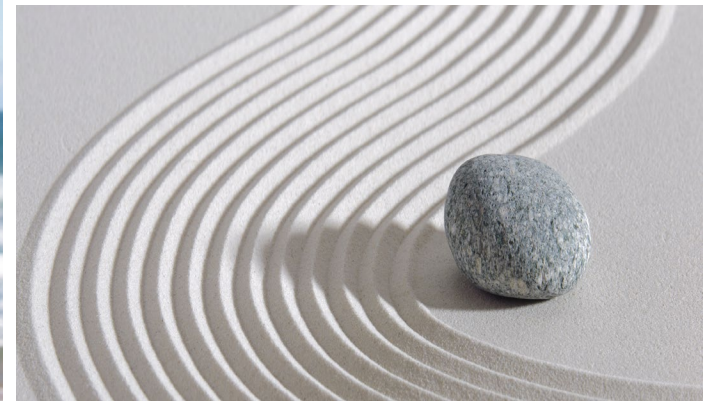


# Ka Fiirsashada Ikhtiyaaradaada Baadhista Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka



For “Considering Your Options for Colorectal Cancer Screening” in English, see [can-ah-78189](#).

# Fahmidda Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka

## Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka

Kaansar waa cudur ay unug ku jira jidhka ay si aan xukun lahayn u bataan. Marka kaansarku ku bilaabmo xiidmaha weyn (mindhicirka) ama malawadka, waxa loogu yeedhaa kaansarka mindhicirka iyo malawadka. Kaansarka mindhicirka iyo malawadku waa sababta labaad ee geerida kaansarka gudaha Maraykanka.

Badi kaansarada mindhicirka iyo malawadku waxay ka bilaabmaan noocyo gaar ah oo ah burooyinka mindhicirka. Burooyinku waa ka-soo-baxyo dheeraadka ah oo ku jira gudaha jidhkaaga. Qiyaastii 10-kii nin 4 ayaa yeesha burooyin halka 4-tii haween ah ay 1 yeelato.

Badi burooyinku ma ah kaansar (dhib ma leh). Marrar badan waxa dhacda in burooyinka ka yar digir aanay sababin dhibaatooyin. Burooyinka waaweyn waxay noqon karaan kaansar (kuwo dhib leh) ama waxay isu beddeli karaan kaansar. Burooyinka oo la saaro waa hab looga hortago in kaansar abuuranto.

## Baadhitaanka

Baadhitaanku waa habka lagu raadiyo burooyin ama calaamadaha kaansarka (burooyin ah kaansar, cad aan caadi ahayn, DNA aan caadi ahayn, dhiig ku jira saxaradaada oo aanad arki karin).

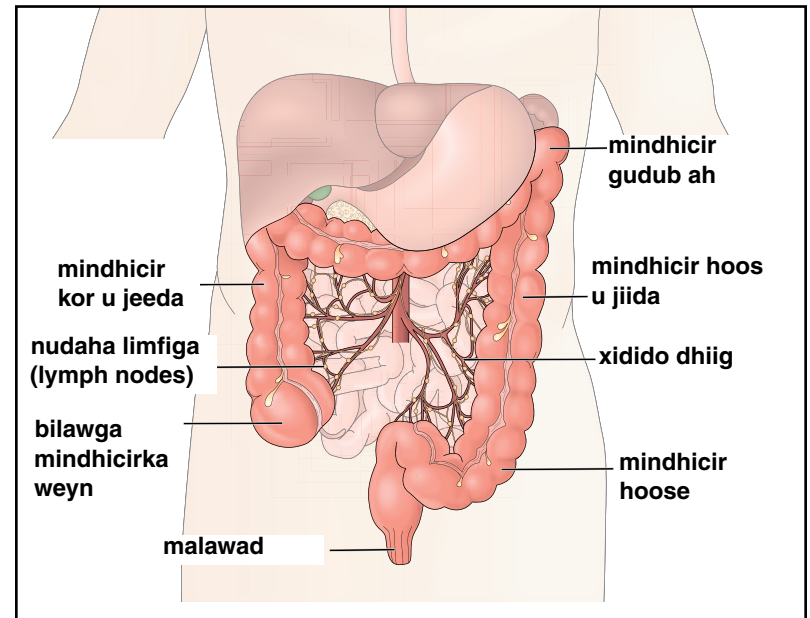
Baadhitaanku wuxu yareynayaa halistaada dhimasho. Dhammaan ikhtiyaaradaada baadhitaanku waxay yareyn karaan halistaada inad u dhimatid kaansarka mindhicirka iyo malawadka sababta oo ah kaansarka:

- waa laga hortagi karaa haddii burooyin aan dhib lahayn la saaro
- waa la daweyn karaa haddii la helo goor hore oo la saaro.

Nooca ikhtiyaar baadhitaan ee adiga kuugu fiican waa go'aan adiga gaar kuu ah.

## Ma Ogayd?

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu ku talin doonaa inad baadhitaanka ku bilawdid da'da 50 jir haddii ad halis heer dhexe ah u leedahay kaansarka mindhicirka iyo malawadka. Haddii ad leedahay halis ka sareysa heer dhexe, bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal goorta ad bilaabi doontid baadhitaanka. (Fiiri bogga 3.)



© Allina Health System

**Kaansarka ka bilaabma mindhicirka ama malawadka waxa la yidhaahdaa kaansarka mindhicirka iyo malawadka**

# Halisyadaada Yeelashada Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka

## Halisyadaada

Hal ka mid ah 20-kii qof ee halis dhexe u leh kaansarka mindhicirka iyo malawadka ayaa yeellan doona kaansarkan inta u nool yahay.

Halisyada qaarkood waxay kordhiyaan suurtoogalka inad yeellatid kaansarka mindhicirka iyo malawadka. Waxa jira qaar ka mid ah halisyada oo aanad xukumi karin iyo kuwo ad ad xukumi kartid.

### Halisyada aanad xukumi karin:

- ahaanshana 50 jir ama ka weyn. Kaansarada mindhicirka iyo malawadku waxay inta badan ku dhacaan dadka ah 50 jir ama ka weyn. Halistaadu waxay la kordhaysaa da'daada.

### Halisyada ad xukumi kartid:

- cayil badan
- cabbitaanka 2 ama ka badan oo ah khamri maalin kasta
- cunista cuntooyinka warshadeysan (hibbaha qadada, hilib doofaar, isgaliska "hot dog")
- cunista in ka badan 6 qaadasho (isku-darka 18 wiiqiyadood) oo ah hilib cas todobaad kasta. Halkii qaadasho waa 3 wiiqiyadood ama qiyaastii cabbirka hal xidhmo turub. Tusaalooyinka hilibka cas waxa ku jira hilibka lo'da ee la shiiday iyo hilibka doofaarka.
- isticmaalka tubaakada.

## Halisyadaada iyo Ikhtiyaaradaada Baadhitaanka

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal heerka halistaada. Wada-jir, labadiina ayaa go'aamin doona ikhtiyaarka baadhitaan ee adiga sax kugu ah. Go'aanka ugu muhiimsan waa in lagu baadho.

Nooca baadhitaan ee ad go'aansatid wuxu ku saleysnaan doonaa:

- halistaada inad yeellatid kaansarka mindhicirka iyo malawadka
- anfacyada iyo halisyada ikhtiyaar kasta
- waxa ad qiimeysid iyo doorbidkaaga.

Haddii halistaada kaansarka mindhicirka iyo malawadku tahay heer dhexe, bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu ku talin doonaa inad baadhitaanka bilawdid da'da 50 jir. Waxad dooran kartaa inad isticmaashid mid ka mid ah ikhtiyaarada baadhitaanka ee ku yaalla boggaga 5 iyo 6 si ay kaaga gargaaraan in lagaa fiiriyo calaamadaha kaansarka mindhicirka iyo malawadka.

# Halisyadaada Yeelashada Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka (sii socda)

**Baadhitaanku Wuxu Dadka ka Badbaadiya Geerida ka Timaada Kaansarka Mindhicirka iyo Malawadka**



**Baadhitaanku wuxu goor hore helaa kaansarada ama wuxu gargaar ka geystaa in laga hortago. Sameynta isbeddelo ah habka nolosha (sida cunista cunto fiican iyo iska dhaafidda tubaakada) ayaa sidoo kale gargaari ka geysan kara ka-hortagga kaansarada.**

## Muhiim

Waxad kaansarka mindhicirka iyo malawadka u leedahay halis ka sareysa heerka dhexe haddii:

- ad tahay nin ah Afrikan-Ameerikan ama nin ah Hindida Maraykanka
- ad leedahay xubin qoys oo soke oo lahaa kaansarka mindhicirka, gaar ahaan ka-hor da'da 60 jir (waxa ku jira awooweyaasha iyo ayeeyooyinka, waalid, walaalka, walaasha, eddo/habaryar, adeer/abti ama ilmo) ama dhawr xubno qoys oo u ku dhacay kaansarka mindhicirka da' kasta ha ahaadaan
- ad qabtid burooyin ah mindhicirka
- ad qabtid cudur barariya caloosha (boog-calooleed, cudurka Crohn).

Haddii halistaada kaansarka mindhicirka iyo malawadka ka sareyso heerka dhexe, bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu ku talin doonaa mindhicir-fiirin (colonoscopy) (fiiri sharaxaadda ku taalla bogga 5).



# Ikhtiyaarada Baadhitaanka

## Mindhicir-fiirin (Colonoscopy) (10 Sanno Kasta)

Mindhicir-fiirin waa hawlgal la isticmaalo is qofka looga baadho cudur mindhicir, oo u ku jiro kaansar. Dadka leh heer halis oo dhexe waxa loo sameeyaa mar 10-kii sanno kasta.

Inta lagu jiro hawlgalkan, tuubo jilicsan oo khafiif ah (mindhicir-fiiriye) (colonoscope) oo kamerad yar ku leh dhammaadka ayaa la dhex marinayaa mindhicirkaaga illaa malawadkaaga. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu fiidowga ku daawan doonaa shaashad kombiyuutar si loo arko dhammaan mindhicirka (malawadka, mindhicirka hoose, mindhicirka hoos u jeeda, mindhicirka gudub ah iyo mindhicirka kor u jeeda).

Waxa seexin khafiif ah lagaa siin xidid (IV) si lagaaga gargaaro inad nafistid oo la yareeyo xanuunkaaga.

Haddii bixiyahaaga daryeelka caafimaadku helo cad aan caadi ahayn, wuxu qayb ama saambal yar ka soo qaadi doonaa cadka (biopsy) iyada oo la adeegsanayo mindhicir-fiiriyaha. Cad soo qaadistu ma leh xanuun. Waxa saambalka loo diri doonaa shaybaadh si loo soo baadho.

Haddii bixiyahaaga daryeelka caafimaadku helo wax ah buro, wuxu ku soo jari karaa (polypectomy) mindhicir-fiiriyaha. Buro-jaristu ma leh xanuun. Waxa burada loo diri doonaa shaybaadh si loo soo baadho.

Burooyinka qaarkood waa “adenomas”, kuwaaso isu rogi kara kaansar. Haddii ad leedahay buro ah “adenoma” waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin mustaqbalka.

Mindhicir-fiirinta waxa laga yaabaa in aanay kuu ahayn ikhtiyaar ammaan leh haddii:

- ad yeellatid dhibaatooyin dhiiggiid ka-dib qalliin ama hawl ilko
- ad uur leedahay ama laga yaabo inad uur leedahay.

## iFOBT (Sannad Kasta)

Baadhitaanka iFOBT waa baadhitaan lagu raadinayo qaddaro yaryar oo ah dhiig oo ku jira saxaradaada oo aanad arki karin. Haddii dhiig laga helo saxaradaada, waxa laga yaabaa inay calaamad hore u tahay kaansarka mindhicirka iyo malawadka. Waxa qalabka baadhitaankan loogu yeedhaa FIT.

Waxa lagu siin doonaa qalabka baadhitaanka oo ad guriga ku isticmaali doontid. Marka ad saxarootid, waxad isticmaali doontaa burush ad ku soo qaadid saambal inta ad xoqdid oogada saxarada. Uma baahan doontid inad taabatid saxarada.

Waxa lagaa rabaa inad saambalka ama saambalada u siisid shaybaadhka si loo baadho gudaha 2 todobaad. Waxad saambalka keeni kartaa shaybaadhka ama boostada ayaad ku soo diri kartaa. Waa in sannad kasta lagaa qaado baadhitaanka iFOBT.

Haddii baadhitaanka wax laga helo, waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin.

## FIT-DNA (1 illaa 3 Sanno Kasta)

Baadhitaanka FIT-DNA waa mid ah iFOBT oo sidoo kale DNA aan caadi ahayn ka raadinaya saxaadaada. Haddii DNA aan caadi ahayn laga helo saxaradaada, waxa laga yaabo inay calaamad goor hore ah u tahay kaansarka mindhicirka iyo malawadka. Waxa kale oo baadhitaankan loogu yeedhaa baadhitaan saxaro DNA (stool DNA) (sDNA). Waxa laga yaabaa in baadhitaankan lagu sameeyo 1 illaa 3 sanno kasta.

Waxa lagu siin doonaa qalabka baadhitaanka si ad ugu isticmaashid guriga. Marka ad saxarootid, waxa ad soo qaadi doontaa saambal adiga oo soo ururinaya dhammaan hal saxaro. Uma baahan doontid inad taabatid saxarada.

# Ikhtiyaarada Baadhitaanka (sii socda)

Waxad u baahan doontaa inad saambalka u soo dirtid shaybaadhka adiga oo ku soo diraya boostada gudaha 2 todobaad.

Haddii baadhitaanka waxa laga helo, waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin.

## Ikhtiyaaro Kale

Waxa kale oo jira ikhtiyaaro kale oo waxtar leh marka laga reebo mindhicir-fiirin ama iFOBT laakiin ma badna inta lagu qabto Allina Health.

## Fiirinta Mindhicirka Hoose ee Tuubada Jilicsan (Flexible Sigmoidoscopy) (5 Sanno Kasta)

Fiirinta Mindhicirka Hoose ee Tuubada Jilicsan waa baadhitaan lagu raadinayo cudur ah mindhicirka, waxana ku jira kaansar. Baadhitaankan waxa la sameeyaa 5 sanno kasta.

Inta lagu jiro baadhitaankan, tuubo jilicsan oo khafiif ah (mindhicir-hoose-fiiriye) (sigmoidoscope) oo dhammaadka ku leh kamerad ayaa la dhex marinayaa mindhicirkaaga illaa malawadkaaga. Ma fiirinayso dhmmaan mindhicirka — kaliya mindhicirka hoose. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu fiidiyaha ka daawan doonaa shaashadda kombiyuutarka si loo arko qayb-saddexaadka hoose ee mindhicirkaaga (malawadka, mindhicirka hoose iyo mindhicirka hoos u jeeda).

Haddii baadhitaanka wax laga helo, waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin (colonoscopy).

## Fiirinta Mindhicirka Hoose (5 Sanno Kasta) oo leh iFOBT (Sannad Kasta)

Waxad iska qaadi kartaa fiirinta mindhicirka hoose ee tuubada jilicsan (fiiri kor) 5 sanno kasta waxana ad iFOBT (fiiri bogga 5) iska qaadi kartaa sannad kasta.

Haddii baadhitaanka wax laga helo, waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin.

## Mindhicir-sawirid Adeegsanaysa Kombiyuutar (Computerized Tomography (CT) Colonography) (5 Sanno Kasta)

Mindhicir-sawirid adeegsanaya kombiyuutar (CT colonography) waa baadhitaan dahaadhka mindhicirkaaga ka fiirinaya wax ah burooyin ama calaamado kaansar. Waxa tan la sameeyaa 5 sanno kasta.

Waxa baadhitaanka la sameeyaa iyada oo la isticmaalayo raajo iyo kombiyuutar si fiirin qoto dheer loogu sameeyo mindhicirkaaga. Waxa tuubo jilicsan oo khafiif ah la galin doonaa malawadkaaga si mindhicirkaaga looga buuxiyo hawo.

Haddii baadhitaanka wax laga helo, waxad u baahan doontaa mindhicir-fiirin.

# Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada

	Mindhicir-fiirin (Colonoscopy)	iFOBT	FIT-DNA (1 illaa 3 sanno kasta)
<b>Sax Ahaanta Baadhitaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Baadhitaankan ayaa ugu yar inu gafo calaamadaha kaansarka.</li> <li>■ Buro lagaa saaro waxay ka hortagi kartaa kaansar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Boqolkii qof ee laga qaado 5 ayaa hela natiijo ah wax baa la helay oo been ah. (Tan macnaheedu weeye baadhitaanka wax baa laga helay laakiin mindhicir-fiirin ku xigtay ayaan helin wax ah dhibaatooyin.)</li> <li>■ Boqolkii baadhitaan 12 ayaa laga yaabaa inay gafaan kaansar sannad kasta.</li> <li>■ Waxa loo baahan doonaa mindhicir-fiirin marka u jiro baadhitaan “aan caadi ahayn.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Boqolkii qof 13 ayaa hela natiijo ah wax baa la helay oo been ah. (Tan macnaheedu weeye baadhitaanka wax baa laga helay laakiin mindhicir-fiirin ku xigtay ayaan helin wax ah dhibaatooyin.)</li> <li>■ Boqolkii baadhitaan 8 ayaa laga yaabaa inay gafaan kaansar.</li> <li>■ Waxa loo baahan doonaa mindhicir-fiirin marka u jiro baadhitaan “aan caadi ahayn.”</li> <li>■ Marka la sameeyo sannad kasta, waxa sii badanaya kaansarada la helo waxana sii badanaya helitaanada been ah ee u baahan mindhicir-fiirin.</li> </ul>
<b>Calaamadaha Kaansarka ee la raadiyo</b>	Kaansarada iyo burooyinka waxa lagu arkaa qalabka fiirinta.	Baadhitaanku wuxu hubinayaa kaansar ama burooyin laga yaabo inay dhiigayaan.	Baadhitaankani wuxu raadiyaa kaansaro iyo burooyin.

# Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada (sii socda)

	Mindhicir-fiirin (Colonoscopy)	iFOBT	FIT-DNA (1 illaa 3 sanno kasta)
<b>Halisyada baadhitaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Diidmo jidh oo xun oo jidhku diido dawada seexinta ee la isticmaalo inta lagu jiro baadhitaanka ayaa suurtoagal ah.</li> <li>■ Waxa suurtoagal ah dhiigid ka dhacda barta laga qaaday saambal cad ah (biopsy) ama laga jaray buro ama cad kale oo aan caadi ahayn. Tani waxay 10,000 qof ka saameysaa 8 qof.</li> <li>■ Waxa suurtoagal ah jeexitaan ku dhaca derbiga mindhicirkaaga ama malawadkaaga (daloolin). Tani waxay 10,000 qof ka saameysaa 4 qof. Halistani waxay la korodhaa da'da.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Halista in la gafo kaansaro ama burooyin.</li> <li>■ Halista in loo baahdo mindhicir-fiirin haddii baadhitaankaaga wax laga helo.</li> <li>■ Halis ah in caymisku aanuu bixin dhammaan kharashka mindhicir-fiirinta.</li> <li>■ Halista in aan la helin kaansar haddii aan baadhitaanka lagaa qaadin sannad kasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Halista in la gafo kaansaro ama burooyin.</li> <li>■ Halista in loo baahdo mindhicir-fiirin haddii baadhitaankaaga wax laga helo.</li> <li>■ Halis ah in caymisku aanuu bixin dhammaan kharashka mindhicir-fiirinta.</li> <li>■ Halista in aan la helin kaansar haddii aan baadhitaanka lagaa qaadin 1 illaa 3 sanno kasta.</li> </ul>
<b>Diyaargarowga (nadiifinta mindhicirkaaga)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ku siin doona fariimo ku saabsan waxa ad cuni kartid iyo goorta ad cuni kartid, waxa ad cabbi kartid iyo sida loo nadiifiyo mindhicirkaaga. Raac fariimahaas 1 maalin ka-hor baadhitaankaaga.</li> <li>■ Waxad u baahan doontaa inad tagtid musqusha marrar badan. Sii qorsheyso inad joogto guriga inta lagu jiro nadiifintan.</li> <li>■ Saameynnada ugu caamsan waa dibbiro, yallaalugo (calool qasan), matagid (hunqaaco), qadhqadhyo, xanuun ah ubucda (caloosha), shuban (saxaro furfuran) iyo xajiin ah futada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxba.</li> </ul>



# Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada (sii socda)

	Mindhicir-fiirin (Colonoscopy)	iFOBT	FIT-DNA (1 illaa 3 sanno kasta)
<b>Raaxo-darada baadhitaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxa laga yaabaa inad yeellatid raaxo-daro ah muddo gaaban (maroojin iyo xanuun ah sida naqaska).</li> <li>Waxa lagu siin doonaa seexin khafiif ah oo la marinayo xidid (IV) si lagaaga caawiyo inad nafistid. Waxad u baadan doontaa qof guriga baabuur kugu geeya ka-dib hawlgalka. Ma awoodi doontid inad baabuur kaxeysid ama shaqo tagtid inta ka hadhsan maalinta.</li> </ul>	Waxba haddii aanad u baahnayn mindhicir-fiirin (haddii baadhitaankaaga wax laga helo).	Waxba haddii aanad u baahnayn mindhicir-fiirin (haddii baadhitaankaaga wax laga helo).
<b>Inta jeer iyo meesha laguugu sameyn doono baadhitaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baadhitaanku, guud ahaan, waa 10-kii sanno kasta.</li> <li>Waxa baadhitaan laguugu sameyn doonaa cisbitaalka ama xarunta caafimaadka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baadhitaanku waa sannad kasta.</li> <li>Waxad alaabta baadhitaanka ku isticmaalaysaa guriga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baadhitaanku waa 1 illaa 3 sanno kasta.</li> <li>Waxad alaabta baadhitaanka ku isticmaalaysaa guriga.</li> </ul>

# Doorbidkayga

Si lagaaga gargaaro inad isbarbardhigtid ikhtiyaarada, calaamadee sanduuqa si ad u muujisid sida shay kasta muhiim kuugu yahay.

	Qayb muhiim ah ka yahay go'aankayga	Qayb muhiim ah kama aha go'aankayga	Ma hubo
Muhimad intee leeg ayay leedahay in lagaa qaado baadhitaan lagu saari karo burooyinka iyo waliba in la helo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muhimad intee leeg ayay leedahay in lagaa qaado baadhitaan la sameeyo hal mar 10-kii sanno kasta marka la barbardhigo 1 mar sannad kasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haddii baadhitaankayga wax laga helo oo an u baahan ahay mindhicir-fiirin, muhimad intee leeg ayuu leeyahay kharashka baadhitaanku? Waxa laga yaabaa in caymisku aanu kharashka mindhicir-fiirin ka-dib marka baadhitaan wax laga helay u bixin isla sida kharashka baadhitaanka mindhicir-fiirin bilaw ah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waa kee baadhitanka ugu suurtoagal yar inu gafo buro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haddii an rabo fiirinta mindhicirka hoose ee tuubada jilicsan (flexible sigmoidoscopy), fiirinta mindhicirka hoose ee tuubada jilicsan (flex sig) oo u weheliyo iFOBT ama mindhicir-sawirid la adeegsanayo kombiyuutar (computerized tomography (CT)) oo aan laga helin Allina Health, raali ma ka ahay inan safro ama anigu iska bixiyo kharashka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma awoodaa inan sameeyo diyaarin mindhicir? (Diyaarin ayaa loo baahan yahay si loo sameeyo mindhicir-fiirin, baadhitaanka mindhicirka hoose ee tuubada jilicsan iyo mindhicir-sawirid.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marka laga reebo mindhicir-sawiridda: haddii baadhitaankayga wax laga helo, ma fahmay inan u baahanahay mindhicir-fiirin ku xigta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Doorbidkayga (sii socda)

## Go'aankayga Wakhtigan

- Mindhicir-fiirin
- iFOBT
- FIT-DNA (3 sanno kasta)
- FIT-DNA (sannad kasta)
- Mindhicir-sawirid (CT colonography)
- Fiirinta Mindhicirka Hoose (Flexible sigmoidoscopy)
- Fiirinta Mindhicirka Hoose (Flexible sigmoidoscopy) iyo iFOBT
- Maya baadhitaan
- Wali ma gaadhin go'aan



# Tallaabooyinka Xiga (sii socda)

## Su'aalo Ad Weydiisid Bixiyahaaga Caymiska

Waa kuu muhiim inad fahamtid anfacyadaada daryeelka caafimaadka marka ad gaadhaysid go'aankaaga baadhitaanka.

Wac bixiyahaaga caymiska oo waxa si sax ah u soo ogow lagaa bixinayo ama lagaa dabbirayo ama aan lagaa dabbirayn marka la fiiriyo qorshahaaga caymiska, iyo inta la rabo inad adigu iska bixisid. Lambarka teleefonka ka fiiri kaadhkaaga xubinnimda.

Ku talinta adeegyo ee u kuu sheego bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ma ballanqaadayso dabbiraad ama ka bixin u sameynayo bixiyahaaga caymisku. Baadhitaano bilaash ah ama qiimo jaban ayaa loo heli karaa dadka leh caymis yar ama aan haysan. Ururka Kaansarka ee Maraykanka ka wac 1-800-227-2345 si ad u heshid macluumaad dheeraad ah.

1. Waa kuwee ikhtiyaarada baadhitaanka kaansarka mindhicirka iyo malawadka ee caymisku dabbiro ama bixiyo?
2. Ma jiraan shuruudo ama qodobbo gaar ah oo la rabo in baadhitaankayga ama anigu ka soo baxno si loo helo dabbiraad?
3. Waa kuwee bixiyeyaasha daryeel caafimaad ee ku jira shabakadda?
4. Lacag intee leeg ayaa la rabaa inan ka bixiyo baadhitaankan?
5. Haddii buro ama cad aan caadi ahayn la helo oo saambal la qaado inta lagu baadhitaanka, lacag intee leeg ayaa la rabaa inan bixiyo si shaybaadhku u soo baadho saambalkaas?
6. Haddii buro ama cad aan caadi ahayn la helo oo an u baahanahay hawlgal, lacag intee leeg ayaa la rabaa inan ka bixiyo hawlgalkaas?

7. Su'aalo kale iyo fiirayin: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



[allinahealth.org](http://allinahealth.org)