



THE OHIO STATE UNIVERSITY  
HEALTH PLAN

# Iskudubaridka Daryeelka

**Waxay ka caawisaa dadka qaba neef (asthma), sonkorow (diabetes), cudurka halbowlayaasha wadnaha (coronary artery disease), COPD, ama wadne-fashil inay helaan caafimaad ka wanaagsan iyo kayd lacageed.**

Iskudubaridka Daryeelka wuxuu macalimiinta Jaamacada Ohio, shaqaalaha, iyo xubnaha qoyskooda ka caawiyaa inay si wanaagsan u maareeyaan cudurada darada dheer, iyo sidii ay u hormarin lahaayeen caafimaadkooda una kaydsan lahaayeen lacag. Haddii aad qabto neef, sonkor, cudurada wadnaha, COPD ama wadno istaaga aadna ka diiwaangashan tahay qorshaha caafimaadka ee jaamacada, markaas talaabada xigta way fududahay. Wac **1-614-292-4700** ama **1-800-678-6269** si aad u qabsato balantaadii koowaad ee taleefanka.

## FAA'IDOOYINKA OO LAGA HELO ISKUDUBARIDKA DARYEELKA

1.

Waxaa bilaash ku hela macalimiinta jaamacada Ohio, shaqaalaha, iyo xubnaha qoysaskooda ee ka diiwaangashan qorshaha caafimaadka ee jaamacada!

2.

Wuxuu kaa taageerayaa kaana caawinayaa inaad fahanto daawooyinka lagu soo qoray, iyo sidaad lacag badan oga kaydsan lahayd\* daawooyinka lagu soo qoray.

3.

Wuxuu kugu xirayaa koox xirfadley ah oo qaabilsan daryeelka caafimaadka si ay kaaga caawiyaan inaad gaarto yoolalkaaga caafimaadka iyo badqabka, si aad faa'idada ugu badan oga heli lahayd gunnooyinkaaga qorshaha caafimaadka, iyo si aad u barato ilaha bulsho ee kale.

4.

Qorshe shaqsiyadeed oo ku aadan helitaanka caafimaad iyo kor u qaadista caafimaadka iyo badqabka muddo kadib.

\*Kaydka lacagta ee ku saleysan baahiyaha daawooyinka iyo xanuunada joogtada ah. Daawooyin badan ayaa lagu bixiyaa lacag la'aan ayadoo qaar kamid ah daawooyinka ay soo saaraan shirkaduhu soo saaran lacagta qayb la iskaga qaado.