Noocyo iyo afaf kale
Waxa aad ku heli kartaa waraaqahan luuqado kale, far waawayn, farta indhoolka ama qaab kale si bilaash ah. Kala xiriir Explore Health halkan explorehealth@oha.oregon.gov mise 855-268-3767 (wicitaan cod ah). Waxaan aqbalaynaa dhammaan wicitaanada adeegga relay (gudbinta isgaarsiinta).

Siyaasadda Asturnaanta

Warbixintaada. Xuquuqahaaga. Waajibaadkeena.

Guud ahaan, shirkaddaada caymiska caafimaadka ayaa haysa inta badan macluumaadkaaga caafimaad iyo codsiyada bixinta kharashaadkaaga caafimaad, Explore Health, Madasha Caymiska Caafimaadka ee gobolka Oregon (Oregon Health Insurance Marketplace), iyo Hay'adda Caafimaadka ee Oregon (Oregon Health Authority, OHA) ma hayaan macluumaadkaas intiisa badan. Hase ahaatee, maadaama Explore Health ay tahay Madasha/Suuqa Caymiska Caafimaadka ee uu gobolka Oregon maamulo, waxaa laga yaabaa inaan hayno qaar ka mid ah macluumaadkaaga marka aan hubinayno inaad u qalanto caymiska suuqa, qiimaynayno inaad u qalmi karto barnaamijyada Qorshaha Caafimaadka Oregon (Oregon Health Plan, OHP), ama marka ay lagama maarmaan noqoto inaan xogta la wadaagno OHP si la iskugu dubbarido adeegyada.

Ogeysiiskaan wuxuu sharxayaa sida macluumaadkaaga caafimaad loogu adeegsan karo loona bixin karo barnaamijyada Explore Health iyo OHA ee ku lug leh go'aaminta u-qalmitaanka iyo isku-dubbaridka adeegyada. Waxa kale oo uu sharxayaa sida aad u heli karto macluumaadkan. Fadlan si taxaddar leh u akhri.

Xuquuqahaaga

Waxa aad xaq u leedahay inaad:

- Codsato in si asturnaan ku dheehan lagula soo xiriiro
- Naga codsato inaan xaddidno macluumaadka aan wadaagno
- Hesho liiska dadka ama hay'adaha aan la wadaagnay macluumaadkaaga
- Hesho nuqul ka mid ah ogeysiiskan asturnaanta
- Magacowdo qof ku metela
- Gudbiso cabasho haddii aad aaminsan tahay in lagu xadgudbay xuquuqdaada asturnaanta

Eeg bogga 2 aad si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqahan iyo sida aad u adeegsan karto.

Ikhtiyaarkaaga

Waxaad go'aamin kartaa sida aan u adeegsanayno una wadaagayno macluumaadka qaarkood ee adiga kugu saabsan, gaar ahaan marka ay khusayso:

- Ka jawaabidda su'aalaha qoyskaaga iyo saaxiibbadaa ka qabaan caymiskaaga
- Suuq-geynta adeegyadayada. Macluumaadkaaga caafimaad ee la dhowro (PHI) uma isticmaalno suuq-geyn haddii aadan qoraal ahaan noogu oggolaan
- Iibinta macluumaadkaaga. Ma iibinno macluumaadkaaga caafimaad ee la dhowro (PHI).

Eeg bogagga 3 iyo 4 si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan ikhtiyaaradan iyo sida aad u adeegsan karto.

Sida Aan u Adeegsanno una Bixino Macluumaadkaaga

Waxaan adeegsan karnaa islamarkaana wadaagi karnaa macluumaadkaaga marka aan:

- Hawlaha hay'addayada fulinayno, sida hubinta u-qalmitaanka OHP iyo Explore Health, iyo isku-dubbaridka adeegyada barnaamijyada OHP
- Samaynayno cilmi-baaris, oo ay ku jirto ka-qaybgalka habraacyada ay ansixiyeen Guddiyada Dib-u-eegista Hay'adaha Cilmi-baarista (IRB), kuwaas oo hubiya ilaalinta asturnaantaada iyo xuquuqdaada
- U hoggaansamayno sharciga
- Ka jawaabayno arrimaha magdhowga shaqaalaha, codsiyada hay'adaha fulinta sharciga iyo codsiyada kale ee dowladda
- Ka jawaabayno dacwooyinka iyo tallaabooyinka sharciyeed

Eeg bogagga 4 iyo 5 si aad u hesho faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan ikhtiyaaradan iyo sida aad u adeegsan karto.

Xuquuqahaaga

Marka ay timaaddo macluumaadkaaga caafimaad, waxaad leedahay xuquuqo gaar ah.

Qaybtaan waxay kuu sharraxaysaa xuquuqahaas iyo waajibaadka naga saaran ilaalintooda.

Codsato in si asturnaan ku dheehan lagula soo xiriiro

- Waxaad naga codsan kartaa inaan kula soo xiriirno hab gaar ah, (tusaale ahaan taleefanka guriga ama xafiiska), ama inaan boostada kugu soo dirno cinwaan kale.
- Waxaan tixgelin doonnaa dhammaan codsiyada maangalka ah, waana inaan aqbalnaa codsigaaga haddii aad noo sheegto in aad khatar geli doonto haddii aynaan sidaas yeelin.

Naga codso inaan xaddidno macluumaadka aan adeegsanayno ama wadaagayno

- Waxaad naga codsan kartaa inaanan isticmaalin ama wadaagin macluumaad caafimaad oo gaar ah marka aan hawlaheenna gudanayno.
- Sharci ahaan khasab naguma aha inaan aqbalno codsigaaga, waxaana dhici karta inaan "diidno".

Hel liiska dadka ama hay'adaha aan la wadaagnay macluumaadkaaga

- Waxaad codsan kartaa liis muujinaya (isla-xisaabtan) mar kasta oo aan wadaagnay macluumaadkaaga caafimaad muddadii lixda sano ahayd ee ka horreysay taariikhda codsigaaga, dadka ama hay'adaha aan la wadaagnay, iyo asbaabaha aan ula wadaagnay.
- Liiska kuma dari doonno bixinta macluumaadka la xiriira daaweynta, lacag-bixinta, hawlaha daryeelka caafimaadka iyo xaalado kale oo gaar ah. Waxaan sannadkii ku siin doonnaa hal liis oo bilaash ah, laakiin haddii aad codsato liis kale 12 bilood gudahood, waxaan kaa qaadi karnaa kharash macquul ah oo ku salaysan kharashka diyaarintiisa.

Hel nuqul ka mid ah ogeysiiskan asturnaanta

- Waxaad wakhti kasta codsan kartaa nuqul ogeysiiskan ah, xitaa haddii aad oggolaatay inaad si elektaroonig ah u hesho. Waxaan si dhakhso ah kuugu soo gudbin doonnaa nuqulka warqadda ah.

Magacowdo qof ku metela

- Haddii aad qof siisay awoodda qareennimo ee arrimaha caafimaadka ama uu qofku yahay mas'uulkaaga sharciyeed, qofkaasi wuxuu adeegsan karaa xuquuqdaada wuxuuna go'aan ka gaari karaa arrimaha la xiriira macluumaadkaaga caafimaad.
- Ka hor inta aanan tallaabo qaadin, waxaan xaqiijin doonnaa in qofkaasi leeyahay awoodda sharciyeed ee uu kugu matali karo.

Gudbi cabasho haddii aad u malaynayso in xuquuqdaada lagu xadgudbay

- Haddii aad u malaynayso inaan ku xadgudubnay xuquuqdaada, waxaad cabasho noo soo gudbin kartaa adigoo nagala soo xiriiraya macluumaadka ku xusan bogagga 6 iyo 7.
- Waxaad sidoo kale cabasho u gudbin kartaa Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah ee Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka (U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights) adigoo warqad u diraya 200 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20201, wacaya 877-696-6775, mise booqanaya www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints.
- Si lid kugu ah kula ma dhaqmi doonno iyadoo loo sababaynayo inaad cabasho gudbisay.

Ikhtiyaarkaaga

Marka ay timaaddo noocyo gaar ah oo macluumaadkaaga caafimaad ah, waxaad noo sheegi kartaa ikhtiyaradaada ku aaddan waxa aan wadaagi karno. Haddii aad doorbidayso hab gaar ah oo macluumaadkaaga loo wadaago xaaladaha hoos lagu sharaxay, nala soo xiriir.
Noo sheeg waxa aad rabto inaan samayno, waxaan raaci doonnaa tilmaamahaaga.

Xaaladahan, waxaad xaq u leedahay inaad noo sheegto inaad rabto inaan:

- Macluumaadka la wadaagno qoyskaaga, saaxiibbadaada qaaska ah ama dadyowga kale ee ku lug leh bixinta kharashka daryeelkaaga.
- Macluumaadka wadaagno marka ay dhacdo musiibo ama xaalad gargaar degdeg ah, haddii aadan awoodin inaad noo sheegto doorashadaada. Tusaale ahaan, haddii aad miyir daboolanto, waxaa laga yaabaa inaan macluumaadkaaga wadaagno haddii aan aaminsanahay inay dantaada ku jirto. Waxaan sidoo kale macluumaadkaaga wadaagi karnaa marka ay lagama maarmaan tahay in la yareeyo khatar culus oo ku oo foodleh caafimaadka ama badqabka.

Xaaladahan, waligeen ma wadaagi doonno macluumaadkaaga ilaa aad bixiso oggolaansho qoraal ah:

- Ujeeddooyin suuq-geyn
- Iibka macluumaadkaaga
- Inta badan qoraallada teraabiyada cilminafsiga

Sida Aan u Adeegsanno una Bixino Macluumaadkaaga

Sidee ayaan caadi ahaan u isticmaalnaa ama u wadaagnaa macluumaadkaaga caafimaad?

Caadi ahaan waxaan macluumaadkaaga caafimaad u isticmaalnaa ama u wadaagnaa si aan:

U maamulno hay'addayada

- U isticmaalno uguna bixinno macluumaadkaaga si aan hawlaheenna u gudanno oo aan kula soo xiriirno marka loo baahdo.
- U hoggaansanno sharciga mamnuucaya in macluumaadka hidde-sideyaasha loo isticmaalo go'aaminta in qof lagu diiwaangelinayo qorshe caymis caafimaad iyo in kale.

Sidee kale ayaan u isticmaali karnaa ama u wadaagi karnaa macluumaadkaaga caafimaad?

Waxaa naloo oggol yahay ama nagu waajib ah inaan macluumaadkaaga u wadaagno siyaabo kale – badanaa kuwa u adeegaya danta guud, sida caafimaadka dadweynaha iyo cilmi-baarista. Sharcigu wuxuu dhigaya shuruudo badan oo ay tahay inaan buuxinno ka hor inta aan macluumaadkaaga u wadaagin ujeeddooyinkan. Waxii macluumaad dheeraad ah eeg: www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/index.html.

Ka qaybqaadashada arrimaha caafimaadka dadweynaha iyo badbaadada

- Waxaan macluumaadkaaga caafimaad wadaagi karnaa xaalado gaar ah, sida:
- Ka hortagga cudurrada
- Ka qaybqaadashada tallaabooyinka dib loogu soo celinayo badeecooyinka cilladaysan
- Soo sheegidda falcelinnada xun ee daawooyinka
- Soo sheegidda tuhun ka dhan ah xadgudub, dayacaad ama tacadi qoys
- Ka hortagga ama yaraynta khatar culus oo ku wajahan caafimaadka ama badbaadada qof kasta

Samaynta cilmi-baaris

- Waxaan macluumaadkaaga u isticmaali karnaa ama u wadaagi karnaa ujeeddooyin cilmi-baaris caafimaad, oo ay ku jirto ka-qaybgalka habraacyada ay ansixiyeen Guddiyada Dib-u-eegista Hay'adaha (IRB), kuwaas oo hubiya ilaalinta asturnaantaada iyo xuquuqdaada.

U hoggaansanaanta sharciga

- Waxaan macluumaadkaaga wadaagi doonnaa haddii sharciyada gobolka ama federaalku nagu waajibinayaan, oo ay ku jirto la wadaagidda Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha haddii ay doonayso inay xaqiijiso inaan u hoggaansamayno sharciga federaalka ee asturnaanta.

Ka jawaabayno arrimaha magdhowga shaqaalaha, codsiyada hay'adaha fulinta sharciga iyo codsiyada kale ee dowladda

- Waxaan macluumaadkaaga caafimaad u isticmaali karnaa ama la wadaagi karnaa:
- Sheegashooyinka magdhowga shaqaalaha
- Ujeeddooyinka fulinta sharciga ama saraakiisha fulinta sharciga
- Hay'adaha kormeera caafimaadka, marka ay fulinayaan hawlo sharcigu u oggol yahay.
- Hawlo dowladeed oo gaar ah, sida arrimaha milatariga, amniga qaranka iyo ilaalinta madaxweynaha

Ka jawaabidda dacwadaha iyo tallaabooyinka sharciyeed

- Waxaan macluumaadkaaga caafimaad wadaagi karnaa marka ay jirto amar maxkamadeed ama amar maamul oo arrintaas oggolaanaya, ama marka uu jiro amar kale oo maxkamadeed oo khuseeya.
- Sharciyada Asturnaanta ee heer Federaal iyo Gobol: Explore Health waxay raacdaa shuruudaha sharciyada asturnaanta ee federaalka iyo gobolka, oo ay ku jiraan sharciyada khuseeya ku-tagrifalka maandooriyaha iyo khamriga, daaweyntooda, xaaladaha caafimaadka dhimirka iyo daaweyntooda.
- Haddii Explore Health ay oggolaanshahaaga ku siiso macluumaadkaaga qof kale, waxaa dhici karta in macluumaadkaasi uusan sii hoos iman xeerarka asturnaanta, halka qofka helayana laga yaabo inaan laga rabin inuu ilaaliyo. Qofkaasi wuxuu macluumaadkaaga la wadaagi karaa qof kale isaga oo aan oggolaansho kaa haysan.

Waajibaadkeena

- Sharci ahaan waxaa nagu waajib ah inaan ilaalinno asturnaanta iyo amniga macluumaadkaaga caafimaad ee la dhowro.
- Waxaan isticmaalnaa tallaabooyin amni oo elektaroonig ah, sida haybsoocidda xogta, xakamaynta gelitaanka iyo diiwaangelinta hawlaha, si aan u ilaalinno macluumaadkaaga una hubinno in shaqaalaha keliya ee loo oggolaaday ay heli karaan.
- Waxaan si degdeg ah kuu ogeysiin doonnaa haddii ay dhacdo jebin amni oo laga yaabo inay waxyeellayso asturnaanta ama amniga macluumaadkaaga. Xeerka Isla-xisaabtanka iyo Qaadista Caymiska Caafimaadka ee 1996 (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) wuxuu nagu waajibinayaa inaan ku ogeysiino bilaa cuddur daar, ugu dambayna 60 maalmood gudahood laga bilaabo marka aan ogaanno jebinta amniga.
- Waa inaan raacnaa waajibaadka iyo habraacyada asturnaanta ee lagu sharaxay ogeysiiskan.
- Ma isticmaali doonno umana wadaagi doonno macluumaadkaaga si ka duwan sida halkan lagu sharaxay, haddii aadan qoraal ahaan noogu oggolaan. Haddii aad oggolaansho bixiso, waxaad go'aankaaga beddeli kartaa wakhti kasta. Haddii aad beddesho go'aankaaga, qoraal ahaan noogu soo sheeg.

Wixii macluumaad dheeraad ah eeg:
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/noticepp.html.

Isbeddellada Lagu Sameeyo Shuruudaha Ogeysiiskan

Waxaan beddeli karnaa shuruudaha ogeysiiskan, isbeddelladuna waxay khuseyn doonaan dhammaan macluumaadka aan adiga kaa hayno. Ogeysiiska cusub waxaad heli kartaa markaad codsato ama waxaad ka heli kartaa mareegahayaga. Haddii aad naga codsato, waxaan nuqul kuugu soo diri doonnaa boostada.

Ogeysiiskan Habraacyada Asturnaanta wuxuu khuseeyaa Explore Health (suuqa caymiska caafimaadka ee Oregon).

Si aad u adeegsato mid ka mid ah xuquuqaha asturnaanta ee kor ku xusan, kala xiriir Explore Health lambarka 855-268-3767 (waxaan aqbalnaa dhammaan wicitaannada adeegyada gudbinta isgaarsiinta) ama iimayl u dir explorehealth@oha.oregon.gov.

Si aad u codsato ogeysiiskan oo ku qoran luqad kale, far waaweyn, Farta indhoolayaasha ama qaab kale, wac 855-268-3767 (waxaan aqbalnaa dhammaan wicitaannada adeegyada gudbinta isgaarsiinta).

Oregon Health Insurance Marketplace
Oregon Health Authority
PO Box 191
Salem, OR 97308
Iimayl: explorehealth@oha.oregon.gov
Taleefanka: 855-268-3767 (wicitaannada adeegyada gudbinta waa la aqbalaa)
Taariikhda diyaarinta siyaasadda 10/30/2026

Explore Health: Oregon Health Insurance Marketplace
PO Box 191
Salem, OR 97308
855-268-3767 (Wicitaannada adeegyada gudbinta waa la aqbalaa)
ExploreHealthOR.gov