CENTRAL MINNESOTA
CMMHC
MENTAL HEALTH CENTER

BUUG-GACMEEDKA MACMIILKA

ShaxdaTusmada

Soo dhawoow CMMHC!.. 3

Yaanu Nahay 4

Falsafadaheena 5

Ballanqaadka Macaamiisha CMMHC 6

Xeerka Anshaxa.. 6

Xuquuqda iyo Waajibaadka Macmiisha 7

Xafiiska isku duwida Howlaha 8

Adeegyada Degdegga ah/Xasarad la Tacaalidda.. 12

Mas'uuliyadda Dhaqaale/Biil bixinta 14

Shaqaalaha Jooga CMMHC.. 15

U Hogaansanaanta iyo Maaraynta Macluumaadka Caafimaadka.................................. 15

Noocyada Qiimaynta iyo Cabiraada... 16

Deeqaha 17

Ku soo dhawoow CMMHC!

Ku soo dhawoow Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Bartamaha Minnesota (Central Minnesota Mental Health Center [CMMHC])!

Waxaan fahamsanahay in duruufo kala duwan ay kuu horseedeen in aad no doorato xanuunkaaga caafimaadka dhimirka iyo baahidaada caafimaadka isticmaalka kiimikada, waxaana kaaga mahadcelineynaa kalsoonidaada aad nagu dooratay. Niyada ku haay in ay naga go'an tahay in aanu ku sameyno daryeel aad u wanaagsan, anaga oo sameyneyna in aan si joogto ah diiradda u saaro kobcinta bogsashada dadka iyo bulshada aan u adeegno.

Sababta ay doontaba ha ahaatee sababta aad u dooneyso adeegyada CMMHC, arinta aan diirada saareyno waxay tahay hab xogogaalka-dhibta ku saleysan, qaab kooxo isku dhafan ay kaaga caawinayaan horumarka aad ku gaareyso yoolalkaaga soo kabashada - siinta agabka iyo kaalmada lagama maarmaanka u ah si waafaqsan kala duwananshiyaha iyo khibradda shaqsi ahaaneed ee qof kasta. Inkasta oo dariiqa soo kabashada ay noqon karto mid adag, adeegyadeena iskaashiga ku dhisan iyo kuwa gaarka ah ayaa kaa caawin doona sameynta aasaaska nolol caafimaad leh.

CMMHC waxay soo ahayd ill bulsho oo lagu kalsoon yahay oo loogu talagalay caafimaadka dhimirka ilaa 1959, una adeegta sidii hoggaamiye la aqoonsan yahay oo sameeya caafimaadka, fayoqabka, iyo adeegyada soo kabashada. Sanadihii badnaa ee la soo dhaafay, waxaan korinay oo aan ballaarinay si aan u daboolno baahiyaha isbedelaya ee macaamiisheena, anagoo had iyo jeer ku dadaalna in aan bulshadeena u sameyno adeegyada ugu tayada sareeya. Shaqaalaheena naxariista leh, ee heeganka ah iyo kooxaheena daryeelka caafimaadka ayaa ah xirfadleyaal gaar ah oo ku sugan goobtooda, iyagoo si adag uga shaqeynaya inay isbeddel ku sameeyaan nolosha macaamiisheena oo dhan.

Mar labaad waad ku mahadsan tahay in aad CMMHC u dooratay daryeel bixiyehaaga. Adiga ayaa sabab u ah in aan halkaan joogno iyo sababta aan u jecelnahay waxa aanu samayno!

Waxaan rajeyneynaa in aad kula shaqeyno.

Jessica Brandon, MBA, MS, CFRE
Madaxa Fulinta (Chief Executive Officer)

Cidda aanu Nahay

U furnaa ganacsi ilaas sanadkii 1959kii oo si rasmi ah loo aasaasay 501(c)(3) shirkad aan faa'iido doon ahayn ilaa sanadkii 1964tii, Central Minnesota Mental Health Center (Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Bartamaha Minnesota) waxay ka mid ahayd mowjadihii ugu horeeyay ee bilowga u ahaa xarumaha caafimaadka dhimirka bulshada ee Minnesota. Tan iyo bilawgeenii suubanaa ee 60+ (60 sano iyo ziyaado) sano ka hor ahaa, CMMHC waxay noqotay urur ka kooban ku dhawaad 300 oo shaqaale ah iyo 17 khadad adeega ah. Waxaan bixinaa adeegyo caafimaad oo quman joogtana ah waxaanan higsaneynaa inaan bixino adeeg kasta oo caafimaadka dhimirka ama kiimikaada ah oo ay macaamiisheena u baahan yihiin ama ay fududeeyaan u gudbinta adeeg bixiyeyaal kale haddii aanan anugu awoodin daboolida bahaadidooda.

Himiladeena

CMMHC waxay ka dhigtaa caafimaadka dhimirka mid ka sii caafimaad qab badan iyada oo loo marayo daawayn, tababar, waxbarid, iyo macluumaad.

Himiladeena

Ceebaynta la xiriirta caafimaadka dhimirka iyo daaweynteedu hadda ma jiraan.

Qiimaheena

- Rajada ayaa ku jirta wax kasta oo aynu samayno.
- Dareenkeena rabitaanka leh ayaa wuxuu nagu hagaa in aanaan waligeen ka niyad jabin Macaamiisha, Bulshada, ama midkeenba midka kale.
- Habka qofku uu udub dhexaadka u yahay ayaa wuxuu abuuraa jawi bogsiinyo iyo soo kabasho leh.
- Wada jirka waynu ku xoog badanahay waxaynuna u aragnaa caqabadaha in ay yihiin fursado iskaashi iyo korriin.

Falsafadaheena

Hadaan nahay CMMHC, waxaan leenahay falsafado aasaasi ah—Daryeelka Xogogaalka Dhibta ah iyo Is-dhexgalka Caafimaadka -taasoo hagaya dhammaan shaqadayada goob kasta iyo adeeg kasta oo aan bixino.

> Daryeelka Xogogaalka Dhibta: Badanaa, dadka doonaya adeegyada caafimaadka dhimirka ama kiimikaad waxay la kulmeen dhib weyn mar uun noloshooda. Tani waxay saameyn xun ku yeelan kartaa caafimaadka maskaxda, caafimaadka jirka, shaqada, iyo xiriirka qofku la leeyahay dadka kale. Haddaanu nahay CMMHC, waxaan ku faanaynaa in aan dhahno waxaan aqoonsi qarank ah ku helnay fulinta guusha leh ee Waxbarashada Bulshada ee Daryeelka ku Xogogaalka Dhibta ku saleysan (Trauma Informed Care [TIC]) ee ay bixiso National Council of Behavioral Health (Golaha Qaranka ee Caafimaadka Habdhaqanka).
>
> Iyadoo loo marayo TIC, shaqaalaheennu waxay raadiyaan in ay u abuuraan macaamiisheena jawi bogsiin ah, shaqaalaha, iyo bulshada ballaaran iyaga oo:
>
> - Hirgeliya baarista iyo qiimaynta dhaawacyada iyo dhaqamada ugu wanagsan ee xogogaalka-dhibta ah.
> - Kordhinaya ogaanshaha bulshada ee saamaynta dhaawaca iyo daryeelka xogogaalka-dhibta.
> - Wax ka qabanaya dhibaatooyinka kele ee naxdinta leh/daalka ka yimaada caawinta dadka dhibaateysan ee shaqaalaha dhexdooda.

CMMHC waxay qaadataa hab isku dhafan marka ay la shaqaynayso macaamiisha da'da kasta leh. Bixinta adeegga isku-xiran kuma koobna oo kaliya wax ka qabashada walaacyada caafimaadka maskaxda iyo jidhka, laakiin sidoo kale waxay wax ka qabtaan cilladaha wada-jirka ah (co-occurring disorders), adeegyada ka daweynta kiimikada, iyo adeegyada ciladaha jiilaalka badan soo jireenka ku ah.

CMMHC waxay bixisaa fursado looga helo adeegyo kala duwan hal meel. Bixiyeyaasha CMMHC gudaheeda ka shaqeeya ayaa dhaxdooda wada xiriira si aadan sheekadaada marar badan ugu soo celcelin. Waxaan sidoo kale la xiriirnaa bixiyeyaasha adeegyada bulshada, marka loo baahdo, si aan u hubinno helitaanka daryeelka ugu wanaagsan ee suurtogalka ah.

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay in uu helo taageero marka loo baahdo iyo in uu si buuxda ugu noolaado noloshiisa. Waxaan aaminsan nahay in hababkan ay ka caawin doonaan macaamiisheena in ay dib u dhisaan dareenka is xakamaynta iyo xoojinta noloshooda.

Wixii macluumaad dheeraad ah fadlan ka eeg shabakadayada www.cmmhc.org.

Ballanqaadka Macaamiisha CMMHC

Shaqaalaha CMMHC waxaa ka go'an inay ku siiyaan daryeelka ugu fiican ee suurtogalka ah. Waxaan ku dadaali doonaa in aan xaqiijino taas:

- Kooxdaada xirfadleyaasha daryeelka ayaa si taxadar leh kuu dhegaysan doona oo si cad u sharxi doona natiijooyinkooda iyo talooyinkooda.
- Kooxdaada xirfadleyaasha daryeelka ayaa si aan kala sooc lahayn iskugu dubaridi doona daryeelkaaga oo kuula dhaqmi doona si xushmad iyo ixtiraam leh.
- Kooxdaada daryeelka ayaa si firfircoon kuugu hawlgelin doona daryeelkaaga ama daryeelka xubnaha qoyskaaga.
- Kooxdaada daryeelka ayaa ixtiraami doona baahidaada oo buuxin doona ama kor u sii dhaafi doona waxyaalaha aad filayso.
- Macluumaadka iyo adeegyadu waxay noqon doonaan kuwo dhaqankaaga waafaqaya.
- Waxaad heli doontaa fursad aad ku bixiso ra'yi-celin lagu sameynayo dareenka macmiilka taas oo ku saabsan sida wanaagsan ee aan u gaarnay yoolalkan. Sahminta Qanacsanaanta Macaamiisha ayaa lagu samey karaa barnaamij kasta waxaana laga heli karaa boga internetka ee: **www.cmmhc.org**.

Siyaasadda Xeerka Anshaxa

Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Bartamaha Minnesota (Central Minnesota Mental Health Center [CMMHC]) waa urur bulshada ku salaysan una heellan bixinta adeegyada caafimaadka dhimirka iyo kiimikaad oo buuxa ee Degmooyinka Benton, Sherburne, Stearns, iyo Wright. Ka qaybqaadashada barnaamijyada ururka waxa ay ku xiran tahay ilaalinta xeerarka iyo nidaamka ururka. Waxyaalahaan hoos ku xusan waa mamnuuc. Ka-qaybgale kasta ama xubin kasta oo shaqaale ah oo ku xad-gudbida Xeerka Anshaxa waxuu mutaysan doonaa anshax-marin, taas oo gaari karta ilaa in laga saaro barnaamijka.

- Luqad aflagaado ah oo ku wajahan xubin shaqaale, qof tabaruc ku shaqeynaya, ama macmiil kale.
- Ku haysashada ama ku isticmaalka cabitaanka khamriga ama daroogooyinka sharci darrada ah ee dhismaha CMMHC ama imaanshaha barnaamijka iyadoo la soo isticmaalay mukhaadaraadka ama khamriga.
- Sigaar cabid iyo isticmaalka alaabta tubaakada looma ogola dhismaha CMMHC. Barnaamijyada degaanku waxa laga yaabaa in ay oggolaadaan in sigaar lagu cabbo meelaha loo cayimay.
- Keenista walxaha khatarta ah ama aan la ogolayn sida walxaha qarxa, qoryaha dagaalka, hubka, ama shay kale oo la mid ah oo la keeno dhismaha CMMHC.

- Akhlaaq-xumo ama edeb-darro loo geysto macmiil kula mid ah, xubinta shaqaalaha ama shaqaale tabaruc ku shaqeynaya.
- Dhibaatayn afka, jirka, ama aragga ah oo loo geysto macmiilka kale , xubin shaqaalaha ama shaqaale tabaruc ku shaqeynaya.
- Gacan ka hadal kasta oo si dhib ah ama si hanjabaad ah loogu geysto shaqsi ama koox.
- Sameynta khatar gelin nolosha, badbaadada, caafimaadka, ama fayoqabka dadka kale.
- Ku guuldareysiga inaad raacdo siyaasada ama habraaca Hay'ada.
- U cagajuglaynta ama ka faa'iidaysiga cadaalad darrada ah oo lagul kaco macmiil kale.
- Ku guuldareysiga in lala shaqeeyo macmiil kale, xubin shaqaale ama shaqaalaha tabaruca ku shaqeeya.

Xuquuqda iyo Waajibaadka Macmiisha

CMMHC waxa ay ku dadaashaa in ay siiso macaamiisha adeegyo tayo leh oo labadoodaba ku habboon iyo kuwa shakhsi ahaaneed si ay u daboolaan baahiyaha qofka.

Macmiil kastaa wuxuu xaq u leeyahay:

- In aan kala sooc ku saabsan helida adeegyada daawaynta lagu sameyn iyada oo ku salaysan isir, midab, caqiido, diin, lab iyo dheddig, nooca galmada, asalka qaran, xaaladda guurka, da'da, naafanimada, ama heerka gargaarka dadweynaha.
- Dhammaan macaamiisha, iyada oon loo eegin degmada mas'uuliyadda maaliyadeed leh, waxay xaq u leeyihiin adeegyada CCBHC ee cabbirka kharash qeybisga haddii shuruudaha caymiska caafimaadka iyo u-qalmitaanka dakhliga la buuxiyo.
- Loo tixgeliyo, si ixtiraam leh, iyo daryeel badbaado leh; tixgelinta xogta sirta iyo shakhsiyadda waa muhiim.
- Asturnaanta xogta, sababaha booqashada iyo natiijooyinka barnaamijyada daawaynta waa xog gaar ah dibada lama soo dhigi karo fasax la'aan.
- Si aad u hesho macluumaadka ku saabsan barnaamijkooda daawaynta iyo habraac kasta; macaamiisha waxaa lagu dhiirigelinayaa in ay weydiiyaan su'aalo ku saabsan daweyn kasta oo aysan fahmin, oo jahawareerin karta, ama u keenta dhibaaro.
- Si aad u aqbasho, u diido ama aad su'aalo u weydiiso daaweyn kasta.
- Si aad cabasho u gudbiso ama rafcaan uga qaadato go'aanka la xiriira isqorista barnaamijka, ka saarida, ama bixinta adeegyada CMMHC.
- Si aad u hesho khidmadaha hadda jira ee adeegyada ay bixiso CMMHC.

Xafiiska isku duwida Howlaha

Oggolaanshaha Adeegyada

Waalidiinta wadaaga haynta sharciga ah ee ilmaha ayaa marmar isku khilaafi doona ogolaanshaha adeegyada. Tani waxay horseedi kartaa dhibaatooyin waxaana laga yaabaa in hal waalid uu baajiyo ballamaha jira ee u ballansan waalidka kale. Nasiib darro, CMMHC ma awoodo inay bixiso adeegyada ilmaha inta lagu jiro wakhtigan, waxaa jira laba qaab oo ikhtiyaari ah oo la qaadan karo:

> **<u>Doorashada 1:</u>** Haddii waalidku ay ku heshiiyaan iyada oo aysan CMMHC ku dhex jirin, waxay u bandhigi karaan Maamulaha ama adeeg-bixiyaha si ay dib ugu eegaan iyo suurto galnimada dib-u-hawlgelinta adeegyada.
>
> **<u>Doorashada 2:</u>** Waalidka adeegyada doonaya wuxuu u baahan doonaa inuu arrinta ku xaliyo maxkamadda ka hor inta aan adeegyada dambe loo ballansanin CMMHC.

Haddii/marka aan ogaano in shaqsiga ogolaanshaha adeegyada uusan ahayn macmiilka/waalidka/masuulka sharciga ah CMMHC waxa ay codsan doontaa dhammaan dukumentiyada sharciga ah.

Joojinta/Kansalidda

Maadaama wakhtiga ballanta laguugu talagalay adiga oo keliya, waxaanu filaynaa in aad mudnaanta siin doonto ilaalinta ballamaha daryeelkaaga. Waxaad haysataa ikhtiyaarka ah in lagugu daro liiska wacitaanka ballanta ee xusuusinta ama liiska qoraalka baqshada taleefonka (text). Joojinta ballantu waxay u baahan tahay ogeysiis 24-saacadood ah. Haddii xaalad degdeg ah oo shakhsi ahi ay u baahan tahay ogaysiiska burinta wax ka yar 24-saac, fadlan u sheeg adeeg bixiyahaaga wakhtiga joojinta balanta. Saddex jeer ama ka badan oo balamo laga maqnaaday ah oo la sheegay iyada oo aan la helin ogaysiis 24-saac ah waxaa laga yaabaa in ay keento in adeegyada la joojiyo loona gudbiyo meelo kale adeegyada.

Siyaasadda Xanuunka

CMMHC waxay isticmaashaa tilmaamahan soo socda si ay u noqdaan aasaaska ka saarida ballamaha. Tilmaamahani waxay raacaan xeerarka ugu hooseeya ee Waaxda Caafimaadka Minnesota (Minnesota Health Department). Shuruudaha ka saarida waxaa ka mid ah:

- Qandho ka sarreysa 101 darajo F: qandho-la'aan 24 saacadood iyada oo aan la isticmaalin daawada xummad-yaraynta
- Shuban: ma jiraan shilal 24 saac ah
- Matag: shilal ma laha 24 saacadood
- COVID-19:
    - Sumadaha ama calaamadaha caabuqa neef-mareenka, sida qandho ka sarreysa 100 darajo F, qufac, iyo cune xanuun, neefta oo ku adag.
    - 14-kii maalmood ee la soo dhaafay, waxaan la yeeshay xiriir qof leh ama uu ku socdo baaritaan COVID-19, ama la xanuunsan jirro neef-mareenka ah.
    - Safar wadanka dibadiisa ah 14-kii maalmood ee la soo dhaafay gudahooda ee dalalka ay bulshadu si joogto ah isugu gudbiso.

Haddii macmiilku bukoodo ama si kale u buuxiyo shuruudaha ka saarida inta lagu jiro

barnaamijka, wax baa la isku duwi doonaa si adeegyadu u dhammaadaan maalintaas. Tan waxa ku jiri kara la xiriirid waalid/masuul.

Dhammaan cudurrada faafa waa in lagu wargeliyaa CMMHC si aan u ogeysiino kuwa kale ee laga yaabo inay saameyntu gaartay. Tilmaamaha ka saarista gaarka ah ayaa ku taxan ama waxaa laga heli karaa xiriirka hoose:

https://www.health.state.mn.us/diseases/index.html.

- Strep cunaha: waxaa laga yaabaa inuu soo laabto 24 saacadood ka dib marka daawaynta antibiyootiga bilaabanto oo ay qandhadu ka jabto.
- Injirta: waxa laga yaabaa inay soo noqoto 24 saacadood ka dib marka la isticmaalo dawada aan farmashiyaha laga iibsan karo ama isla markii daaweyn xirfadle la sameeyay.
- Daaf/Bakooro/Indho-Bug: waxa laga yaabaa inay soo noqoto 24 saacadood ka dib marka dhibcaha goojada ugu horreeya indhaha la dhibciyo.

Jirroosho inta lagu jiro Adeegyada Degdega ah tan Kooxdda

Haddii macmiilku bukoodo ama si kale u buuxiyo shuruudaha ka saarida inta lagu guda jiro wakhtiga adeegga, shaqaalaha ayaa si dhakhso ah ula xiriiri doona. Haddii macmiilku cudurka qaadsiin karo dadka kale ee qolka daawaynta ku jira, isaga/iyaga waxay ku sii sugi doonaan qol gaar ah oo uu shaqaale kale ku kormeeri doono inta laga qaadayo. Waalidka/masuulka ayaa laga rajaynayaa in ay u soo qaadaan macmiilka sida ugu dhakhsaha badan, caadi ahaan saacad gudaheed ka dib marka la ogeysiiyo. Haddii waalidka/masuulka lagu heli waayo 30 daqiiqo gudahood, shaqaaluhu waxay wici doonaan dadka kale ee aad ku cayin tahay in arimaha degdega ah loo waco.

Jirrada iyo Badbaadada Adeegyada Guriga Gudihiisa

CMMHC waxay u baahan tahay qof weyn oo mas'uul ah in uu joogo oo la helo guriga inta lagu jiro dhammaan ballanta la qorsheeyay. Gurigu waa in uu ka madax bannaan yahay khataraha badbaadada, oo ay ku jiraan hub, daroogo, iyo agabka daroogada.

Haddii shaqaaluhu ugu adeegayaan macmiilka gurigooda oo macmiilku ay ku dhacdo jirro la kala qaado, ma bixin doonaan adeegyo ilaa wakhtiga saxda ah ee ka saarista loo arkay macmiilkaas. Haddii uu jiro qof kale oo guriga jooga, shaqaaluhu guud ahaan waxay raaci doonaan isla wakhtiga ka saarida inaad ka fogaato guriga, ilaa ay jiraan duruufo gaar ah mooyaane. Xaaladahan oo kale, shaqaaluhu waa in ay la tashadaan kormeerahooda iyo/ama Adeegyada Caafimaadka ka hor inta aysan ku soo laaban guriga. Tusaale xaalad gaara ah: qof weyn oo guriga jooga ayaa qaba daaf mana aysan ka soo wareegin24 saacadood tan iyo markii ay bilaabeen goojada indhaha ee bakteeriyada disha. Qofka weyni wuu ka fogaan karaa macmiilka iyo shaqaalaha inta lagu jiro ballanta, markaas adeegyada CMMHC wali waa la bixin doonaa.

Ka qayb qaadashada Qorshaynta

Macaamiishu waxay xaq u leeyihiin in ay ka qaybqaataan qorshaynta daryeelkooda caafimaad. Xuquuqdan waxaa ka mid ah fursadda loogala hadlayo daawaynta iyo beddelka kale ee daryeelayaasha gaarka ah, fursadda lagu codsado lagana qayb qaato shirarka daryeelka rasmiga

ah, iyo xuquuqda lagu soo darayo xubin qoyska ka tirsan ama wakiil kale oo la doortay, ama labadaba.

Rajooyinka Ku Saabsan Dhallaanka

Haddaanu nahay CMMHC waxaanu ku dedaalaynaa in aan hubino in aan bixino daryeelka iyo adeegyada ugu fiican ee macaamiisheena iyo qoysaskooda heli karaan. Iyada oo qayb ka ah daryeelkan, waxaan codsaneynaa in carruurta 8 sano jir iyo wixii ka yar ah aan laga tagin goobta sugitaanka iyada oo aan lala joogin.

Carruurta da' kasta leh, fadlan tixgeli heerka korriinka ilmahaaga, qaan-gaarnimada, badbaadada, amniga, iyo raaxada iyagoo lala joogin. Kalfadhiyada waa la joojin karaa haddii ay jiraan wax walaac ah oo ku saabsan ilmo keligiis looga tagay aagga sugitaanka.

Qayb ka mid ah daryeelkeena ahaan, waxaa ka shaqaynaa in aan la shaqayno qoysaska si aanu u bixino taageerada ugu fiican si la isugu xiro caruurta iyo dhalinyarada. Waalidiinta iyo dadka masuulka ka ah ayaa qayb muhiim ah ka ah nidaamkan. Carruurta helaysa adeegyada:

- Waxaan ka codsaneynaa waalidka ama mas'uulka caruurta 15 sano jirka iyo wixii ka hooseeya jira in ay iska xaadiriyaan miiska hore ballan kasta ee ilmahaagu leeyahay.
- Waxaan sidoo kale codsaneynaa in waalidka ama masuulka caruurta da'doodu u dhaxayso 9-15 ay iska xaadiriyaan daryeel-bixiyehooda ka hor inta aysan ka tagin xarunta.
- Waalidka ama masuulka caruurta da'doodu tahay 16 ama 17 waa in ay taleefoonka diyaar ku yihiin lacala haddii ay dhacdo in canugaagu ay xaalad degdeg ah ku timaado ama uu u baahan yahay crisis services (adeegyada xasarad la tacaalidda).

Dhaqanka Aqoonista & Turjubaanka

Dhaqan aqoonistu waa arin ay CMMHC mudnaanta siiso. Waxaan ku dadaaleynaa in aan adiga iyo qoyskaagaba siino adeegyo xasaasi ku ah dhaqankiina. Waan ku faraxsanahay in aan idiin diyaarino turjubaano lacag la'aan ah inta lagu jiro balamaha. U sheeg shaqaalaha CMMHC haddii aad u baahan tahay turjumaan marka aad ballantaada dhiganeysid. Haddii aad qabto baahiyo kale oo tarjumaan la xiriira, fadlan nala soo socodsii sida ugu degdegta badan si wax looga qabto.

Qarsoonida Daawaynta

Bukaanku wuxuu xaq u leeyahay xushmad iyo in xogtiisu sir u ahaato marka ay la xiriirto barnaamijkooda caafimaadka iyo daryeelka shakhsi ahaaneed. Wadahadalka kiiska, la tashgai, baaritaanada, iyo daaweyntuba waa qarsoodi waana in loo sameeyaa si qarsoodi ah. Qarsoodiga xogtaada waa in la ixtiraamaa inta lagu jiro musqusha, qubeyska, iyo hawlaha kale ee nadaafadda shakhsi ahaaneed, marka laga reebo haddii loo baahdo badbaadada bukaanka ama kaalmo loo sameynayo.

Taleefannada Gacanta iyo Qalabka Elektarooniga ah

Macaamiishu kama duubi karaan fiidiyoow, kamana qaadi karaansawiro, mana duubi karaan codka macaamiisha iyo shaqaalaha inta lagu guda jiro barnaamijka ama goobta soo dhaweynta la joogo. Shaqaaluhu waxay kaa codsan karaan in wixii aad duubtay la tirtiro haddii ay sidaasi dhacdo. Wixii macluumaad dheeri ah, fadlan codso nuqul ka mid ah Siyaasaddayada Oggolaanshaha Maqalka, Muuqaalka, iyo Sawirada.

Daawaynta Bediilka ah

CMMHC waxay aagagaan ku leedahay liiska goobaha daawaynta bediilka ah sameeya. Nuqu ah liiskaas ayaa la heli karaa marka la codsado.

Xiritaanka Cimilada ee La Xidhiidha

Hadafkeenu waa in aan ku siino adeeg joogto ah oo la isku halayn karo. Waxaan dib u eegis ku sameynaa saadaasha cimilada deegaanka iyo xiritaanada iskuulada ka hor inta aan la gaarin go'aanka kama dambaysta ah ee lagu xirayo rugta caafimaadka inta lagu jiro cimilo daran. Haddii aan rugta xirno, waxaan ogaysiis ku soo diri doonaa raadiyaha iyo telefiishanka maxaliga ah, waxaanu ogeysiis ku soo gudbin doonaa boggaga Facebook iyo LinkedIn.

Fadlan la soco in dhammaan barnaamijyada deegaanku ay furnaan doonaan 24-saac maalintii/7-maalmood asbuucii 365-maalmood sanadkii iyada oon loo eegin cimilada ama dhacdooyinka degdega ah.

Haddi adeegyadeenu furan yihiin, marka ay cimiladu xun tahay, isticmaal go'aankaaga ah in aad timaado iyo kale adeegyada CMMHC. Haddii aad go'aansato in aadan ka qaybqaadan, iska hubi in aad:

- Haddii ay khuseyso, la xiriirto shirkadda gaadiidka si aad u joojiso adeegyada gaadiidka maalintaas.
- Wacdo xafiiskeena si aad noogu sheegtid in aadan imaaneyn maalintaas.

Cabashada

Macaamiisha waa in lagu dhiirigeliyaa oo la caawiyaa, inta ay ku sugan yihiin xarunta ama daawaynta, in ay u fahmaan oo ay u isticmaalaan xuquuqdooda bukaan ahaan iyo tan muwaadiniin ahaan. Bukaanka waxaa laga yaabaa in ay cabashada u sheegaan oo ay ku taliyaan isbeddelada siyaasadaha iyo adeegyada shaqaalaha xarunta iyo kuwa kale ee ay doortaan, oo ka madax bannaan xakameyn, faragelin, qasbid, takoorid, ama aargoosi, oo ay ka mid noqon karto hanjabaad ka ceyrin/saarid ah. Ogeysiiska nidaamka cabashada ee xarunta ama barnaamijka, iyo sidoo kale ciwaanada iyo lambarada teleefoonka ee Xafiiska Xarunta Cabashada (Office of Health Facility Complaints) waa in lagu dhejiyaa meel muuqata.

Nidaam qoraal ah oo cabasho gudaha ah ayaa qeexaya habka la raacayo: wuxuu qeexayaa waqti xaddidan, oo ay ku jiraan xaddidnaan waqtiga jawaabta xarunta; waxay siisaa bukaanka in uu helo caawinaada u doodaha; waxay u baahan tahay jawaab qoraal ah oo ku saabsan cabashooyinka qoran; wuxuuna bixiyaa go'aan waqtigiisu xadidan yahay oo uu gaarayo go'aan

gaare dhexdhexaad ah haddii aan si kale loo xallin cabashada.

Muhiimadda…

> **Habka cabashada waxaa lagu dhejiyaa meel u muuqata macaamiisha waxaana lagu diyaariyaa codsiga macmiilka ama hore ee codsiga.**
> **Maamule, Kormeere, ama Agaasime (xubin ka tirsan shaqaalaha) ayaa ka caawin doona macmiilka sameynta iyo habaynta cabashada isaga oo buuxinaya foomka Cabashada.**

Gurmadka/ Adeegyada Xasaradaha

Haddii aad qabto xaalad degdeg ah, sida fikrado aad ku dhaawacayso naftaada ama qof kale, waa inaad wacdaa 911, Kooxda Gurmadka Xasaradaha (320) 253-5555, ama aad Waaxda Gurmadka Degdegga ah ee degaankaaga.

Degaanka Xasarad la Tacaalidda

Waxay ku taal St. Cloud, Shanta sariir ee Deganaanshaha Xaslinta Xasaradaha Dadka Waaweyn waxay siisaa waqti gaaban, meel nabdoon oo shakhsiyaadka ay joogaan inta ay ka shaqeynayaan dhibaatada caafimaadka dhimirka. Unuggu waxa uu shaqeeyaa 24 saacadood maalintii, 7da maalmood ee wiiggii waxana uu bixiyaa la-talin shaqsi iyo koox iyo sidoo kale waxbarasho si loogu caawiyo macaamiisha si ay u maareeyaan calamadahooda caafimaadka dhimirka. Dhammaan oggolaanshaha waa ikhtiyaari waxayna ku saleysan tahay helitaanka sariirta.

Hadafka Adeegyada Xasarad la Tacaalidda waa in lagu taageero shakhsiyaadka sidii ay ugu soo laaban lahaayeen heerka asaasiga ah ee shaqadooda iyagoo ku sii jira beelahooda gaarka ah.

Adeegyadeena Xasarad la Tacaalidda waxa ka mid ah:

- Khadka taleefanka ee 24-saac ee ka xalinta xasaradaha
- Wacyigelinta mobilada iyo xasilinta xasaradaha
- Kala soocida xasaradaha deegaanka iyo baaritaanada
- Qiimayn fool ka fool ah iyo faragelin
- Xalinta xasaradaha dadka waaweyn ee deegaanka
- Qiimaynta ismiidaaminta iyo qorsheynta badbaadada
- Baaritaanka Xasaradaha
- Qorshaynta ka hortagga xasaradaha

Wixii macluumaad dheeraad ah, la xiriir:
Taleefanka: 320.253.5555
Fakis: 320.257.6053
Khadka Gurmadka Xasaradaha Caafimaadka Dhimirka ee bilaashka ah

(24 saacadood maalintii / 365 maalmood sanadkii): 800.635.8008

Kooxda Gurmadka Xasaradaha

Kooxda Gurmadka Xasaradaha ee Wareega (mobile Crisis Response Team [CRT]) waxay siisaa adeegyo kala duwan oo bulshada ku salaysan dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka carruurta iyo dadka waaweyn ee la kulma dhibaatada caafimaadka dhimirka. Adeegyadayada waxaa bixiya dhakhaatiirta caafimaadka dhimirka iyadoo ay si toos ah u kormeerayaan xirfadlaha caafimaadka dhimirka, dadka deggan degmooyinka Stearns, Benton, Sherburne, iyo Wright. Kooxda Gurmadka Xasaradaha waxay u safri karaan guryaha ama meelaha bulshadu degan tahay ee aagga afarta-degmo si ay u caawiyaan shakhsiyaadka dhibaataysan in ay maareeyaan walaacyada hadda haya. Kooxdu waxay samayn kartaa qiimayno is-dilid, qorshayn badbaado, waxbarashada xirfadaha la qabsiga iyo samaynta tixraacyo habboon. Waxay kaloo bixiyaan adeegyo xasilin oo dabagal lagu sameeyo.

Gurmadaka Arimaha Ilmaha ee Aagga St Cloud (St Cloud Area Child Response Initiative [CRI])

CRI waxay carruurta iyo qoysaskooda u sameysaa gurmad bulsho oo isku dubaridan, oo socda dhalashada ilaa da'da 18, kuwaas oo la kulmay nooc kasta oo dhaawac ama rabshad ah. Waxaan la shaqeynaa macaamiisheena si aan u dhisno adkeysi ka dib dhacdooyinka naxdinta leh kuna xirno adeegyo ka caawin doona in ay yareeyaan saameynta mustaqbalka fog ee ay dhaxdooyinkaan naxdinta leh keeni karaan. Barnaamijkan waxa heli kara dadka deggan St. Cloud, Sartell, iyo Waite Park. U gudbinta waxaa sameeya waaxda booliiska deegaanka.

Wada-Gurmadka Aagga St Cloud

Xirfadle Caafimaadka Maskaxda ah oo shati haysa ayaa la socda booliiska si uu ugu gurmado faragelinta xasaradaha oo ay wehliyaan saraakiil u tababaran u gurmadaka dhacdooyinka caafimaadka dhimirka marka la waco 911. Labadan kooxood ee booliiska iyo Xirfadlaha Caafimaadka Dhimirka ah ayaa bixiya qiimeynta caafimaadka habdhaqanka goobta, aqoonsiga dhibaatada, fargelinta xasaradaha, iyo qorsheynta daaweynta. Kooxda wada-gurmadka waxaa kale oo ay talooyin siiyaan saraakiisha booliiska iyaga oo ka jawaabaya wicitaannada la xiriira caafimaadka dhimirka.

U gudbinta waxa loo gudbiyaa macaamiisha marka ay ku habboon tahay in lagu xiro adeegyada iyo agabka sida daryeelka aasaasiga ah, guriyaynta, adeegyada bulshada, daawaynta caafimaadka dhimirka, daawaynta caafimaadka kiimikada iwm. Booskani waxa uu iskaashi la leeyahay waaxda sharci fulinta, iyo sidoo kale waaxda gurmadka, adeegyada aadanaha, iyo saamileyda kale ee bulshada.

Nidaamyada Gurmadka Degdegga ah

CMMHC waxay leedahay qorshe xasaradaha ku wajahan oo ay ka mid yihiin habab qoran oo wax looga qabanayo xaaladaha degdega ah ee kala duwan. CMMHC waxa loo igmaday in ay dhammaan tababarada degdega ah u sameyso si joogto ah. Shaqaaluhu waxay raaci doonaan tilmaamaha aasaasiga ah ee gargaarka degdegga ah. Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan jawaabaha degdega ah ee CMMHC, fadlan la xiriir dhakhtarkaaga.

- Haddii macmiilku la kulmo xasarad marka uu la kulmayo dhakhtarka CMMHC, shaqaaluhu way is dejin doonaan oo raaci doonaan xeeladaha ku taxan qorshaha xasaradaha macmiilka hoos u dhigida ama yaraynta xasaradaha, ama si looga hortago xasaradaha. Haddii ay dhacdo xasarada caafimaadka maskaxda ah, shaqaaluhu waxay xaqiijin doonaan badbaadada qofka mana ka tagi doonaan qofka kaligiis, haddii ay suurtagal tahay. Xarunta gurmadka xasaradaha ee CMMHC waa lala xiriir doonaa waxayna raaci doontaa tilmaamaha kooxda wax ka qabadka xasaradaha.

- Haddii in faragelin la sameeyo looga baahan yahay ilo dibadda ah, shaqaaluhu waxay raaci doonaan habraacyada sida lagu qeexay qorshaha xalinta xasaradaha macmiilka. Haddii macmiilku uu la kulmo xaalad degdeg ah oo caafimaad ama caafimaadka dhimirka ah oo ay jirto khatar dhaw oo waxyeello u geysan karta naftiisa ama dadka kale, shaqaaluhu waxay wici doonaan 911. Shaqaaluhu waxay raaci doonaan tilmaamo kasta eeuu bixiyo hawlwadeenka 911.

Mas'uuliyadda Dhaqaale/Biil bixinta

Lacag bixinta

Lacag bixinta ayaa la filayaa wakhtiga adeega. Haddii aadan awoodin inaad wax bixiso lacagta wakhtiga adeegga, qorshe lacag-bixineed ayaa loo baahan doonaa in laguu sameeyo. Waxaa la soo diri doonaa bayaan ku tusinaya qaddarka ku qoran akoonkaaga ku qoran bishiiba mar. Ku guuldareysiga inaad wax lacag ah bixiso ama aad sameyn weyso heshiis lacag bixineed waxay keeni kartaa in Central Minnesota Mental Health Centre (CMMHC) ay joojiso adeegyada.

Daboolista Caymiska Caafimaadka

Shirkado caymis caafimaad oo badan ayaa bixiya adeegyada caafimaadka dhimirka. Caymisyada caafimaadku waa kala duwan yahiin marka waa lagama maarmaan in la hubiyo waxyaalaha uu bixinayo ceymiskaagu heshiis ahaan. Si lagaaga caawiyo helitaanka bixinta lacagta ee caymiska, waa in aad na siisaa kaarkaada caymiska wakhtiga booqashada oo uu la socoto aqoonsi sawir.
insurance payment, you must provide us with your insurance card at the time of visit along with a photo ID.

Haddii shirkaddaada caymis lagu dalacayo kharashka adeegyadaada, waxa lagu dalaci doonaa kharashka oo buuxa ee adeegyada laguu sameeyay. Haddii shirkadda caymisku bixiso wax ka yar waxa lagugu soo dalacay, waxaa lagugu dallici doonaa khidmaddaada la go'aamiyay boqolkiiba inta adiga kugu soo aadeyso. Qadarka ay bixisay shirkadda caymiska iyo kharashka lagugu soo dalacay kama badan doonto kharashka adeegyada laguu sameeyay.

Caawinta Caafimaadka

Haddii aad xaq u leedahay, waxaa laga yaabaa in kaalmo dhaqaale laga heli karo Waaxda Adeegga Bulshada (Social Service Department) ee degmadaada. Qabanqaabada kaalmada

dhaqaale ee degmada waa in laga sameeyaa Degmada. Haddii aad hadda ku jirto Gargaarka Caafimaadka ama Gargaarka Guud, waxaanu si toos ah ugu dalacsiin doonaa Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (Minnesota Department of Human Services).

Kharash Dhimis

Waxa laga yaabaa inaad u qalanto dhimis kharashka khidmadda ah oo ku salaysan shuruudaha CMMHC. Fadlan la soo xiriir Xafiiskeena biilasha wixii macluumaad dheeraad ah. Billing Office for further information.

Mid kale

Mararka qaarkood, waxaa dadka noo soo dira hay’ado kale sida shaqo-bixiye, kaniisad, dugsi, naadiga, ama xubnaha kale ee qoyska, si ay u bixiyaan qayb ka mid ah kharashka adeegyada. Tan waa arin la soo dhaweeynayo waxaana loo baahan doonaa warqad qeexaysa kaalmada maaliyadeed ee ay bixinayaan.

Waxaan kugu dhiirigelineynaa inaad la xiriirto **Xafiiska Ganacsiga (320) 202-2000** wixii su'aalo ah oo aad qabtid.

Shaqaalaha CMMHC

CMMHC waxay u hoggaansantaa dhammaan hababka hubinta sooyaalka qofka (background check) ee loo baahan yahay ee shaqaalaha.

Sababo la xiriira nooca adeegyada ay qabtaan shaqaaluhu dartood, laguma talinayo in la sameeyo/yeesho xiriir laba-geesooda ah. Tusaale ahaan, shaqaalaha looma oggola in ay u sameeyaan macaamiisha adeegyada daryeelka ilmaha (babysitting) waxaana laga waaninayaa in aysan ka qayb qaadan arimaha baraha bulshada ee macaamiisha.

Fadlan booqo bogeena **www.cmmhc.org** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan shaqaalaheena iyo barnaamijyadayada.

Khabiirada Asaaga ah ee Shahaadada Leh (Certified Peer Specialists)

Barnaamijka Tababarka Shahaado siinta Khabiirada Asaaga ah waxaa loogu talagalay dadka hadda ku jira ama iskood isugu aqoonsaday in ay adeegyada caafimaadka la tacaalidda dhimirka ama isticmaalka muqaadaraadka adeegyadooda heleen kuwaas oo taageeri kara shakhsiyaadka kale ee laga helo jirro dhimirka iyo/ama cilladda isticmaalka muqaadaraadka. Si aad ugu qalanto tixgelin, codsaduhu waa inuu ahaado qof degan Degmada (marka laga reebo codsadayaasha laga daayay shardigan) iyo ugu yaraan u ahaado 18 sano jir haystana shahaadada dugsi sare, GED ama ka sareeya.

CMMHC waxay ku faraxsan tahay in ay hay’adahooda ka shaqaalaysiiso khabiiro asaaga ah oo shahaado haysta. Waxaan aaminsanahay in shakhsiyaadkani tusaale wanaagsan u yihiin macaamiisheena oo aad ka gudbi karto caqabadaha nolosha.

Gudbinta Warbixinta Xadgudub laga Shakisan yahay

Qof kasta ayaa si ikhtiyaari ah u soo sheegi kara xadgudub ama dayacaad. Shaqaalaha, tabaruceyaasha iyo ardayda tababarka ku jirta dhamaantood waa wariyayaal ay waajib ku tahay gudbinta. Marka lagu shaqaaleyo, shaqaaluhu waxay marayaan tababar ku saabsan ka gudninta warbixinta xadgudubka iyo dayaca waxayna sannad walba dhammeeyaan koorsada dib u soo muraajaceynta. Shuruucda arintan oo dhameystiran, oo ay ku jiraan qeexida xadgudubka jirka, dayaca, iyo xadgudubka galmada, ayaa lagu dhejiyay meel la arki karo. Nuqul ka mid ah shurrucdaan ayaa la heli karaa marka la codsado.

U Hogaansanaanta iyo Maamulka Macluumaadka Caafimaadka

Bayaanka Qarsoonnimada

Ogeysiiskeena Habdhaqanka Qarsoonnimada (Our Notice of Privacy Practices [NOPP]) wuxuu qeexayaa sida macluumaadka caafimaadkaaga loo isticmaali karo loona shaacin karo iyo sida aad ku heli karto macluumaadkan.

- NOPP- ka waxaa lagu dhejiyaa meel u muuqata macaamiisha waxaana la siiyaa macaamiisha marka la codsado.
- NOPP ayaa sidoo kale laga heli karaa bogageena: **www.cmmhc.org**.

Soosaarida Diiwaanada

Dhammaan macluumaadka laguu sheegay kulannada dhexdooda iyo diiwaannada qoran ee la xiriira kulammadaas waa sir oo looma sheegi karo qofna rukhsad qoraal ah la'aanteed oo macmiil/waalid/masuul ah marka laga reebo marka siidaynta loogu baahan yahay sharci ahaan. Waxaa jira xaalado qaarkood oo CMMHC uu sharcigu uga baahan yahay inay u gudbiso macluumaadka meel ka baxsan. Kuwaas waxaa ka mid ah:

- Marka uu jiro tuhun macquul ah oo laga qabo cunug, ku tiirsan ama oday xadgudub ama dayacaad;
- Marka macmiilku u soo sameeyo khatar naftiisa la xiriirta, mid kale ama hanti la xiriirta;
- Haddii ay jiraan dacwooyin sharciga ah oo hada kuu socda aad wada, ama mid liddi ku ah macmiilka;
- Haddii aad xaaladdaada maskaxeed geliso arrin ku saabsan dacwadda aad adigu bilowday, eedaysanuhu waxa laga yaabaa inuu xaq u yeesho inuu helo diiwaannada teraabiyada cilminafsiga iyo/ama maragga;
- Haddii Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka (U.S. Department of Health and Human Services) ay weyddiisato macluumaadka caafimaadka inta lagu gudajiro baaritaanka.

Haddii aad hayso su'aalo dheeraad ah oo la xidhiidha diiwaanka caafimaadka adiga/umahaaga, la xidhiidh **Health Information Management (HIM) si toos ah lambarka 320.202.2028 ama iimayl HIMDept@cmmhc.com.**

Codsiga Diiwaanada

- Macmiilka ama waalidka/masuulka sharciga ah ee ilmaha doonaya inuu helo nuqul ka mid ah diiwaanadooda caafimaad ama codsiyada diiwaanada in loo diro wakaalad dibadda ah waxay u baahan doonaan inay buuxiyaan Siidaynta Macluumaadka (Release of Information [ROI]).
- Haddii aad codsato diiwaannada, fadlan u ogolow 7-10 maalmood oo shaqo si aan u habeyno Siideynta Macluumaadka (Release of Information [ROI]). Xaaladaha qaarkood, waxay qaadan kartaa ilaa 30 maalmood (45 CFR 164.524(b)(2)(i)).
- ROI-keena waxa laga heli karaa internetka **www.cmmhc.org.**

Noocyada Qiimaynta iyo Cabiraada

Comprehensive Evaluation (Qiimayn Dhamaystiran)

Qiimaynta Dhameysta tiran (Comprehensive Evaluation) waxay qiimeysaa caafimaadka maskaxda, jidhka, iyo kiimikaad ee qofka. Waxaa ka mid ah qiimeynta khatarta, asalka, darnaanta, iyo saameynta dhibaatooyinka. Qiimayntu waxay bixisa talooyinka daawaynta cudur kasta oo la aqoonsaday waana meesha laga helo/bilaabo adeegyada caafimaadka dhimirka ee kala duwan.

Qiimaynta Dhimirka

Qiimaynta dhimirka ayaa laga yaabaa in loo baahdo si loo ogaado cilladaha niyadeed, dabeecadda, ama ciladaha koboco iyo korriinka. Qiimaynta ilmaha, qaan-gaarka, ama qaangaarka waxaa la sameeyaa iyadoo lagu salaynayo dabeecadaha jira iyo kuwa la xiriira jirka, hiddaha, deegaanka, bulshada, garashada (fekerka), dareenka, iyo qaybaha waxbarashada ee laga yaabo inay saameeyaan natiijada dabeecadahaan.

Qiimaynta Caafimaadka Kiimikada

Talaabada ugu horeysa ee lagu go'aaminayo in daawadu kugu haboon tahay iyo in kale waa qiimayn caafimaadka kiimikada oo uu sameeyay lataliyaha khamriga iyo maandooriyaha ee shatiga leh (licensed alcohol and drug addiction counselor [LADC]). Qiimayntan waxaa kale oo lagu magacaabi karaa qiimayn caafimaad kiimiko (chemical health assessment) ama qiimayn ku tiirsanaanta kiimikada (chemical dependency assessment). Ujeedada qiimaynta caafimaadka kiimikada waa in la go'aamiyo heerka khatarta khamriga iyo si xun u isticmaalidda maandooriyaha.

Haddii lagugu dhiirigeliyay inaad hesho qiimayn caafimaad oo kiimiko ah, ama haddii aad rabto inaad ogaato ikhtiyaarka daawaynta ee kuugu fiican, fadlan nala soo xiriir. Waxaan ku dadaaleynaa in aan jadwal u sameyno qiimeynta caafimaadka kiimikada sida ugu dhaqsaha badan oo ugu macquulsan, sida badan dhowr maalmood gudahood markaad la soo xiriirto rugteena.

Deeqaha

Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Bartamaha Minnesota waa 501(c)3 xarun aan faa'iido doon ahayn oo la shaqeysa ilo dakhli oo kala duwan, oo ay ku jiraan taageerada bulshada. Deeqaha maaliyadeed iyo kuwa la midka ahba waa la aqbali karaa waxaana loo tixgalinayaa in cashuur laga celin loo isticmaalo ilaa xadka sharcigu ogol yahay. Deeqaha waxaa lagu bixin karaa iyadoo lala xiriirayo Waaxda Horumarinta (Development Department) ee CMMHC ama tabarucaad internetka lagu bixiyo ayaa laga samayn karaa bogeena internetka.

Goobaha CMMHC iyo Macluumaadka la Xiriiridda

Xarunta Buffalo
308 12th Avenue South,
Buffalo, MN 55313
Taleefanka: 763.682.4400
Fakis: 763.682.1353

Kambaska Elk River (Elk River Campus)
253 8th Street N.W.
Elk River, MN 55330
Taleefanka: 763.441.3770
Fakis: 763.441.9057

Kambaska Monticello (Monticello Campus)
407 Washington Street,
Monticello, MN 55362
Taleefanka: 763.888.9626
Fakis: 763.295.5086

Kambaska St Cloud (St Cloud Campus)
1321 13th Street North,
St. Cloud, MN 56303
Taleefanka: 320.252.5010
Fakis: 320.252.0908

Adeegyada Xasarad la Tacaalidda
1350 14th Street North,
St. Cloud, MN 56303
Taleefanka: 320.253.5555
Khadka Xasaradaha:
1.800.635.8008
Fakis: 320.774.3080

Xarunta Waite Park
411 3rd Street North,
Waite Park, MN 56387
Taleefanka: 320.230.0611
Fakis: 320.251.4175

Xafiiska Biilasha
411 3rd Street North,
Waite Park, MN 56387
Taleefanka: 320.202.2000

Macluumaadka Caafimaadka Maamulka (HIM)
1321 13th Street North,
St. Cloud, MN 56303
Taleefanka: 320.202.2028

FOOMKA ICTIRAAFKA BUUGGA MACMIILKA CMMHC

Waxaan helay oo fahmay macluumaadka ku saabsan adeegyada caafimaad ee CMMHC. Waan ka warqabaa dhammaan siyaasadaha, nidaamyada iyo waxyaabaha laga filayo ee la xiriira adeegyada caafimaad ee CMMHC.

____

Magaca macmiilka ama masuulka

____

Magaca macmiilka haddii masuulku saxeexayo

____

Taariikhda dhalashada macmiilka

________________________________ ________________________

Saxeexa macmiilka ama masuulka Taariikhda

****

Daryeelah rugta caafimaadka/shaqaalaha in uu buuxiyo:

____

Lambarka Aqoonsiga Macmiilka