliinka Cayilka | <ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka lafdhabarta (20 xadka booqashada / sanadka) | <ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka indhaha ee joogtada ah (Dadka waaweyn) |
|--|---|--|

Xuquuqdaada inaad Siiwato Daboolida: Waxaa jira hay'ado kaa caawin kara hadaad rabto inaad sii wado caymiskaaga markay dhamaato. Macluumaadka xiriirka hay'adahaas waxaa lagu muujiyey jaantuska hoose. Ikhtiyaarrada kale ee caymiska ayaa laga yaabaa inaad adigana heli karto, oo ay ku jiraan iibsashada caymiska shaqsiga ee loo maro [Suuqa Caymiska Caafimaadka](#) Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan [Suuqa Suuqa](#), booqo www.HealthCare.gov ama wac 1-800-318-2596.

Xuquuqdaada Cabashada iyo Rafcaanka: Waxaa jira hay'ado kaa caawin kara hadaad dacwo ka qabto qorshahaaga [qorshaha](#) diidmada a [sheegasho](#). Cabashadan waxaa lagu magacaabaa [cabasho](#) ama [racfaan](#). Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan xuquuqdaada, fiiri sharraxaadda wixtarrada aad ka heli doonto caafimaadkaas [sheegashada](#). Dukumintiyadaada sidoo kale waxay bixiyaan macluumaad dhameystiran oo ku saabsan sida loo gudbiyo [sheegasho](#), [racfaan](#), ama [cabasho](#) sabab kasta oo aad kuhesho [qorshe](#). Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan xuquuqdaada, ogeysiiskan, ama kaalmada, la xiriir hay'adaha ku yaal jaantuska hoose.

Macluumaadka Xiriirka ee Xuquuqdaada Si Aad U Siiwato Daboolida & Xuquuqdaada Cabashadaada iyo Racfaanada:

Adeegyada Xubnaha ee Kaiser Permanente	1-800-813-2000 (TTY: 711) ama www.kp.org/memberservices
Waaxda Shaqada Shaqaalaha ee Maamulka Amniga Faa'iidooyinka	1-866-444-EBSA (3272) ama www.dol.gov/ebsa/healthreform
Waaxda Caafimaadka & Adeegyada Aadanaha, Xarunta Macluumaadka Macaamilka & kormeerka Caymiska	1-877-267-2323 x61565 ama www.ccio.cms.gov
Qaybta Sharciga Maaliyadeed ee Oregon	1-888-877-4894 ama www.dfr.oregon.gov
Waaxda Caymiska ee Washington	1-800 562 6900 ama www.insurance.wa.gov

Miyuu [gorshahani](#) bixinayaa Caymiska Ugu Muhiimsan ee Ugu Yar? Haa

[Caymiska Aasaasiga Ugu Yar](#) guud ahaan waxaa kujira [gorshayaal](#), caymiska caafimaadka ee laga heli karo Suuqa ama suuq kale oo shaqsi siyaasadaha, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE, iyo caymisyo kale oo cayiman. Haddii aad u qalanto noocyada qaarkood ee [Caymiska Ugu Muhiimsan ee Ugu Yar](#) waxaa laga yaabaa inaad u qalmin [amaahda canshuurta ee ugu saraysa](#).

Qorshahani [miyuu](#) buuxinayaa Heerarka Qiimaha Ugu Yar? Haa

Haddii qorshahaaga aanu buuxin [Heerarka Qiimaha Ugu Yar](#), waxaad u-qalmi kartaa [cashuurta aasaasiga ah amaah](#) si ay kaaga caawiso inaad bixiso [qorshe](#) illaa [Suuqa](#).

Adeegyada Helitaanka Luqadda:

Isbaanish (Español): Para obtener asistencia en Español, llame al 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog): Kung kailangan ninyo ang tulong sa Tagalog tumawag sa 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Shiinees (中文): 如果需要中文的帮助, 请拨打这个号码 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Navajo (Cunto): Dinek'ehgo shika at'ohwol ninisingo, kwijigo holne' 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Si aad u aragto tusaalooyinka sida [gorshahan](#) u dabooli karto kharashaadka xaalad caafimaad ee tijaabada ah, eeg qaybta xigta.

Ku saabsan Tusaalooyinkan Daboolida:



Kani maahan qiyaasaha qiimaha. Daaweynta la muujiyey ayaa ah tusaalooyinka kaliya ee sida [qorshahan](#) ay u dabooli karto daryeelka caafimaadka. Kharashkaaga dhabta ah wuu ka duwanaan doonaa iyadoo kuxiran daryeelka dhabta ah ee aad hesho, qiimayaasha aad [adeeg bixiyayaasha](#) ka qaadaan, iyo arrimo kale oo badan. Diirada saar [wadaagida kharashka](#) qaddarada ([lacagaha laga jaro](#), [lacag bixinta wadaaga ah](#) iyo [caymiska wadaaga ah](#)) iyo [adeegyada laga reebay](#) hoosta [qorshaha](#). U adeegso macluumaadkan isbarbar dhig qaybta kharashaadka ee aad ku bixin karto caafimaad hoosaadyo kala duwan [qorshayaal](#). Fadlan la soco tusaalooyinkan caynsanaanta waxay ku saleysan yihiin caymis keligood ah.

Peg wuxuu leeyahay cunug (9 bilood oo daryeelka caafimaadka umusha ah iyo bixinta cisbitaalka)

■ Wadarta kharashka guud ee laga jaro qorshahan	\$0
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee takhasuslaha	\$15
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee Isbitaalka (xarunta)	\$100
■ Mid kale (shaqo dhiig) caymis bixinta wadaaga ah	\$0

Dhacdadan TUSAALAHHA ah waxaa ku jira adeegyo sida:

[Boogashooyinka](#) xafiiska takhasusle (daryeelka dhalmada kahor)
Adeegyada Xirfadeed ee Dhalmada / Dhalmada
Adeegyada Xarunta Dhalmada / Dhalmada
[Baaritaanka cudur s](#) (ultrasounds iyo shaqada dhiigga)
[Khabiir](#) booqasho (suuxdin)

Tusaalaha Wadarta Qiimaha	\$12,700
Tusaalahan, Peg wuxuu bixin lahaa:	
<i>Wadaagista Qiimaha</i>	
Waxyaabaha laga jaro	\$0
Lacag bixinta caymista wadaaga ah	\$100
Caymiska Wadaaga ah	\$0
<i>Wixii aan daboolnayn</i>	
Xadka ama ka-reebitaanka	\$60
Wadarta Peg bixin lahaa waa	\$160

Maareynta Nooca 2 ee Sonkorowga Joe (sanadka daryeelka joogtada ah ee shabakada xaalad si wanaagsan loo xakameeyo)

■ Wadarta kharashka guud ee laga jaro qorshahan	\$0
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee takhasuslaha	\$15
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee Isbitaalka (xarunta)	\$100
■ Mid kale (shaqo dhiig) caymis bixinta wadaaga ah	\$0

Dhacdadan TUSAALAHHA ah waxaa ku jira adeegyo sida:

[Dhakhtarka daryeelka aasaasiga ah](#) booqashooyinka xafiiska (oo ay kujiraan waxbarashada cudurada)
[Baaritaanka cudurka s](#) (shaqada dhiigga)
[Dawooyinka dhakhtarku qoro](#)
[Qalab caafimaad oo waara](#) (mitirka gulukooska)

Tusaalaha Wadarta Qiimaha	\$5,600
Tusaalahan, Joe wuxuu bixin lahaa:	
<i>Wadaagista Qiimaha</i>	
Waxyaabaha laga jaro	\$0
Lacag bixinnada	\$500
Caymiska lacagta	\$10
<i>Wixii aan daboolnayn</i>	
Xadka ama ka-reebitaanka	\$0
Wadarta Joe bixin lahaa waa	\$510

Jabitaanka fudud ee Mia (booqashada qolka gurmada ee shabakada gudaheeda iyo la socoshada daryeelka)

■ Wadarta kharashka guud ee laga jaro qorshahan	\$0
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee takhasuslaha	\$15
■ Lacag bixinta wadaaga ah ee Isbitaalka (xarunta)	\$100
■ Kale (raajo) bixinta lacag caymiska ee wadaaga ah	\$0

Dhacdadan TUSAALAHHA ah waxaa ku jira adeegyo sida:

[Daryeelka qolka gargaarka degdega ah](#) (oo ay kujiraan sahay caafimaad)
[Baaritaanka cudur](#) (raajada)
[Qalab caafimaad oo waara](#) (ulo)
[Adeegyada baxnaaninta](#) (daaweynta jirka)

Wadarta Qiimaha Tusaale	\$2,800
Tusaalahan, Mia waxay bixin doontaa:	
<i>Wadaagista Qiimaha</i>	
Waxyaabaha laga jaro	\$0
Lacag bixinnada	\$400
Caymiska lacagta	\$50
<i>Wixii aan daboolnayn</i>	
Xadka ama ka-reebitaanka	\$0
Wadarta Mia bixin laheyd ayaa ah	\$450

[Qorshaha](#) ayaa mas'uul ka noqon doona kharashaadka kale ee adeegyadan TUSAALAHHA AH EE la daboolay.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call 1-800-813-2000 (TTY: 711)

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or phone at: Member Relations, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232, telephone number: 1-800-813-2000.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-813-2000 (TTY: 711).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-813-2000 (TTY: 711)፡

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-813-2000 (TTY: 711)፡

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-813-2000 (TTY: 711) 。

فارسی (Farsi) توجه: اگر یہ زبان فارسی گفتگو می کنید،
تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد.
یا 1-800-813-2000 (TTY: 711) تماس بگیریں۔

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: 1-800-813-2000 (TTY: 711).

日本語 (Japanese) 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-813-2000 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចម្ចាស់សិទ្ធិបំប៉នឱ្យអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-813-2000 (TTY: 711)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-813-2000 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Naabeehó (Navajo) Dii baa akó ninizin: Dii saad bee yánilti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánida'áwo'déé', t'áá jüik'eh, éi ná hóló, kóji' hódíilnih 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama.
Bilbilaa 1-800-813-2000 (TTY: 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
1-800-813-2000 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa 1-800-813-2000 (TTY: 711).

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-813-2000 (TTY: 711).