



SEIU 775
BENEFITS GROUP



Dora P.
Daryeel bixiye, Tacoma

**OPEN ENROLLMENT
(MUDDADA DIIWAANGELINTA
SANADLAHA AH EE CEYMISKA
CAAFIMAADKA) 2024**

Hagaha Dheefaha Caafimaadka

**Wax ka baddel ceymiskaaga
daryeelka caafimaadka Luulyo 1 – 20.**

2 Ceymiska Daryeelka Caafimaad

3 Dheefaha Caafimaadka & Daawada
Dhakhtarka Uu Qoro

4 Dheefaha Caafimaadka Dhimirka

4 Dheefaha Aragga iyo Maqalka

5 Soo Koobida Dheefaha

10 CUSUB! Dheefaha Taranka iyo Qoys Dhisida

Wax ka ogoow dheeftaada cusub — taranka,
qoys-dhisida iyo taageerada ku aadan
wakhtiga caado joogsiga.

12 Noocyada Ceymiska Ilkaha

13 Delta Dental

14 Willamette Dental

15 Kheyraad & Lambarada Lala Xidhiidho

Qoddobada Kooban Ee Ceymiska Caafimaadka



Becky F.
Daryeel Bixiye, Lacey

Qorshayaasha caymiska ee aad heli karto waxay bixiyaan qaabab badan oo lagu taageero caafimaadkaaga iyo fayo-qabkaaga. Ceymiska waxaa ku jira dheefahan soo socda:

- ✓ Daryeelka Kahortaga ah
- ✓ Caafimaadka
- ✓ Ilkaha
- ✓ Toosinta Ilkaha
- ✓ Daawada Dhakhtarku Qoro
- ✓ Caafimaadka Dareenka
- ✓ Aragga
- ✓ Maqalka
- ✓ Taranka iyo Qoys Dhisida
- ✓ Daryeel Ku Habboon Jinsiga uu Qofka Doorto
- ✓ Laf-dhabar Jimcinta iyo Duugista
- ✓ Daaweynta Jirka

Horumarinta Dheefta 2024

- Xadka qalabka maqalka ayaa loo kordhiyay ilaa \$3,000 dheg kasta 3-dii sanaba.
- Daawooyinka sonkorowga iyo Qalabka Caafimaadka ee Raaga (DME) ayaa loo dhimay ilaa \$0.
- CUSUB! Dheefta Taranka iyo Qoys Dhisida.

Ka hel faa'iidada ugu badan caymiskaaga caafimaadka.

Marka laga reebo daryeelka ka hortagga ah, caymiskaaga waxaa ku jira habab badan oo lagu helo daryeel iyo taageero, sida tababarka fayoaqabka iyo barnaamijyada maaraynta gaarka ah ee cudurada daba-dheeraada sida sonkorowga, dhiig-karka iyo dhabar xanuunka.

Raadi adeeg bixiyaha daryeelka assaasiga ah. Waxaad ula kulmi kartaa iyaga booqashooyinka fayoaqabka, haddii aad xanuunsato ama haddii aad u baahan tahay in lagu guddiyo khabiir.

- **Kaiser Permanente of Washington (KPWA):** myseiu.be/kp-login
- **Aetna:** myseiu.be/aetna-login

Marki lagu diiwaangeliyo, adeeg bixiyahaaga ayaa boostada kuugu soo diri doona kaarka Aqoonsiga Xubinta. Kaararkaaga Aqoonsiga xubinta, waxaad ku samaysan kartaa akoon sugan, waxaad ku maarayn kartaa caafimaadkaaga waxaadna ku heli kartaa adeeg bixiyaha daryeelka assaasiga ah.

* Haddii aadan kaarkaaga ku helin 10 maalmood oo shaqo gudahooda laga bilaabo taariikhda bilowga ee caymiska, wac adeeg bixiyahaaga.



Booqashooyinka Daryeelka Assaasiga ah oo Bilaash ah*

Caymiskaaga Kaiser Permanente, ma lahan khidmada adeegga ceymiska markaad la kulanto dhaktarkaaga daryeelka assaasiga ah (sidoo kale loo yaqaano Adeeg Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah, ama PCP). Waxaad ula kulmi kartaa PCP-gaaga hubinta faydaqabka iyo markaad xanuunsato. Kaiser Permanente waxay sidoo kale bixisaa noocyada daryeelka fogaan-aragga ah xaalado badan si aad daryeel u hesho adiga oo gurigaaga raaxaysanaya.

Haddii aadan ballan isla maalintaas ah ka heli karin dhaktarkaaga ama aad leedahay baahiyo caafimaad oo degdeg ah, xarunta daryeelka degdegga ah ee kuugu dhaw ee Kaiser Permanente ayaa kuu noqonaysa xal la awoodi karo.

Dheefaha Daawada Dhakhtarka Uu Qoro

Dheefaha daawooyinka dhakhtarka uu qoro (Rx) ayaa ku jira caymiskaaga wayna fududahay inaad wareejisato daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro! Kaliya gal akoonkaaga internetka ee Kaiser Permanente ama wac Adeegyada Xubinta.

Ku iibsashada boostada ayaa ah habka ugu jaban ee aad ku heli karto daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro. Ku hel daawooyinkaaga dhakhtarka uu qoro onleenka, wicitaanka taleefonka ama adiga oo isticmaalaya app-ka taleefonka casriga ah ee Kaiser Permanente.



Booqashooyinka Daryeelka Assaasiga ah oo Bilaash ah*

Caymiskaaga Aetna, ma lahan khidmada adeegga ceymiska markaad la kulanto dhaktarkaaga daryeelka assaasiga ah (sidoo kale loo yaqaano Adeeg Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah, ama PCP). Waxaad ula kulmi kartaa PCP-gaaga hubinta faydaqabka iyo markaad xanuunsato. Aetna waxay sidoo kale bixisaa noocyada daryeelka fogaan-aragga ah si aad daryeel u hesho adiga oo gurigaaga raaxaysanaya.

Haddii aadan ballan isla maalintaas ah ka heli karin dhaktarkaaga ama aad leedahay baahiyo caafimaad oo degdeg ah, xarunta daryeelka degdegga ah ee kuugu dhaw ayaa kuu noqonaysa xal la awoodi karo.

Qorshahaaga caymiska waxaa sidoo kale ku jira daryeel lagu helo CVS Health® taas oo awood kuu siinaysa inaad ku hesho qaab fogaan-arag ah caafimaadka dhimirka iyo daryeelka assaasiga ah markaad u baahato adigoo ikhtiyaar u leh inaad qof ahaan u xaadirto.

Dheefaha Daawada Dhakhtarka Uu Qoro

Aetna waxay u isticmaashaa Shabakada Farmasiyada Tafaariiqda ee Sav-Rx dheefaha daawada dhakhtarka uu qoro, taas oo ku jiraan 75,000 farmashiye oo dalka oo dhan ah. Waxaa muhiim ah inaad la tagto farmasiga Kaarkaaga Aqoonsiga ee Sax-Rx.

Waxaad boostada ku heli doontaa kaarka Sav-Rx oo gaar ah. Markaad haysato kaarkaaga, booqo savrx.com si aad isaga diwaangeliso oo aadna akoon u sameysato oo aadna marin ugu hesho dheefaha daawada dhakhtarka uu kuu qoray. Wixii su'aalo ah, kala xirii Sav-Rx lambarka 1-800-228-3108.

Booqashooyinka Caafimaadka	KPWA	Aetna
Adeeg Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah/ Booqashooyinka Onleen ah	\$0 Khidmada Adeegga Ceymiska	\$0 Khidmada Adeegga Ceymiska
Booqashooyinka Daryeelka Degdegga ah	\$0 Khidmada Adeegga Ceymiska	\$15 Khidmada Adeegga Ceymiska
Booqashooyinka Qolka Gurmadka Degdegga ah	\$200 Khidmada Adeegga Ceymiska	\$200 Khidmada Adeegga Ceymiska

Khidmadaha adeega ceymiska ee Rx	KPWA		Aetna	
	Farmashiga Tafaariiqdaha daawo 30 maalmood la qaato	Ku iibsashada Boostada daawo 30 maalmood la qaato	Farmashiga Tafaariiqdaha daawo 30 maalmood la qaato	Ku iibsashada Boostada ilaa iyo daawo 90 maalmood la qaato
Daawooyinka Ka Hortagga Uurka ee Baddelka u ah Kuwa Kale**	\$0	\$0	\$0	\$0
Daawooyinka Lagu Qiimeeyo Waxtarkooda***	\$4	\$0	\$4	\$8
Daawooyinka Baddelka u ah Kuwa Kale ee La Doorbidayo	\$8	\$3	\$8	\$16
Daawooyinka Shirkadaha Gaarka ah ee La Doorbidayo	\$25	\$20	\$25	\$50
Daawada Shirkada Gaarka ah ee La Doorbidayo	-	-	\$50	\$100

*Booqashooyinka aad ugu tageyso PCP-gaaga ma lahan khidmada adeegga ceymiska, sikastaba ha ahaatee haddii dhakhtarkaaga uu amro baaritaano ama shaqo shaybaar, waxaad bixin kartaa khidmada adeegga ceymiska ee adeegyadaas. ** Haddii aad u shaqeyso hay'ad diimeed ceymiskaaga caafimaadka waxaa ka reeban ceyminta ka hortagga uurka sida lagu oggolaaday ee ku xusan ka reebitaanka diimeed ee Affordable Care Act (Sharciga Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo). Sikastaba, waxaad midan si bilaash ah kaga heleysaa (adiga oo walibana wax ficiil ah sameynin) Kaiser Permanente, inta aad ka diiwaangashan tahay ceymid caafimaad. *Daawooyinka lagu qiimeeyo waxtarkooda waa daawooyin baddel u ah kuwa kale oo loogu talagalay in lagu daaweeyo xaalado caafimaad oo kala duwan.



Dheefaha Caafimaadka Dhimirka

Caymiska Kaiser Permanente waxaa ku jira taagero xirfadle, daawooyin, daaweynta koox ahaaned iyo daryeelka baddelka u noqda kuwa kale. Waxaad qabsan kartaa ballanta qiimaynta fogaan araga ah iyo booqashooyinka elektaroonigga ah si dib loogu eego calaamadahaaga oo aad u hesho xulashooyinka kugu habboon. Sidoo kale waxaad awood u leedahay inaad hesho:

- App-yada bilaashka ah sida Calm, oo loogu talagalay maan ku fikirka, iyo Headspace Care, oo loogu talagalay gacan qabashada shucureed ee fool-ka-foolka ah.
- Mental Health Care Chat, halkaas oo aad si fudud ugu diyaarsan karto daryeelka caafimaadka dhimirka onlaynka.

Wax badan ka baro barta myseiu.be/kaiser-bh.

Dheefaha Aragga

Kaiser Permanente waxay bixisaa daryeelka indhaha oo dhamaystiran. Tani waxaa ku jira 1 baaritaan oo isha ah 12 bilood kasta, iyo \$300 12 bilood kasta oo loogu talagalay qalabka aragga. Waxaad ka dooran kartaa qalabka indhaha oo aad u badan oo tayo sare leh kaasoo ku habboon labiskaaga iyo miisaaniyadaada. Hagaajinta iyo dib u habeynta had iyo jeer waa wax ammaan mudan.



Dheefaha Caafimaadka Dhimirka

Caafimaadka shucuurtaada wuxuu muhiim u yahay si la mid ah caafimaadkaaga jidhka. Caymiskaaga waxaa ku jira taageero xirfadle oo 24/7 ah, xulashooyinka daryeelka la xaadiro iyo ka fogaan-aragga ah, iyo dhigaalo kale oo onleen ah oo waxtar leh.

Caymiskaaga waxaa sidoo kale ku jira barnaamijyada sida Alma iyo Headway—kuwaas oo bixiya la-talin da' kasta ah, iyadoo dhakhaatiirta lagu heli karo qof ahaan ama fogaan-arag. Labaduba waxay fududeeyaan in la helo adeeg bixiye ku beegan baahiyahaaga gaarka ah. Waxaad sidoo kale awood u leedahay inaad isticmaasho Brightline, taas oo siisa gacan-qabasho onleen ah iyo daawayn carruurta iyo dhallaanka.

Wax badan ka baro barta aetna.com.

Dheefaha Aragga

Aetna waxay bixisaa daryeelka indhaha oo dhamaystiran. Tan waxaa ku jira 1 baaritaan oo indhaha lagu sameeyo 12-kii bilood ee kasta oo kharashkeedu yahay \$15 iyo \$300 12 bilood kasta oo loogu talagalay qalabka aragga (sida bikaacyada ookiyaalaha indhaha, fareemyo iyo bikaacyada indhaha la dhex galo). Ku tiirsanayaasha ka yar 19 ayaa hela 1 bilaashka joog oo fareemyo iyo muraayado ah sanadkiiba, ama dhalooyinka isha la saaro oo lagu dabarayo 50% lacagaha haraaga lacag jarista kadib.

Dhammaan qorshayaasha caymiska waxaa ku jira dheefaha maqalka ee EPIC.

Dhaga beelka waa xaalad aad u badan balse sidoo kale la daawayn karo. Iyadoo la isticmaalayo Caymiska Maqalka ee EPIC Hearing, waxaad baaritaanka maqalka ee sanadlaha ah oo bilaash ah ka heli kartaa dhakhtar la shaqeeya EPIC Hearing iyo ilaa \$3,000 oo ah qalabka maqalka ee dhag walba 36 bilood oo kasta oo bilaash kuu ah. Ka bilow barta myseiu.be/epic.



Xakamee caafimaadkaaga.

Cudurada daba-dheeraada sida sonkorowga, xanuunka raaga ama dhiig-karka ayaa samayn kara tayada nolashaada oo u baahan kara daawayn gaar ah. Nasiib wanaag, waxaa si wax ku ool ah loogu daaweyn karaa qaab nololeed caafimaad leh, daryeelka kahortagga ah iyo maarayn joogto ah.

Marki laga soo tago booqashooyinka daryeelka aasaasiga ah ee daryeelka guud iyo gudbinta takhasuslaha, qorshahaaga caymiska wuxuu kaloo bixiyaa:

- **Tababarka faydaqabka** ee hagida gaarka ah si loo helo oo loogu noolado caafimaad.
- **Barnaamijyo iyo hagitaan** laga helo koox daryeel oo la gaar yeelo si ay kaaga caawiyaan inaad maarayso xaaladaada.
- **App-yaasha taleefonka casriga ah** ee loogu talagalay barnaamijyada iskala-bixinta ee la gaar yeelay, khilaawada, la-talinta iyo wax kale oo badan.

Kani waa soo koobid kooban oo ku saabsan dheefooyinka. KANI MA AHAN HESHIIS AMA SHAHAADO CEYMIS. Dhammaan dheefooyinka, oo ay ka mid yihiin daryeelka baddelka ah, waxaa loogu talagalay adeegyo caafimaad ahaan muhiim ah. Qofka Xubnaha ah waxaa laga qaadi doonaa qiima wadaaga qaybta yar ee adeega ceymiska leh ama qiimaha saxda ah ee adeegaas. Si aad u hesho qodobadda ceymiska oo dhameystiran, oo ay ku jiraan xadidaadaha, fadlan ka tixraac shahaadadaada ceymiska. Sida waafaqsan Patient Protection and Affordable Care Act of 2010 (Sharciga Ilaalinta Bukaanka iyo Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo ee 2010): Carruurta kugu tiirsan ayaa xaq u leh in laga diiwaangeliyo caymiskan ilaa dhalashadooda 26aad.

Dheefaha	Shabakada Ceymiska Dhexdeeda
Lacag jarista ceymiska	Shaqsi: \$1,500 halki mudda sanadeedba Qoyska: \$3,000 halki mudda sanadeedba
Lacag jarista shaqsi ahaaneed ee la wareejinayo	Lacag wareejinta rubuc 4-afaraadka ma quseeyso
Haraaga lacag jarista kadib ee ceymiska	Ceymiska wuxuu bixinayaa 80%, waxaad bixinaysaa 20%
Xadka lacagta jaabka laga bixiyo	Xadka lacagta jaabka laga bixiyo ee shaqsiyan: \$6,250 Xadka lacagta jaabka laga bixiyo ee qoyska: \$12,500
Muddada sugitaanka xaalad horay u sii jirtay (PEC)	Ma jirto muddada sugitaanka ee PEC
Qiimaha ugu badan inta aad nooshahay	Aan xadidinayn
Adeegyada bukaan socodka (Booqashooyinka xafiiska)	Ma jirto khidmadaha adeega ceymiska assaasiga ah/\$15 khidmadaha adeega ceymiska takhasuslaha, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
Adeegyada isbitaalka	Adeegyada bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono. Qalliinka bukaan socodka: \$50, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Daawada dhakhtarku qoro (daawooyinka qaarkood ee la isku duro waxaa lagu dabari karaa adeegyada Bukaanku Socodka)	Daawooyinka lagu qiimeeyo wixtarkooda/daawooyinka baddelka u ah kuwa kale ee la doorbidayo (tier 1)/daawooyinka shirkadaha gaarka ah ee la doorbidayo (tier 2) \$4/\$8/\$25 khidmada adeegga ceymiska daawooyinka 30ka maalmood la qaato Insuliin: Daawooyinka baddelka u ah kuwa kale ee la doorbidayo (Tier 1)/Daawooyinka shirkadaha gaarka ah ee la doorbidayo (Tier 2) \$0/\$0 Khidmada Adeegga Ceymiska
Ku iibsashada boostada ee daawada dhakhtarku qoro (siinta ilaa iyo 90-ka maalmood ah)	Daawooyinka qaarkood waxay xaq u leeyihiin qiimo dhimis marka lagu dalbado adeegyada daawada dhakhtarka uu qoro ee lagu iibsado boostada
Daawaynta jir duridda ah	\$0 khidmada adeegga ceymiska La dabaro ilaa iyo 20 booqasho halki caafimaad ogaanshaba halki muddo sanadeedba iyada oo aysan jirin oggeysiis horudhac ah; booqashooyin dheeraad ah marka uu ansixiyo qorshaha - oo si buuxda loo dabaro.
Adeegyada ambalaaska	Ceymiska wuxuu bixinayaa 80%, waxaad bixinaysaa 20%
Balwada maandooriyaha	Bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba, ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono. Bukaan socodka: \$0 khidmada adeegga ceymiska
Aalad, qalab iyo saad	Waxaa la dabbaray 100%. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono. <ul style="list-style-type: none"> • Qalabka Caafimaadka ee Raaga • Qalabka lafaha iyo murqaha lagu kabo • Naasa-reebka qalliinka naasaha ka gadaal oo ku xadidan labo (2) lix bilood (6) oo kasta • Saadka caloosha lagu dolooliyo • Qalabyada isbeerka jirka
Saadka sonkorowga	Insuliin, cirbado, sirinjero iyo mindi dalooliso ah-eeg daawooyinka Dhakhtarka uu qoro. Bamka insulin-ta laga qaato ee bannaanka yaalo, mashiinta cabirta sonkorta dhiiga, alaabaha iyo saadka wax lagu baaro—eeg Aaladaha, qalabka iyo saadka. Marka Aaladaha, qalabka iyo saadka ama Daawada dhakhtarku qoro ay ceymis leeyihiin oo ay xadidaada dheefta leeyihiin, saadka sonkorowga xadidaadahan ma qaban karaan.
Adeegyada sheybaarka cudur ogaanshaha iyo raajada	Bukaan jiifka: Lagu dabaro oo hoos imaada Adeegyada isbitaalka Bukaan socodka: Loo dabaro si dhameystiran, MRI/PET/CT \$50 khidmadaha adeegga ceymiska Adeegyada raajada ee ugu qaalisan sida CT, MR and PET waa in la go'aamiyo inay u Habboonyihiin Caafimaad ahaan waxayna u baahan yihiin oggeysiis horudhac ah marka laga reebo inay la xiriiraan Daryeelka Gurmadka Degdegga ah ama adeegyada bukaan jiifka.
Xaaladaha deg-degga ah (khidmada adeegga ceymiska waa la iska dhaafayaa haddii la seexiyo)	\$200 khidmada adeegga ceymiska ee xarun cayiman \$200 khidmada adeegga ceymiska ee xarun aan cayimnayn

Dheefaha	Shabakada Ceymiska Dhexdeeda
Baaritaanada maqalka (1 baaritaan oo joogta ah 12-ka biloodba)	\$0 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
Qalabka maqal-kaaliyaha	Lagu dabaro dheef gaar ah: Ceymiska maqalka EPIC. Ma lahan khidmada adeegga ceymiska, ilaa iyo \$3,000 hashi dhagba 3 sano oo kasta oo laga bixinayo kharashka maqal-kaaliyaha. Wax badan ka baro barta myseiu.be/epic.
Adeegyada Caafimaadka Guriga	Waxaa loo dabaraa si dhameystiran. Ma lahan xad booqashada. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono.
Adeegyada daryeelka dadka geerida ku dhaw	Waxaa loo dabaraa si dhameystiran. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono.
Adeegyada dhalmo la'aanta	Lagu dabaro dheef gaar ah: Taranka iyo Qoys Dhisida ee Progyny. Dheefta 2+1 Smart Cycles si looga caawiyo xubnaha safarkooda Taranka iyo Qoys Dhisida. Wax badan ka baro myseiu.be/progyny
Daawaynta daliiga loo adeegsado	Ceymis leh ilaa iyo 20 booqsho halki mudda sanadeedba iyada oo uusan jirin oggeysiis horudhac ah - \$0 khidmada adeegga ceymiska.
Adeegyada duugista	Eeg Adeegyada baxnaaninta
Adeegyada Dhalmada	Bukaan jiiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba Bukaan socodka: \$0 khidmada adeegga ceymiska. Daryeelka joogtada ah oo aan ku xirnayn khidmada adeegga ceymiska adeegyada bukaan socodka.
Caafimaadka Dhimirka	Bukaan jiiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono. Bukaan socodka: \$0 khidmada adeegga ceymiska
Daawaynta dabiiciga ah	\$0 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado. Booqashooyin aan xadidnayn sanad walba oo aan lahayn oggolaansho horeeya. Waxaa loo dabaraa si dhameystiran.
Adeegyada Iilmaha Markaa Dhashay	Isbitaal joogista hore: Eeg Adeegyada Isbitaal: Booqashooyinka xafiiska: Eeg Adeegyada Bukaan Socodka: Daryeelka fayo-qabka joogtada ah: Eeg Daryeelka kahortagga. Kharash wadaag walba oo ku aadan adeegyada ilmaha markaa dhashay waa ka gaar midka hooyada.
Adeegyada Cayilka Saa'idka ah La Xiriir	Lagu dabaro kharash qeybsi marka shuruudaha caafimaadka la buuxiyo
Xubno baddelida	Aan xadidinayn, ma lahan muddo sugitaan Bukaan jiiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Bukaan socodka: \$0 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
Daryeelka kahortaga ah: Hubinta fayo-qabka jireed, tallaalada, baaritaanka kansarka makaanka haweenka, raajada naasaha	Waxaa loo dabaraa si dhameystiran Dawooyinka iyo aaladaha kahortaga uurka ayaa si dhamaystiran loo dabaraa.
Adeegyada baxnaaninta: Booqashooyinka baxnaaninta waa isku geyn booqashooyin daawayn halki mudda sanadeedba	Bukaan jiiifka: 60 maalmood halki mudda sanadeedba. Adeegyada cudur ogaanshaha caafimaadka dhimirka waxaa lagu dabaraa xadidaad la'aan. \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono. Bukaan socodka: 60 booqashooyin halki mudda sanadeedba. Adeegyada cudur ogaanshaha caafimaadka dhimirka waxaa lagu dabaraa xadidaad la'aan. Ma jirto khidmadaha adeegga ceymiska assaasiga ah/\$15 khidmadaha adeegga ceymiska takhasuslaha, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
Xarunta dadka lagu xanaaneeyo	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Ceymis leh ilaa iyo 60 maalmood halki mudda sanadeedba. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay ama ceymis ma lahaan doono.
Jeermis Diillida (qalliinka xininyaha, qalliinka xubinta taranka haweenka)	Waxaa loo dabaraa si dhameystiran.
Adeegyada Kala Baxa Qanjaha (TMJ)	Bukaan jiiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Bukaan socodka: \$0 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
La-talinta barnaamijka joojinta tubaakada	Barnaamijka Quit for Life - waxaa loo dabaraa si dhameystiran
Daryeelka araga ee joogtada ah (1 booqasho 12 bilood oo kasta)	\$0 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib la iskama qaado
Qalabka araga: Muraayadaha, oo ay ka mid yihiin dhalooyinka isha la saaro iyo fareemka ookiyaalaha	Xubnayaasha ka yar 19 jir: 1 joog oo fareemyo iyo muraayado ah sanadkiiba ama dhalooyinka isha la saaro oo lagu dabaray 50% lacagaha haraaga lacag jarista kadib Xubnayaasha 19 jirka ah iyo ka wayn: \$300 12-ki biloodba

Kani waa soo koobid kooban oo ku saabsan dheefooyinka. KANI MA AHAN HESHIIS AMA SHAHAADO CEYMIS. Dhammaan dheefooyinka, oo ay ka mid yihiin daryeelka baddelka ah, waxaa loogu talaglay adeegyo caafimaad ahaan muhiim ah. Qofka Xubnaha ah waxaa laga qaadi doonaa qiima wadaaga qaybta yar ee adeega ceymiska leh ama qiimaha saxda ah ee adeegaas. Si aad u hesho qodobadda ceymiska oo dhameystiran, oo ay ku jiraan xadidaadaha, fadlan ka tixraac shahaadadaada ceymiska. Sida waafaqsan Patient Protection and Affordable Care Act of 2010 (Sharciga Ilaalinta Bukaanka iyo Daryeelka Caafimaad ee La Awoodi Karo ee 2010): Carruurta kugu tiirsan ayaa xaq u leh in laga diiwaangeliyo caymiskan ilaa dhalashadooda 26aad.

Dheefaha	U Shaqeeya Shirkada Ceymiska	Bixiyaha Aan U Shaqeynin Shirkada Ceymiska
Lacag jarista ceymiska	Lacag jarista shaqsi ahaaneed: \$1,500 halki mudda sanadeedba Lacag jarista qoyska: \$3,000 halki mudda sanadeedba	Lacag jarista shaqsi ahaaneed: \$3,000 halki mudda sanadeedba Lacag jarista qoyska: \$6,000 halki mudda sanadeedba
Haraaga lacag jarista kadib ee ceymiska	Ceymiska wuxuu bixinayaa 80%, waxaad bixinaysaa 20%	Ceymiska wuxuu bixinayaa 50%, waxaad bixinaysaa 50%
Xadka lacagta jaabka laga bixiyo	Adeegyada caafimaad: Shaqsi: \$5,250 Qoys: \$10,500 Daawada dhakhtarku qoro: Shaqsi: \$1,000 Qoys: \$2,000	Adeegyada Caafimaad: Waxbo Daawada dhakhtarku qoro: Waxbo
Muddada sugitaanka xaalad horay u sii jirtay (PEC)	Ma jirto muddada sugitaanka ee PEC	La mid ah bixiyaha u shaqeeya shirkada ceymiska
Qiimaha ugu badan inta aad nooshahay	Aan xadidinayn	La mid ah bixiyaha u shaqeeya shirkada ceymiska
Adeegyada bukaan socodka (Booqashooyinka Xafiiska)	\$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay. Dhammaan booqashinka aad la leedahay adeeg bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah (PCP) waxay lahaan doonaan \$0 khidmada adeegga ceymiska.	\$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay.
Adeegyada isbitaalka	Adeegyada bukaan jifka: Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Qallinka Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Adeegyada bukaan jifka: Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Qallinka Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Daawooyinka dhakhtarka uu qoro (daawooyinka qaarkood ee la isku duro waxaa lagu dabari karaa adeegyada Bukaan Socodka)	Daawooyinka Lagu Qiimeeyo Waxtarkooda/Daawooyinka Baddelka U Ah Kuwa Kale Ee La Doorbidayo (Tier 1)/ Daawooyinka Shirkadaha Gaarka Ah Ee La Doorbidayo (Tier 2)/Shirkadaha Aan La Doorbideynin (Tier 3) \$4/\$8/\$25/\$50 Insuliin: Daawooyinka baddelka u ah kuwa kale ee la doorbidayo (tier 1)/daawooyinka shirkadaha gaarka ah ee la doorbidayo (tier 2)/shirkadaha aan la doorbideynin (Tier 3) \$0/\$0/\$25 khidmada adeegga ceymiska	Daawooyinka baddelka u ah kuwa kale ee la doorbidayo (tier 1)/ daawooyinka shirkadaha gaarka ah ee la doorbidayo (tier 2)/ shirkadaha aan la doorbideynin (Tier 3) \$13/\$30/\$55 khidmada adeegga ceymiska Insuliin: Daawooyinka baddelka u ah kuwa kale ee la doorbidayo (tier 1)/daawooyinka shirkadaha gaarka ah ee la doorbidayo (tier 2)/shirkadaha aan la doorbideynin (Tier 3) \$13/\$30/\$35 khidmada adeegga ceymiska
Ku iibsashada boostada ee daawada dhakhtarka uu qoro	2 x kharash qeybsiga daawo qoraalka dhakhtarka ee daawada 90-ka maalmood la qaato	Aan ceymis lahayn
Daawaynta jir duridda ah	20 booqosho halki mudda sanadeedba \$0 khidmada adeegga ceymiska	Lala wadaago xadka booqashada bixiyeyaasha shirkada ceymiska \$15 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Adeegyada ambalaaska	Ceymiska wuxuu bixinayaa 80%, waxaad bixinaysaa 20%	La mid ah dheefta bixiyeyaasha shirkada ceymiska ee la doorbidayo
Balwada maandooriyaha	Bukaan jifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay. Bukaan socodka: Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Bukaan jifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba, ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa

Dheefaha	U Shaqeeya Shirkada Ceymiska	Bixiyaha Aan U Shaqeynin Shirkada Ceymiska
Aalad, qalab iyo saad <ul style="list-style-type: none"> • Qalabka Caafimaadka ee Raaga • Qalabka lafaha iyo murqaha lagu kabo • Naasa-reebka qalliinka naasaha ka gadaal oo ku xadidan labo (2) lix bilood (6) oo kasta • Saadka caloosha lagu dolooliyo • Qalabyada isbeerka jirka 	Waxaa lagu dabbaray 100%, lacag jarista ayaa la isku sameeyaa	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Saadka sonkorowga	Fiiri: Daawada Dhakhtarku Qoro	Fiiri: Daawada Dhakhtarku Qoro
Adeegyada sheybaarka cudur ogaanshaha iyo raajada	Bukaan jiifka: Lagu dabaro oo hoos imaada adeegyada isbitaalka Bukaan socodka: Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa	Bukaan jiifka: Lagu dabaro oo hoos imaada adeegyada isbitaalka Bukaan socodka: Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Adeegyada gargaarka degdegga ah (khidmada adeegga ceymiska waa la iska dhaafayaa haddii la seexiyo)	\$200 khidmada adeegga ceymiska. Lacagaha haraaga lacag jarista kadib iyo lacagaha la jaro ayaa la iska qaadayaa	La mid ah bixiyaha u shaqeeya shirkada ceymiska
Baariitaanada maqalka (joogtada ah)	Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Qalabka maqal-kaaliyaha	Lagu dabaro dheef gaar ah: Ceymiska maqalka EPIC. Ma lahan khidmada adeegga ceymiska, ilaa iyo \$3,000 hashi dhagba 3 sano oo kasta oo laga bixinayo kharashka maqal-kaaliyaha. Wax badan ka baro barta myseiu.be/epic	Lagu dabaro dheef gaar ah: Ceymiska maqalka EPIC. Ma lahan khidmada adeegga ceymiska, ilaa iyo \$3,000 hashi dhagba 3 sano oo kasta oo laga bixinayo kharashka maqal-kaaliyaha. Wax badan ka baro barta myseiu.be/epic
Adeegyada Caafimaadka Guriga	Loo dabaro si dhameystiran, ilaa iyo 130 booqasho guud ahaan halki mudda sanadeedba. Lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Lala wadaago xadka booqashada bixiyeyaasha shirkada ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa.
Adeegyada daryeelka dadka geerida ku dhaw	Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa.
Adeegyada dhalmo la'aanta	Lagu dabaro dheef gaar ah: Taranka iyo Qoys Dhisida ee Progyny. Dheefta 2+1 Smart Cycles si looga caawiyo xubnaha safarkooda Taranka iyo Qoys Dhisida. Wax badan ka baro myseiu.be/progyny	Aan ceymis lahayn
Daawaynta daliiga loo adeegsado	Ceymis leh ilaa iyo 20 booqasho halki mudda sanadeedba iyada oo uusan jirin Ogaysiis horudhac ah \$0 khidmada adeegga ceymiska	Xadidaadaha lala wadaagay bixiyaha u shaqeeya shirkada ceymiska \$15 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Adeegyada duugista	\$15 khidmada adeegga ceymiska (20 booqasho halki mudda sanadeedba)	Lala wadaago xadka booqashada bixiyeyaasha shirkada ceymiska \$15 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Adeegyada Dhalmada	Bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay. Daryeelka joogtada ah oo aan ku xirnayn khidmada adeegga ceymiska adeegyada bukaan socodka.	Bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa.
Caafimaadka Dhimirka	Bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba, ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay Bukaan socodka: Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Bukaan jiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maalintiiba, ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa. Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Daawaynta dabiiciga ah	Booqashooyin aan xadidnayn sanad walba oo aan lahayn oggolaansho horeeya. \$0 Khidmada Adeegga Ceymiska	\$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa

Dheefaha	U Shaqeeya Shirkada Ceymiska	Bixiyaha Aan U Shaqeynin Shirkada Ceymiska
Adeegyada Iilmaha Markaa Dhashay	Isbitaal joogista hore: Eeg Adeegyada Isbitaalka: Booqashooyinka xafiiska: Eeg Adeegyada Bukaana Socodka: Daryeelka fay-o-qabka joogtada ah: Eeg Daryeelka kahortagga. Kharash wadaag walba oo ku aadan adeegyada ilmaha markaa dhashay waa ka gaar midka hooyada.	Isbitaal joogista hore: Eeg Adeegyada Isbitaalka: Booqashooyinka xafiiska: Eeg Adeegyada Bukaana Socodka: Daryeelka fay-o-qabka joogtada ah: Eeg Daryeelka kahortagga. Kharash wadaag walba oo ku aadan adeegyada ilmaha markaa dhashay waa ka gaar midka hooyada.
Qalliinka cayilka saa'idka ah la xiriiro (cilmi seyniska cayilka)	Lagu dabaro kharash qeybsi marka shuruudaha caafimaadka la buuxiyo	Aan ceymis lahayn
Xubno baddelida	Aan xadidinayn, ma lahan muddo sugitaan Bukaan jiiifka: \$100 khidmada adeegga ceymiska, maaliintiiba ilaa iyo 5 maalmood halki isbitaal dhigisba. Lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Bukaan socodka: \$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Aan ceymis lahayn Caymiska Aan La Doorbidin ayaa lagu bixinayaa xarumaha aan ahayn IOE.
Daryeelka kahortaga ah (Hubinta fay-o-qabka jireed, tallaalada, baaritaanka kansarka makaanka haweenka, raajada naasaha)	Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay Adeegyada daryeelka kahortaga ah ee haweenka (oo ay ku jiraan dawooyinka kahortagga uurka iyo aaladaha iyo jeermis-dilista) dhammaamtood waxaa loo dabaraa si dhameystiran.	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Adeegyada baxnaaninta (Booqashooyinka baxnaaninta waa isku geyn booqashooyin daawayn halki mudda sanadeedba)	\$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay Ceymis leh ilaa iyo 60 booqasho halki sanaba	\$25 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Xadidaada lala wadaagay bixiyaha u shaqeeya shirkada ceymiska
Xarunta dadka lagu xanaaneeyo	Lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa Ceymis leh ilaa iyo 60 maalmood halki mudda sanadeedba	Xadidaada maalmaha ee lala wadaago bixiyayaasha u shaqeeya shirkada ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa.
Jeermis Nadiifinta (qalliinka xininyaha, qalliinka xubinta taranka haweenka)	Qalliinka xininyaha: Kharash wadaagaaga wuxuu ku xiran yahay nooca adeegga iyo meesha lagu qabtay Qalliinka xubinta taranka haweenka: Loo dabaro si dhameystiran, lacagaha la jaro ayaa laga dhaafay	Qalliinka xininyaha: Kharash wadaagaaga wuxuu ku xiran yahay nooca adeegga iyo meesha lagu qabtay Qalliinka xubinta taranka haweenka: Aan ceymis lahayn
Adeegyada Kala Baxa Qanjaha (TMJ)	Aan ceymis lahayn	Aan ceymis lahayn
La-talinta barnaamijka joojinta tubaakada	Barnaamijka Quit for Life - waxaa loo dabaraa si dhameystiran	Kharash wadaaga habboon ayaa la iska rabaa
Daryeelka araga ee joogtada ah (1 booqasho 12 bilood oo kasta)	\$15 khidmada adeegga ceymiska	\$15 khidmada adeegga ceymiska, lacagaha la jaro iyo lacagaha haraaga lacag jarista kadib ayaa la iska qaadayaa
Qalabka araga (Muraayadaha, oo ay ka mid yihiin dhalooyinka isha la saaro iyo fareemka ookiyaalaha)	Xubnayaasha ka yar 19 jir: 1 joog oo fareemyo iyo muraayado ah sanadkiiba ama dhalooyinka isha la saaro oo lagu dabarayo 50% lacagaha haraaga lacag jarista kadib Xubnayaasha 19 jirka ah iyo ka wayn: \$300 12-ki biloodba	Lala wadaagayo dheefta bixiyayaasha shirkada ceymiska ee la doorbidayo



Dheefaha Taranka iyo Qoys-Dhisida

Ku hel dheefo marxalad kasta oo nolosha ah, laga bilaabo taranka iyo qoys-dhisida ilaa uur qaadida, dhalmada ka dib iyo xilliga caado joogsiga.

Dheefaha taranka ee la xoojiyay ayaa waxaad hadda ka heli kartaa Progyny.

Progyny waxay bixisaa caymiska daawaynadii ugu dambeeyay, taageero la gaar yeelay, hagdiga laga helayo U Doodayaal u Heellan Daryeelka Bukaanka (PCAs) iyo marin u helida daryeelka fool-ka-foolka ah iyo midka fogaan-aragga ah oo tayo sare leh.

PCA-yada ayaa ah halka aad ka bilaabayso safarkaaga qoys dhisida. Waxay ku hagi doonaan guud ahaan tarankaaga oo dhan, safarkaaga qoys dhisida ama caada joogsiga iyagoo ku baraya barnaamijyada la heli karo, noocyada daawada, isu-duwida iyo taageero hiil iyo hooba leh.

Marki laga soo tago taageerada PCA-ga, waxaad awood u leedahay inaad isticmaasho bogga internetka ee xubinta iyo app-ka, halkaas oo aad ka eegi karto faahfaahinta caymiska, aad dib uga eegi karto ballamaha soo socda, aad si toos ah uga xidhiidhi karto PCA-gaaga oo aad ka heli karto waxbarashada taranka iyo qoys dhisida.

Uurqaadista Kahore iyo Taageerada

Bilaabidda inaad ka fikirto dhisida qoysku waxay noqon kartaa mid culays badan. Adigoo isticmaalaya Progyny, waxaad heli kartaa barnaamij 12 bilood ah oo loogu talagalay taageerada shakhsi ahaaneed, waxbarashada iyo agabka uurka caafimaadka leh iyo ilmaha faraxsan.

Taranka iyo Qoys-Dhisida

Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato dhawrida taranka, aad iskudayayso inaad uur yeelato ama aad raadinayso daawaynta taranka, Progyny ayaa kugu taageeri karta talaabo kasta oo aad qaado:

- Inaad awood u yeelato shabakad khabiirada taranka ah oo habboon.
- Tageero caafimaad iyo mid shucuureed aan xad lahayn oo aad ka helayso PCA kuu heellan.
- Dhammaan adeegyada shakhsi ahaaneed, baaritaanada iyo daawooyinka laga yaabo inaad u baahato.

Caada Joogsiga iyo Daryeelka Da'aada Dhexe

U hel daryeelka fogaan-aragga ah dhammaan heerarka caada joogsiga adigoo isticmaalaya shabakada dhakhaatiirta la aqoonsan yahay, dhakhaatiirta cuntada iyo kalkaaliyeyaasha ee Progyny. Kadib qiimaynta kowaad, waxaad heli doontaa qorshaha daryeelka ee gaarka ah oo adeegsanaya isku gaynta:

- Nafaqo-kaabayaasha aan hormoonnada ahayn iyo daawooyinka hoormoonka ah.
- Taageerida qaab nololeedka ee nafaqada, miisaanka, hurdada iyo caafimaadka shucuurta.
- Baaritaanada khataraha caafimaadka ee da'da la xidhiidha. Waxaad sii wadi kartaa inaad hesho dib u buuxinta daawada iyo taageero markaad u baahato ilaa iyo inta aad u baahan tahay.

Wareejinta Daryeelka

Haddii aad wakhti xaadirkan daawaynta taranka ku hesho qorshahaaga caymiska oo daawayntaadu aysan dhamaan doonin dhamaadka sanadka qorshaha caymiska (Luuliyo 31, 2024), Progyny ayaa bixiso isku-duwida wareejinta daryeelka si ay kuu siiyaan taageero joogta ah oo ku aadan safarkaada taranka iyo qoys dhisida.

Wac **1-833-233-0517** si aad ula hadasho PCA kaasoo awoodi doonaa inuu kaa caawiyo geedi-socodkaaga wareejinta daryeelka oo uu xaqiijiyo inuusan hakad kaa galin daryeelka.

Wax badan ogoow ama bilow inaad isticmaasho dheeftaada adigoo wacaya 1-833-233-0517

Daryeel bixiyeyaasha ka diiwaangashan caymiska daryeelka caafimaadka ayaa heli kara dheeftan laga bilaabo Agoosto 1, 2024.



Sandra C.
Daryeel bixiye, Kennewick

Noocyada Qorshaha Ceymiska Ilkaha

Isla barbardhig qorshayaasha caymiska ilkaha oo dooro midka adiga kuu fiican.



Amy L.
Daryeel bixiye, Seattle

Qorshaha ceymiskaaga ilkaha wuxuu ka mid yahay caymiskaaga.

Isticmaal shaxda hoose oo dib u eeg soo koobida dheefaha qorshaha ceymiska si ay kaaga caawiyaan inaad isla barbardhigto qorshayaasha caymiska oo aad u fahanto kharashyada aad jaabka ka bixinayso ee suurtoogalka ah. Haddii aad horay ugu diiwaangashanayd caymis oo aad rabto inaad baddelato qorshahaaga caymiska ilkaha, soo gudbi codsigaaga marki la gaadho ama ka hore Luulyo 20.

		
Dheefta Ugu Badan Sanadka	\$1,000	Waxbo
Lacagta la jaro	\$0	\$0
Baaritaanada Joogtada ah	Waxaa Loo Dabaraa Si Dhameystiran	Waxaa Loo Dabaraa Si Dhameystiran
Dheefaha Qurxinta Ilkaha	Haa	Maya
Bixiyeyaasha ah Shirkada Ceymiska	Delta Dental waxa ay leedahay shabakad ceymis oo balaadhan oo bixiyayaal ah, oo ay ku jiraan goobaha miyiga ah. Waxaad u baahan doontaa inaad hesho Dhakhtarka Ilkaha ee Delta Dental PPO si aad faa'iidada ugu badan uga hesho dheeftaada.	Willamette Dental waxay goobo badan oo haboon ku leedahay galbeedka Washington, taasoo kuu sahlaya inaad hesho dhakhtarka ilkaha ee Willamette haddii aad ku nooshahay hareeraha wadada I-5 corridor.
Hel Dhakhtarka Ilkaha ee Kuu Dhaw	Booqo deltadentalwa.com/fad/search oo guji 'Delta Dental PPO' si aad u kala shaandeysid natiijooyinka kaaga soo baxaya raadinta.	Booqo locations.willametedental.com oo geli ZIP koodhkaaga qeyba wax raadinta.
Wixii Su'aalo ama Macluumaad Dheeraad ah	1-800-554-1907 DeltaDentalWA.com	1-855-433-6825 myseiu.be/oe-willamette

Tani waa guudmar kooban oo ku saabsan dheefaha la heli karo si la iskula barbardhigo oo kaliya oo kama dhigna heshiis. Marka lagaa diiwaangeliyo qorshe ceymis waxaad awood u yeelan doontaa inaad isticmaasho buug-yarahaaga dheefaha kaas oo faahfaahin dheeraad ah ka bixin doona Qorshahaaga Ceymiska Delta Dental PPO. Ka wac waaxda Adeegga Macaamiisha ee Delta Dental lambarka **1-800-554-1907** ama booqo DeltaDentalWA.com haddii aad qabto wax su'aalo ah.

Muddada Dheefta:

1/1/2025-12/31/2025

Qiimaha Ugu Badan ee

Muddada Dheefta*

(halki qofba; ma khuseyo Class I):

\$1,000

Toosinta Ilkaha—Dadka wawayn iyo

Carruurta:

50% oo leh qiimaha ugu badan inta aad nooshahay oo ah \$1,000 qofkiiba

*Daryeelka ilkaha ee laga helo dhakhtarka ilkaha ee PDA ayaa si buuxdo loo dabari doonaa ilaa iyo \$2,000 ugu badnaan, iyada oo lacagaha haraaga lacag jarista kadib laga dhaafay Class III - Adeegyada Wawayn.

Delta Dental Network

Dheefahaaga waxay ugu dheeryihiin marka aad isticmaasho shabakada Delta Dental PPO. Waxaad sidoo kale awood u yeelanaysaa inaad adeegsato shabakada Delta Dental Premier®, taasoo kaa caawinaysa inaad balaadhiso fursadahaaga.

Hel Burushka Ilkaha Sonicare oo Bilaash Ah



Xubnaha Delta Dental ee booqda adeeg bixiyaha Pacific Dental Alliance (PDA) bukaan cusub ahaan, waxay heli karaan burushka ilkaha ee Sonicare oo bilaash ah.

Eeg liiska adeeg bixiyaha PDA oo dhamaystiran: myseiu.be/oe-pda.

	Delta Dental PPO	Delta Dental Premier	Bixiyaha Aan U Shaqeynin Shirkada Ceymiska
Lacag Jarista Muddada Dheefta			
Ma Khuseyo Class I & Toosinta Ilkaha Aan U Shaqeynin Shirkada (\$50 Halki Qofba)	Waxbo	\$50	\$50
Class 1 - Cudur Ogaansho iyo Kahortag			
Baaritaanada Nadiifinta Foloraydh Raaajooyinka Bacda la saaro ilkaha	100%	80%	80%
Class II - Ilka Soo Celinta			
Soo celinta ilkaha Buuxinta Cadeynta ee Ilakaha Danbe Cilmiga Cudurada iyo Daaweynta Iliga Gudihiiisa (Xidid Dilidda) Cilmiga Cudurada Iliga Waxa Ku Wareegsan Qalliinka Afka	100%	60%	60%
Class III - Adeegyada Wawayn			
Ilkaha Macmalka ah Ilkaha Qeybta Ahaan Macmalka ah Bir Gelinta Iliga Lafaha Ilkaha Xiriiriya Lafaha Iliga Laga Dul Galiyo	80%	40%	40%
Sifooyinka			
Kharashyada jeebka laga bixiyo ee ugu yar	○		
Wuxuu kuu dirayaa foomyaasha xaqsheegashada	○	○	
Maarayn tayo leh iyo ilaalinta kharashka	○	○	

Xaalada Ilkaha ee Gargaarka Degdegga Ah: Adeeg Bixiyayaasha Shirkada La Shaqeyya waxay bixin doonaan daawaynta Xaalada Ilkaha ee Gargaarka Degdegga Ah inta lagu jiro saacaha shaqada. Shirkada ayaa bixin doonta dheefaha Adeegyada La Dabaro ee ay ku bixiyaan Adeeg Bixiyayaasha Shirkada La Shaqeyya daawaynta Xaalada Ilkaha ee Gargaarka Degdegga Ah. Qofka Diiwaangashan ayaa raadsan kara daawaynta Xaalada Ilkaha ee Gargaarka Degdegga Ah ee laga helo Adeeg Bixiye Aan La Shaqeynin Shirkada haddii Qofka Diiwaangashan uu 50 mayl ka badan u jiro Xafiiska Adeeg Bixiyaha Shirkada La Shaqeyya.

Iyada oo ay damaanad qaadeyso Willamette Dental of Washington, Inc. Qorshahan ceymiska wuxuu bixiyaa ceymiska adeegyo oo balaaran. Liiska hoose wuxuu macluumaad kaa siinayaa qaar ka mid ah habraacyada ugu badan ee lagu dabaro qorshahaaga. Wac **1-855-433-6825** ama booqo myseiu.be/oe-willamette si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. Si aad u hesho liiska xadidaadaha iyo waxyaabaha reeban, booqo myseiu.be/willamette-exclusions.

Dheefaha	Khidmadaha adeega ceymiska
Qiimaha Ugu Badan Sanadka	Ma Lahan Qiimaha Ugu Badan Sanadka*
Lacagta la jaro	Ma lahan Lacagta la jaro
Booqashada Xafiiska ee Guud iyo Ilka Simmida	Waxaad bixineysaa \$20 halki Booqashaba
Adeegyada Cudur Ogaanshaha iyo Kahortagga	
Baariitaanada Joogtada ah iyo kuwa Gurmada Dededegga ah, Raajooyinka, Ilka naadiifinta, Daaweynta Foloraydh, Bacda La Saaro Ilkaha (Halki iligba), Baariitaanka Kansarka ee Madaxa iyo Luqunta, Tilmaamta Nadaafada Afka, Cabirka Ciirdka iyo Iliga u Dhaxeeya, Qiimeynta Caafimaadka Ciirdka iyo Ilkaha	Waxaa lagu Dabaraa Khidmadaha Adeega ceymiska ee Booqashada Xafiiska
Daaweynta Ilkaha ee Ilka Soo Celinta	
Ilka buuxinta (Amalgam)	Waxaad bixineysaa \$35 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Birta Dhoobka Leh ee La Geliyo Ilkaha	Waxaad bixineysaa \$350 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska**
Cilmiga Buuxinta Ilkaha Macmalka ah	
Ilkaha Hoose ama Kore oo Dhameystiran	Waxaad bixineysaa \$500 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Lafaha Ilkaha Xiriiriyaha (halki Iligba)	Waxaad bixineysaa \$350 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Cilmiga Cudurada iyo Daaweynta Iliga Gudhiisa & Cilmiga Cudurada Iliga Waxa Ku Wareegsan	
Daweynta Xidid Dilidda – Ilkaha hore	Waxaad bixineysaa \$150 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Daweynta Xidid Dilidda – Ilkaha dhexe	Waxaad bixineysaa \$250 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Daweynta Xidid Dilidda – Goosaha dambe	Waxaad bixineysaa \$275 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Qalliinka Lafta Ciridka (Ilkaha halki Geesba)	Waxaad bixineysaa \$250 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Ilka Sifeynta (Ilkaha halki Geesba)	Waxaad bixineysaa \$115 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Qalliinka Afka	
Ilig Bixin (Hal Ilig)	Waxaad bixineysaa \$40 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Qalliinka Ilig Bixinta	Waxaad bixineysaa \$175 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska
Daaweynta Toosinta Ilkaha	
Daaweynta Ka Hor Toosinta Ilkaha	AAN CEYMIS LAHAYN
Daaweynta Toosinta Ilkaha ee Dhameystiran	AAN CEYMIS LAHAYN
Bir Gelinta Iliga	
Qalliinka Bir Gelinta Iliga	Dheefta bir gelinta iliga ee ugu badan oo ah \$1,500 halki Mudda sanadeedba
Waxyaabo kala duwan	
Kawaawiso	Waxaa lagu Dabaraa Khidmadaha Adeega ceymiska ee Booqashada Xafiiska
Lacagaha Shaybaarka Ilkaha	Waxaa lagu Dabaraa Khidmadaha Adeega ceymiska ee Booqashada Xafiiska
Nitrous Oxide	Waxaa lagu Dabaraa Khidmadaha Adeega ceymiska ee Booqashada Xafiiska
Booqashada Xafiiska Takhasuslaha	Waxaad bixineysaa \$30 oo ah Khidmada Adeegga Ceymiska halki Booqashaba
Madhawga Daryeelka Gurmada Degdegga ah ee Goobta Ka Baxsan	Waxaad bixineysaa khidmado ka badan \$250

*Dheefaha TMJ, qalliinka bir gelinta iliga, iyo qalliinka qalka waxay leeyihiin inta ugu badan dheefta, haddii la dabaro.

**Bir gelinta iliga-lafaha iliga laga dul galiyo ee taageera (lafaha iliga laga dul galiyo, lafaha ilkaha xiriiriyaha, ilkaha macmalka ah) ma ahan dheef caymis leh.

Macluumaadka iyo Taageerada



Kala xidhiidh maamulahaaga HR wixii su'aalo ah ee ku saabsan caymiska ama codsashada.

Kaiser Permanente of Washington		
Adeegyada Xubnaha	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-member
Adeegyada Xubinta Cusub	1-888-844-4607	myseiu.be/kp-new-member
Adeegyada Caafimaadka Dhimirka	1-888-287-2680	myseiu.be/kaiser-bh
Khadka Caawinta Kalkaaliyaha	1-800-297-6877	myseiu.be/kp-nurse

Aetna		
Adeegyada Xubnaha	1-855-736-9469	aetna.com
Caafimaadka Dabeecadda	1-800-424-4047	aetna.com
Khadka Kalkaaliyaha 24-saac	1-800-556-1555	aetna.com
Hel PCP-ga Saxda ah	1-888-982-3862	aetna.com

Ilkaha		
Delta Dental	1-800-554-1907	deltadentalwa.com
Willamette Dental	1-855-433-6825	myseiu.be/oe-willamette

Dheefaha Kale		
Ceymiska Maqalka EPIC	1-866-956-5400	myseiu.be/epic
Progyny (Taranka iyo Qoys Dhisida)	1-833-233-0517	myseiu.be/progyny

Haddii aad lumiso caymiska daryeelka caafimaadka, waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan caymiska sii wadida ee laga helo COBRA.

COBRA: (Sharciga Sii Wadashada Caymiska Caafimaad ee Loo-shaqeeyuhu Bixyo) wuxuu caawiyaa kuwa lumiyay caymiska daryeelka caafimaad. Adiga oo u maraya COBRA, markaad lumiso caymiskaaga ama Coverage for Kids (Caymiska Ilmaha) waxaad heli kartaa caymiska daryeelka caafimaad oo kuu sii socda adiga oo bixinaya lacag bil'le ah. Dheeftaada COBRA waxaa maamula Ameriflex. Wixii su'aalo ah ee ku saabsan COBRA wac adegga macaamiisha ee Ameriflex: **1-877-606-6705**.

Xulashooyinka Kale ee Ceymiska Daryeelka Caafimaad: Haddii aad u baahan tahay inaa hesho caymiska daryeelka caafimaad ee muddada dheer, booq **wahealthplanfinder.org**. Waxaad ogaan kartaa haddii aad xaq u leedahay Washington Apple Health oo bilaash ah ama waxaad isla barbardhigi kartaa noocyada kale ee daryeelka caafimaad.