

# Maareynta Sokoroowga (Macaanka)



Molina Healthcare of Wisconsin waxa ay daneeyneysaa caafimaadkaaga io fayyo qabkaaga. Waxa aan halkan u joognaa in aan u fidino taageero dheeraad ah xubnaha doonaya in laga caawiyo heerka sokorta dhiigga ku jirta iyo maareynta sokoroowga (macaanka). Waxaan halkan kuugu soo gudbineynaa talaabooyin fudud oo caafimaadkaaga ku daryeeli karto.

## Goorma ayaa dhakhtarkaaga la kulmeysaa

Haddii aad sokoroow qabto, waa aad in la kulantaa dhakhtarkaaga ugu yaraan hal mar sanadkii.

✓ Dhakhtarkaaga isaga ayaa kaa baaraya ABC:

- **A oo u taagan A1C.** Dhakhtarkaaga ayaa kuu diraya baaritaanka sheybaarka dhiigga ee A1C. Ujeedada laga leeyahay waa inuu A1C ka hooseeyo mar kasta 7. Waxaa suurogal ah in ay xaaladaadu ka duwan tahay. Weydii dhakhtarkaaga waxa uu hadafkaagu noqonayo. Waxaa lagaa doonayaa in sanadkii dhawr jeer dhiig lagaa qaado.
- **B oo u taagan Cadaadiska Dhiigga.** Ujeedada laga leeyahay waa inuu cadaadiska uu ka hooseeyo mar kasta 140/ 90. Waxaa suurogal ah in ay xaaladaadu ka duwan tahay. Weydii dhakhtarkaaga waxa uu hadafkaagu noqonayo.
- **C oo u taagan duxda dhiigga ku jirta (Cholesterol).** Weydii dhakhtarkaaga waxa uu hadafkaagu noqonayo. Waxaa laga yaabaa in hadafkaagu uu ka duwanaado kan dadka kale. Haddii ay da'daadu tahay 40 jir ama ka weyn, waxaa laga yaabaa in dhakhtarku kuu qoro kiniinii 'Statin' ah si loo yareeyo duxda.

✓ Sokortu waxa ay saameyn ku yeelan kartaa socodka dhiigga taasoo dhibaato ku keeni karta xubno jirka ka mid ah sidaa darteed aya dhakhtarkaagu:

- Kuugu sameynayaa baaritaan jirka oo dhan ah
- Baarayaa sida ay kelyahaagu u shaqeynayaan
- Baarayaa dareenka cagahaaga
- Baarayaa xididada indhahaaga

### Ma dooneysaa in aad dhakhtar hesho?

Soo wac Isniin-Jimcaha 8 aroornimo -5 galabnimo ee **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

### Ma dooneysaa gaadiid ku geeya balanta?

Ma leedahay gaari ama heleysaa cid ku geysa? Waxa aad balansan kartaa gaadiid ku geeya ama dib lagu celiyo lacagta gaaska ee gaarigaaga? Wac **(866) 907-1493**.

## Halkan waxa aan u joognaa in aan ku caawino!

Haddii aad dooneyso in aad hesho daryeel caafimaad, hesho macluumaad ku saabsan sokoroowga, ama aad dooneyso maareynta xaaladaada, naga soo wac **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

# Talo ku saabsan cuntada dibadda laga cuno:



Marka aadan iska deyn karin cuntada dibadda laga cuno, waxyaabaha aad cunto ma aha kuwo aad kaga fogaaneyso hadafkaaga. Ka dib marka aad cuntada cunto cunto, waa fikrad wanaagsan in aad ka fogaato waxyaabaha cusbada ku badan tahay inta maalinta ka hartay.

**Hamburger,**  
aadan ku darin  
Ketchup ama  
khudaarta dhanaan iyo  
**inta ay caruurta ka cunaan  
baradhada shiilan**



**Filet-O-Fish®**  
aan la marin Farmaajo  
iyo **cad tufaax ah**

**Whopper Jr.**  
oo aad qoyaan (Mayo)  
la marin iyo **Buskud  
Shukulaato Ka Sameysan**



**4 cad oo digaag la  
shiilay ah iyo qoyaan  
(Applesauce) la socda**



**Sweetfire shafka  
digaagga iyo buskud**

**Hilib lo'o lagu kariyey  
barookli iyo Buskud**

**Sareen la shiiday,  
koob kobishiino  
oo dheer  
iyo 1 buskud ah oo  
shukulaato la mariyey**



**Koob Karameel  
Macchiato iyo 1 jalaato  
faniila ah**

**Jr. Hamburger**  
oo ansalaato  
dusha laga  
saaray, Yaanyo,  
iyo basal iyo **Cad  
Tufaax Ah**



**4 cad oo digaag la shiilay  
ah iyo baradho la dubaay**

## Talo

**JOOJI** qoyaanka  
cuntada dusha  
laga mariyo, mayo,  
guacamole, sour  
cream, whipped cream

**KA FOGOOW**  
waxyaabaha la shiilo,  
adkeeyo, ama burka  
dusha laga mariyo

**ISKA TUUR** rootiga  
nuskii, rootiga wax  
dusha laga mariyey

**ISTICMAAL**  
waxyaabaha aan  
duxda laheyn ama ay  
duxdu ku yar tahay  
ee mustaadhka  
iyo basbaaska iyo  
yaanyada la siku  
dhiiday

**WAX BADAN KA CUN  
ANSALAATADA** iyo  
khudaarta

Biyo badan **CAB**

**2 cad oo biidsa ah  
Veggie Lover's Thin  
'n Crispy  
AMA  
Mid yar Thin 'n Crispy biisa  
farmaajo la mariyey ah**



**3 garab digaag 1  
Cinnabon mid yar ah**

**6 Inji Sub oo 9-Qamadi  
ka sameysan, Shafka  
Digaagga AMA Tuuna,**  
basal cad, kukambar,  
Barbarooni Cagaar,  
ansalaato, lagu daray  
Saliidda Seytuun



**2 Tacos la solay**  
oo hilib lo'o iyo  
ansalaato lagu  
daray



**1 digirta madoow ee laga  
buuxiyey Chalupa**

**3 Tacos Jilicsan Ah,**  
ansalaato, yaanyo  
iyo basbaas la isku  
shiiday



Saxan ansalaato ah oo  
digaag lagu jarjaray,  
kuwaakamoolo, ansalaato,  
iyo yanaayo iyo basbaas  
cagaar la isku shiiday.