



Central MN Mental Health Center  
A time to heal, a place to start.

## Ogaysiiska Habraaca Xafidida Xogta

### Akhbaartaada. Xaquuqdaada. Waajibkayaga.

Ogaysiiskani waxa uu tilmaamaa sida akhbaarta caafimaadka ku saabsan laga yaabo in loo isticmaalo ama loo bixiyo iyo sida aad adigu ku heli kartid akhbaartan.

**Fadlan sida taxa dir leh muraajaco ugu sameey ogaysiiskan.**

### Xaquuqdaada

#### **Waxaad xaq u leedahay in aad...**

- ✓ **Ka hesho koobi waxa ku jira diiwaankaaga qoraalka ah ee caafimaadka**
  - Waxaad codsan kartaa in koobi lagaa siiyo qoraalada akhbaarta caafimaadkaaga iyo wixii kale ee akhbaar caafimaad ah ee aan hayno
  - Waxaanu inta badan kugu siin doonaa koobi ama guud mar ku saabsan akhbaartaada caafimaadka 30 cisho gudahood kolka aad codsato. Waxaase laga yaabaa in aad bixiso wuxuun khidmad ah.
- ✓ **Saxida wixii khalad ah ee ku jira diiwaanada qoran ee caafimaadkaaga.**
  - Waxaad na waydiisan kartaa in aan saxno akhbaarta caafimaad ee adiga kugu saabsan ee aad is leedahay waa khalad ama ma sugna
  - Waxaan oran kartaa “may” oo waa diidi kartaa codsigaaga, laakiin waxa aan kugu sheegi doonaa sababta diidimada 60 cisho gudahood.
- ✓ **Codsiga Xog sir ah**
  - Waad naga codsan kartaa in aan kuula soo xiriirno siyaabo gaar ah (tusaale ahaan: in aan kaala soo xiriirno telefoonka guriga ama xafiiska) ama aan warqadaha ku soo hagaajino ciwaan kale
  - Waxaanu oronaynaa “haa” wixii codsi ah ee macquul ah.
- ✓ **Waad naga codsan kartaa in aan xadidno akhbaarta aan bixinayno**
  - Waad naga codsan kartaa in aanaan isticmaalin ama aanaan cid la wadaagin qaar ka mid ah akhbaarta caafimaadka, Daweynta Kharash bixinta, ama Hawl galadayada. Khasab nagulma aha in aanu oofino codsigaa oo “may” waa oron karnaa hadii uu saameynayo daryeelka.
  - Hadii aad lacag daryeelkaaga ku baxa aad jeebkaaga ka bixiso, waad naga codsan kartaa in aanaan akhbaarta daryeelka ujeedooyin lacag bixin ah ama hawlahayaga awgood ah aanaan ula wadaagin caymiska. Waxaanu oronayn “haa” codsigaa hadii sharcigu uu noo ogol yahay.
- ✓ **Helida liiska magacyada qolyada aan la wadaagnay akhbaartaada**
  - Waad codsan kartaa liiska (tirada) inta goor ee aan cid la wadaagnay akhbaarta caafimaadka muddadii lixda sanno ahayn ee ka horeeysay maalinta aad codsiga soo dirtay, cida aad la wadaagnay iyo sababta.
  - Waanu kuu soo dari dhamaan wixii aan hayno marka laga reebo kuwa ku saabsan Daaweynta, Kharashyada, Hawl galada daryeelada caafimaad, iyo kuwa kale(sida kuwa aad naga codsatay inaan sameeyno).

- Waxaan ku siin doonaa hal sanno xisaabteed oo bilaash ah laakiin wixii markaa hore ka dambeeya hadii aad mar kale codsato 12 sanno gudahood khadmad yar oo ku salaysan waxa aad rabto ayaad bixin
- ✓ **Koobi ka helida ogaysiiskan xog xafidida ah**
  - Waxaad codsan kartaa in koobi qoraal ah lagaa siiyo ogaysiiskan, xataa hadii aad ogolaato in ogaysiiska kumbuutar laguugu soo diro.. Waxaan deg deg kugu siin doonaa koobi qoraal ah.
- ✓ **Dooro qof adiga kaa wakiiil ah**
  - Hadii aad qof u magacowdo in uu Maslaxadaada Caafimaad Matalo ama hadii qof uu mas’uulkaa yahay, qofkaasi wuxuu dhowri karaa xaquuqda wuxuuna sameyn karaa xulashooyin ku saabsan akhbaartaada caafimaad.
  - Waxaan habsan doonaa in qofkaasi uu awoodaa leeyahay uuna matali karo maslaxada ka hor intii aanaan wax tilaabo ah qaadin.
- ✓ **Waad ashtakoon kartaa hadii aad qabto in xaquuqdaada lagu xad gudbay**
  - Waad ashtakoon kartaa hadii aad aaminsan tahay in aan kugu xad gudubnay adigoo la soo xiriiraya ciwaanka kor uga qoran warqadan.
  - Waxaad kaloo ashtakadaada u gudbin kartaa Waaxda U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights adigoo warqad ugu hagaajinaya ciwaanka 200 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20201, ama adigoo waca 1-877-696-6775, ama booqda [www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/](http://www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/).
  - Ashatako xareyntaada awgeed lagaagama aar goosan doono.

### Waxyaabaha aad kala dooran karto

**Macluumaadka caafimaadka qaarkood, waad noo sheegi kartaa wixii aad jeceshahay in aan cid la wadaagno iyo wixii kale.** Hadii ay kuu cadahay sida aad jeclaan lahayd in aan akhbaartaada cid kale ula wadaagno, kolka ay jiraan xaaladahan hoose nala hadal oo noo sheeg wixii aad jeclaan lahayd in aan yeelno waxaa aanu raaci doonaa wixii awaamiir ah ee aad na siiso.

### **Arimaha caynkan ah, waxaad leedahay xaquuq iyo xulasho aad noo sheegi karto**

- ✓ In aan u sheegi karno ehelkaa ama saaxiibadaa xaaladaada caafimaad.
- ✓ In aan bixino gurmada degdeg ah oo ku saabsan wixii halaag ah ee dhaca
- ✓ Ku darno magacaaga liiska magacyada dadka cisbitaalka ku jira

Hadii aadan awoodin in aad noo sheegato waxa aad jeceshahay, tusaale ahaan, hadii aad miyir la’adahay, waan la wadaagi kartaa akhbaartaada cid kale hadii aan u aragno in taasi ay adiga maslaxadaada tahay. Waxaan kaloo akhbaartaada cid lala wadaagi kokii wax looga qabanayo khatar weyn oo naftaada ku soo socota.

### **Arimaha caynkan ahi kolka ay jiraan, akhbaartaada cid la wadaagi mayno hadii aadan marka hore na siin ogolaansho qoraal ah...**

- ✓ Oo ku saaban daryeel caafimaad oo xaga miyirka ah iyo wadaagida qoraalada
- ✓ Oo ku saabsan suuq geynta adeegyadayada iyo iibinta macluumaadkayaga

**Kolka lacagta la qaaraamayo**, waxaa laga yaabaa in aan kuula soo xiriirto arimo qaaraankaa la xiriira, laakiin kolkaa waad noo sheegi kartaa in aanan mar dambe kula soo xiriirin arimo lacag aruurin ku saabsan

#### **Isticmaalidayada iyo Bixintayada**

**Waxaa laga yaabaa in aan u isticmaalno ama cid ula wadaagno akhbaartaada:**

- ✓ **Si aan ku daaweynayno**
  - Waanu isticmaali kartaa akhbaartaada caafimaadka waana la wadaagi kartaa cidii kale ee xirfedleyaal ah ee ku daaweynaysa adiga.
  - Tusaale: Dhaqtar kaa daaweynaya dhaawac ku soo gaaray waxaa uu waydiin karaa dhaqtarka kale sida xaaladaada caafimaadi ay tahay.
- ✓ **Si aan u maareynayo hawl galadayada**
  - Waanu u isticmaali kartaa akhbaartaada caafimaadka waana la wadaagi kartaa cidii kale si aan u maareyno hawl galadayada, aana u hagaajinayo daryeelka aan fidino ama aan kuula soo xiriirno hadii loo baahdo.
  - Tusaale: Waan u isticmaali karnaa macluumaadkaaga caafimaad si aanu u maareyno daryeelkaaga iyo adeegyada aan kuu fidino.
- ✓ **Bixinta kharashka hawlaha aan qabanay**
  - Waanu u isticmaali kartaa macluumaadkaaga caafimaadka waana la wadaagi cid si aan uga codsano kaarkaagu in uu bixiyo kharashka.
  - Tusaale: Waxaan siin karnaa akhbaartaada kaarkaaga caafimaad si kaarku uu u bixiyo kharashka ku baxa adeegyada lagu fidiyey.

**Waa naloo ogol yahay ama waa nalaga raabaa in aan akhbaarta siyaabo kale u wadaagno—inta badan siyaabo gacan ka geysta danaha guud, sida caafimaadka guud iyo cilmi baarisayada.** Waa in aan marka hore ka soo baxnaa sharuudo badan oo sharciga ah ka hor inta aanaan isticmaalin akhbaartaada. Wixii macluumaad ah ka eeg: [www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/index.html).

- ✓ **Gargaarka arimaha la xiriira Caafimaadka guud iyo amniga**, Waanu la wadaagi kartaa akhbaartaada cid kale kolka ay jiraan daruufo gaar ah sida...
  - Ka hor tagida cudurrada
  - Gargaarida kolka alaabta sida xun loo sameeyo la soo celinayo
  - Soo sheegida dawooyinka dhacay ee dad ku bukooday
  - La soo sheegayo tacadi, fara xumayn ama dagaal qoyska dhexdiisa ah
  - Laga hor tagayo ama la yareynayo khatar culus oo qof ku soo socota
- ✓ **Sameynaya Cilmi baaris**, Hay'ada CMMHC ma sameyso cilmi baarisyo.
- ✓ **Fulinta Sharciga**
  - Waanu la wadaagi cid akhbaartaada hadii sharcigu noo saamaxo, oo ay ku jirto Waaxda Caafimaadka iyo Adeega Bulshada hadii ay rabto waaxdaasi in ay eegto in aan fulayno sharciga dowlada dhexe.
- ✓ **Ka jawaabayno codsiyada ku deeqida xubnaha**, CMMHC arintaa ma sameyso
- ✓ **La shaqeynayno geeri baaraha ama agaasimaha goobaha duugida dad**

- Waan la wadaagi karnaa akhbaarta caafimaadka Geeri baaraha ama Agaasimaha Goobta Duugida markii qofku uu dhinto.

- ✓ **Ka Jawaabida codsiyada Hay'ada Xaq siinta Shaqaalaha, hay'aha sharci ilaalinta iyo kuwa dowliga ah** waanu la wadaagi kartaa kuwaa akhbaartaada...
  - Hay'adaha qaanta siinta Shaqaalaha shaqada ku dhaawacma
  - Mas'uuliyiinta hay'adaha sharci ilaalinta ama arimo sharci dhowr ah
  - Hay'adaha maamulida arimaha la xiriira caafimaadka guud
  - Hawlo gaar ah oo dowli ah sida milatiga, amaanka qaranka, iyo hawlaha la xiriira ilaalinta madax weynaha wadanka.
- ✓ **Ka jawaabida dacwooyinka qaamaha ah iyo talaabooyinka dhanka sharciga**
  - Waan la wadaagi karnaa akhbaarta caafimaadka si aan uga jawaabno amar dowlo ama maamul, ama warqad ka timi maxkamad.

*Hadii gobolku naga rabo in aan adiga kaa helo qoraal ogolaansho ah ka hor inta aanaan bixin akhbaartaada si lagu Daaweeyo, waxaanu kolkaa ku waydiisanaynaa ogolaanshaha. Hase yeeshee, ogolaanshahan looma baahna inta badan kolkii xaalad caafimaad oo amargansi ahi ay timaado (Hadii aadan awoodin in aa ogolaanshaa bixiso xaaladaada caafimaad awgeed), ama si aan anaga iyo faracyadayada kale isu waydaarsano macluumaad*

#### **Mas'uuliyada na saaran anaga**

- ✓ Sharciga ayaa waajib nooga dhigaya in aanu ilaalino oon aan xafidno amaanka xogtaada caafimaad ee sirta ah.
- ✓ In aan si degeg ah kuula soo socod siino hadii wax qiil qiil galin kara xogtaada sirta ah ama amaanka macluumaadka caafimaad ay yimaadaan
- ✓ Waa khasab in aan raacdo awaamiirta iyo habraacyada xog xafidida ee lagu qeexay ogoyiiskan aana kaa siino adiga koobi ama nuqul.
- ✓ Uma isticmaali doona akhbaartaada si ka duwan sida ku qeexan halkan aan ka ahayn in aad qoraal na siiso. Hadii aad tiraaho waanu sameyn karnaa markii aad rabto ayaad ka noqon kartaa taa. Qoraal ahaan noogu soo sheeg uun.

Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah ka eeg shabakada:

[www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/noticepp.html](http://www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/noticepp.html).

#### **Wax ka Bedelida Qodobada Ogoyiiskan**

Wax waanu ka bedeli karnaa qodobada ogoyiiskan, bedelidaasina waxa ay quseyn kartaa dhamaan akhbaarta aan hayno ee adigu kugu saabsan. Ogoyiiska cusub ee kii hore lagu bedelay waxaa laga heli karaa hadii loo baahdo, xafiiskayaga ama shabakadayada (website).

**Maalinta uu bilaabmi doono:** Maajo 1, 2016.

#### **Ogoyiiskan Habraaca Xog Xafidida ahi wuxuu quseeyaa:**

Central Minnesota Mental Health Center & dhamaan mashruucdeeda ay ka fidiso – St Cloud, Buffalo, Elk River, & Monticello