



Foomka xaqiijinta ballanta

Waxaanu kaa codsanaynaa inaad buuxiso foomkan sababtoo ah waxaan u baahanahay macluumaad dheeraad ah si aan u dhammeystirno codsigaaga.

Shuruudaha:

- ▶ Isku day inaad safarkaaga ugu dambeeyo na soo wacdo ugu yaraan **laba maalmo shaqo** ka hor ballantaada.
- ▶ Waa inaan foomkan ku helno muddo 45 gudahood ka dib ballantaada.
- ▶ Waa inaad soo raaciso dhammaan rasiidhada loo baahan yahay.
- ▶ Lacagtaada waxaan kuugu soo diri doonaa 14 casho gudahood laga bilaabo maalinta ballantaada, marka aan helno foomkaaga oo buuxa iyo rasiid kasta oo loo baahan yahay.
- ▶ Waxa laga yaabaa inay qaadato 14 beri oo kale si aan u dhammeystirno hawlaha codsigaaga.

Fadlan buuxi macluumaadka xubinta ee hoose

Magaca xubinta: _____

Lambarka aqoonsiga Xubinta Health Share: _____

Sax sanduuqyada lacagcelinta ee ku habboon safarkaaga.

Ballamaha adeegyada caafimaadka fogaanta uma qalmaan lacagcelin.

Celinta lacagta masaafada safarka

Celinta lacagta hoyaadka. U qalma hoyaadka haddii:

- Safarku wuxu bilaabmayaa 5 daqiiqo ama wuxu dhammaanayaa ka dib 9-ka habeenimo
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka wuxu leeyahay baahi caafimaad

Rasiidhada loo baahan yahay.

Celinta lacagta shaqada. Cuntooyinka u qalma haddii:

- Waqtiga safarka waa safar siisocod iyo soosocod ah oo afar ama ka badan oo saacadood ah
- Safarku wuxuu bilaabanayaa 6-da subaxnimo ka hor, wuxuu qaadanayaa xilliga qadada oo dhan inta u dhaxaysa 11:30 barqannimo ilaa 1:30 duhurnimo, ama wuxuu dhammaanayaa 6:30 fiidnimo ka dib

Rasiidhada aan loo baahnayn.

Xubnaha: Foomamka lagu soo diray boostada iyo rasiidhada:

P.O. Box 301339, Portland, OR 97294

Bixiyayaasha daryeelka caafimaadka: Ku dar bogga hordhaca ah ee ay ku qoran yihiin faahfaahinta xiriirka rugta caafimaadka, ka dibna foomamka ugu dir faakiska: 503-296-2681

Ma u baahan tahay nuqullo badan oo foomkan ah? Tag ridetocare.com/members

Mahadsanid!

Codso Lr. 1

Taariikhda iyo waqtiga biloowga ballanta:

Magaca bixiyaha:

Cinwaanka bixiyaha:

Saxiixa shaqaalaha adeeg bixiyaha:

Waqtiga dhammaadka ballanta:

Codso Lr. 2

Taariikhda iyo waqtiga biloowga ballanta:

Magaca bixiyaha:

Cinwaanka bixiyaha:

Saxiixa shaqaalaha adeeg bixiyaha:

Waqtiga dhammaadka ballanta:

Codso Lr. 3

Taariikhda iyo waqtiga biloowga ballanta:

Magaca bixiyaha:

Cinwaanka bixiyaha:

Saxiixa shaqaalaha adeeg bixiyaha:

Waqtiga dhammaadka ballanta:

Waxaad dukumeentigan ku heli kartaa luuqado kale, daabacaadda farta waaweyn, farta indhoolaha ama qaab aad doorbideyso. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay turjubaan. Waxaad ka heli kartaa caawimaad turjubaan caafimaad oo shahaado haysta ama aqoon u leh. Caawimadani waa bilaash. Wac 800-224-4840, TTY 711, ama u sheeg bixiyahaaga. Waanu aqbalnaa wicitaanada xiriirinta ah.