


2024

Faa'iidooyinka Hagaha

Faa'iidooyinka caafimaadka iyo fayoobaanta
ee adiga iyo qoyskaaga.



TAYLOR™



Hadafka Taylor waa inuu abuur fursad iyo ammaan dhammaan. Hagahan waxa uu qeexayaa barnaamijyadeena faa'iidooyinka oo dhamaystiran kuwaas oo taageeraya hadafkeena. Bogagga soo socdaa waxay muujinayaan barnaamij faa'iido xoog leh oo dhiirigeliya qaab nololeed caafimaad leh, kor u qaada fayooabaanta adoo siinaya qiimo dhimis qaali ah, caqabadaha fayoaqabka madadaalada sanadka oo dhan iyo bixiyeyaasha sida Vida, Wellworks for You iyo Lockton Kalkaalisada U doodaha si ay kaaga caawiyaan maaraynta xaaladahaaga dabadheeraada. Waxa kale oo aanu ku siinaynaa badbaadadaada mustaqbalka nolosha, naafanimada iyo bixinta hawlgabka ee lagu soo koobay Hagahan.

Haddii aad ku cusub tahay Taylor - ku soo dhawoow kooxda! Haddii aad isticmaalaysa Hagahan Diiwaangelinta Furan, fadlan dib u eeg isbeddellada 2024 si taxadar leh si aad u hubiso inaad iska diiwaan geliso dheefaha loo baahan yahay adiga iyo qoyskaaga.

Mahadsanid!



Carolyn Erickson
Madaxa Shaqaalaha

Halkan waa meesha laga helo...

Ku cusub 2024	3	U doodaha Kalkaaliyaha Lockton	28
Diiwaangelinta manfacyada	5	U doodista manfaca guud	29
U qalmida shaqaalaha	6	Taageerada qabatinka	30
Xaq u yeelashada ku tiirsan	7	Qorshaha ilkaha	31
Caafimaad	9	Qorshaha aragga	33
Caafimaadka Hinge	11	Xisaabaadka kharashka	34
Qorshe kooban	12	Caymiska nolosha	36
Shabakadda xaddidan	16	Qorshayaasha naafada	38
Qorshaha Kaiser-California	18	Barnaamijka Caawinta Shaqaalaha (EAP)	39
Farmashiyaha	20	Faa'iidooyin badan	40
Koontada kaydka caafimaadka (HSA)	22	401 (k) qorshaha hawlgabka	41
Fayoobida	24	Caawin iyo taageero	42
Vida	27		

CUSUB 2024

Ma ku jirtaa qorshaha caafimaadka saxda ah? Alex wuu ku caawin karaa!

Alex ee Jellyvision ayaa kaa caawin doona inaad doorato qorshaha caafimaadka saxda ah ee adiga iyo qoyskaaga. Dadka intooda badan waxay yiraahdaan doorashada qorshahooda caafimaad waa walaac. Way adag tahay in la ogaado haddii aad dooranayso qorshaha ugu fiican baahiyahaaga. Alex ha kaa caawiyo go'aankan muhiimka ah. Si fudud uga jawaab dhawr su'aalood oo ku saabsan caafimaadkaaga iyo daawooyinkaaga. Alex wuxuu sameeyaa inta soo hartay isagoo muujinaya qorshaha adiga kuugu fiican adiga oo ku saleysan baahidaada wuxuuna sharaxayaa sababta. Halkan ka eeg qalabkan cusub ee xiisaha iyo hal-abuurka [leh](#).

Daawooyinka dayactirka - ikhtiyaarrada farmashiyaha oo badan

Qaar badan oo idinka mid ah ayaa noo sheegay inaad rabto inaad buuxiso daawooyinka dayactirka **farmashiyaha istikhyaarkaaga** halkii CVS. Waanu ku maqalnay. Laga bilaabo 2024, waxaad ka buuxin kartaa dawooyinka dayactirka **farmashiye kasta oo ku dhexyaal CVS/ Shabakadda Caremark**. Waxaan wali kugu dhiirigelinaynaa inaad buuxiso wareeg 90-maalmood ah si aad u badbaadiso adiga iyo qorshaha caafimaadka labadaba. Haddii aad ka heshe dalabka boostada ee CVS, waxaad sii wadi kartaa isticmaalka barnaamijkaas sidii caadiga ahayd.

Fidelity waxay beddeshaa Bangiga HSA xisaabaadka kaydka caafimaadka

Mid ka mid ah faa'iidooyinka haysashada HSA waa inaad u isticmaali karto lacagtaada xisaab hawlgab ahaan. Iyadoo taas maskaxda lagu hayo, Taylor wuxuu u wareejin doonaa HSA-yadayada Fidelity 2024. Waxaad hadda ku arki doontaa HSA-gaaga agtiisa 401 (k) ee bogga Fidelity portal. Way kuu fududaan doontaa inaad la socoto horumarkaaga ku wajahan yoolalka kaydkaaga. Waxaad ka rogi kartaa hadhaaga HSA Bank una wareejiyo Fidelity haddii aad doorato. Ka raadi faahfaahin dheeraad ah Diseembar sida loogu rogo HSA-gaaga jira ee daacadnimada.

Daaweyn muuqaal ah oo leh Caafimaadka Hinge

Miyaad ku dhibaatooneysaa dhabar xanuun? Ma leedahay dhawaan? Ma isku diyaarinaysaa qaliinka? Kaliya isku dayaya inaad ka xorowdo xanuunka?

Hinge Health waxa ay ku siinaysaa dhammaan agabka aad u baahan doonto si aad mar kale u guurto - dhammaan waxa aad ka helaysaa raaxada gurigaaga adiga oo isticmaalaya daawayn jireed. Qorshahaaga daawaynta waa mid ku haboon baahiyahaaga gaarka ah waxaana ka mid ah la talinta daaweeyaha jidhka, layliyo ku haboon baahiyahaaga iyo tilmaamo ku saabsan sida loo dhamaystiro jimicsiga. Hinge Health waxay ku siinaysaa dareemayaal la xidhi karo oo la socda horumarkaaga oo kugu hagaya jimicsiga. Soo deji app-ka hadda ama [guji halkan](#).



Laxaad la'aanta muddada-dheer oo hagaagtay

Taylor wuxuu dabooli doonaa dhammaan kharashka caymiska naafada muddada-dheer. Haddii aad u qalanto dheefaha naafada muddada dheer, waxaad heli doontaa

60% dakhligaaga ilaa ugu badnaan \$15,000 bishii waxaadna hadda heli doontaa macaashka da'da hawlgabka ee Lambarka Bulshada.

Shaqaalaha loogama baahna inay bixiyaan kharashka caymiska naafanimada ee muddada dheer.

Qorshahaaga ilkaha hadda wuu soo fiicnaaday

Laga bilaabo 2024, kharashka daryeelkaaga ogaanshaha iyo ka hortagga ilkaha laguma xisaabin doono gunnadaada ugu

badan ee sanadlaha ah oo ah \$1,250. Waagii hore, daryeelka ogaanshaha iyo ka-hortagga ayaa lagu dabaqi jiray ugu badnaan sannadlaha ah, taas oo macnaheedu yahay in yar oo doolar ah oo aad heli karto marka kharashyada waaweyn ee ilkaha ay soo baxaan. Hadda, ugu badnaan sannadkii \$1,250 way sii socon doontaa waxayna meesha ka saari doontaa caqabadaha daryeelka loo baahan yahay.

Shatterproof - Ku xadgudubka walaxda iyo taageerada qabatinka

kheyraadka

Balwaddu doorasho maaha ee waa cudur kaas maskaxda beddela. Waxay saamayn kartaa macno ahaan qof kasta waana sababta Taylor ay ula shuraakowday

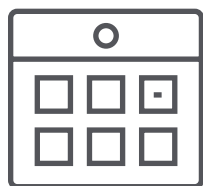
Shatterproof, koox u doodista oo u heellan inay soo afjarto burburka ay balwaddu u keento qoysaska.

Booqo justfive.org/taylor si aad wax badan uga ogaato sida loo aqoonsado balwadaha, yaa khatarta ku jira iyo sida loo caawiyo kuwa u baahan.

Doolarka aragtidaadu way sii socotaa

Taylor waxa uu kordhiyey gunnada sannadlaha ah ee aad

heli karto sannad kasta marka loo eego kharashka muraayadaha indhahaaga ama xargahaaga laga bilaabo \$150 ilaa \$170. Marka kharashka daryeelku kordho, waxaanu rabnaa inaanu hubino in caymiskaagu u kordho si loo daboolo baahida.



ENROLLING IN BENEFITS

Diiwaangelinta furan

Inta lagu jiro diiwaangelinta furan, waxaad haysataa ikhtiyaarka ah inaad isbeddel ku sameyso caymiskaaga. Sannadkan, diiwaangelinta furan waa Oktoobar 30 illaa Noofambar 13. Haddii aanad dhamaystirin isdiiwaan galintaada furan ee maalinta shaqada, doorashooyinkaaga 2023 waxa ay socon doonaan ilaa 2024 marka laga reebo xisaab kharash oo dabacsan.

Shaqaalooyin cusub

Haddii aad ku cusub tahay Taylor, waxaad haysataa 30 maalmood laga bilaabo taariikhdaada ijaarka si aad isku diiwaan geliso dheefaha. Taariikhda shaqadaada waxa loo tiriyaa sidii maalin kow.

Tallaabooyinka xiga

- Soo gal www.myworkday.com/taylor ama isticmaal abka Workday si aad u heshid hawsha faa'iidadaada sanduuqaaga.
- Tilmaamo ayaa lagugu siiyay talaabo kasta oo aad jidka marayso.
- Ururi magacyada sharciga ah, taariikhda dhalashada iyo bulshada Nambarada Ammaanka ee dadka ku tiirsan.
- Xusuusnow , doorashooyinka FSA waxay u baahan yihiin in la sameeyo sannad kasta. Haddii aad doorato inaad ka qaybgasho, diiwangelintaada hadda MA socon doonto sanadka xigga

U QALMITAANKA DHACDOOYINKA NOLASHA

Haddii aad u baahan tahay inaad ku darto ama ka saarto caymiska naftaada ama kuwa kugu tiirsan ka dib xilliga diiwaangelinta, waa inaad sugtaa ilaa xilliga diiwaangelinta furan ee soo socota ilaa aad haysato dhacdo nololeed oo u qalma sida ay ku qeexday IRS.

Waa mas'uuliyaddaada inaad dhammaystirto hawsha dheefta beddelka ee maalinta shaqada ama inaad la xidhiidho HRConnect si aad gargaar u hesho. Isbeddelku waa in lagu dhammeeyaa 30 maalmood gudahooda ee dhacdadaada nolosha

Waa kuwan tusaalooyin ku saabsan dhacdooyinka nolosha ee u-qalmitaanka:

- Dhalashada, korsashada sharciga ah, ama meelaynta korsashada
- Guur, furin, ama kala tag sharci ah
- Cunuga ku tiirsan wuxuu gaaraa da'da 26
- Lamaanaha ama ku tiirsanaanta lumin ama ku kasbado dabool meel kale Dhimashada xaaskaaga ama ilmaha aad ku tiirsan tahay
- Lamaanaha ama midka lagu tiirsan yahay noqonaysaa mid u qalanta ama aan u qalmin Medicare/Medicaid ama barnaamijka caymiska caafimaadka carruurta ee gobolka
- Isbeddel deggenaansho ah oo beddela u-qalmitaanka caymiska
- Isbeddel ay maxkamaddu amartay
- Diiwaangelinta furan ee xaaska oo dhacda waqti ka duwan taada
- Diiwaangelinta furan ee xaaska oo dhacda waqti ka duwan taada
- Adiga ama kuwa kugu tiirsan ayaa luminaya caymiska hoostiisa Medicaid gobolka ama barnaamijka caymiska caafimaadka carruurta (CHIP)
- Adiga ama kuwa kugu tiirsan ayaa xaq u yeelan doona Kaalmada caymiska ee hoos yimaada Medicaid-ka ama CHIP.

SU'AAL?

HRConnect waa diyaar si ay uga jawaabto su'aalahaaga (877-252-9861 ama HRConnect@taylor.com).



U-QALMITAANKA SHAQAALAHA

Waxaad xaq u leedahay faa'iidooyinka soo socda ee taariikhda shaqaalayntaada haddii si joogto ah lagu qorsheeyay inaad shaqeyso 20 saacadood ama ka badan todobaadkii oo aan lagu kala saarin shaqaale ku meel gaar ah.

- Caymiska caafimaadka
- Caymiska ilkaha
- caymiska aragga
- Caymiska nolosha aasaasiga ah
- Caymiska nolosha ee dheeriga ah
- Koontada kharash garaynta dabacsan
- Akoontada kaydka caafimaadka
- Barnaamijka caawinta shaqaalaha
- Fayoobida
- FEDlogic

Maalinta ugu horeysa ee bisha ku xigta 180 maalmood oo lagugu qorsheeyay inaad shaqeyso 20 saacadood ama ka badan todobaadkii, waxaad xaq u leedahay dheefaha soo socda:

- Naafanimada muddada gaaban
- Naafanimada muddada dheer

401 (k) xaq u yeelashada

Haddii aad tahay 21 jir ama ka weyn oo aad ku shaqeyso kala-saar caadi ah, si toos ah ayaa laguugu qori doonaa qorshaha 401 (k).

U qalmida iyo fasaxa maqnaanshaha

Inta lagu jiro fasaxa maqnaanshaha la ansixiyay, faa'iidooyinka waa la sii wadi karaa ilaa 6 bilood waa haddii aad sii waddo bixinta qaybtaada khidmadaha caymiska ee aad dooratay. Haddii fasaxaaga joogtada ah uu ka badan yahay lix bilood, caymiskaagu wuu dhammaan doonaa, waxaana laga yaabaa in COBRA lagu bixiyo sidii lagu dabaqi lahaa.

Sharaxaada faa'iidooyinka ma aha dammaanad qaadka shaqada hadda ama mustaqbalka ama faa'iidooyinka. Haddii uu jiro khilaaf u dhexeeya hagahan iyo dukumeentiyada qorshaha rasmiga ah, dokumentiyada rasmiga ah ayaa maamuli doona



U qalmitaan ku tiirsan

Guud ahaan, shakhsiyaadka soo socda ayaa laga yaabaa inay u qalmaan dadka ku tiirsan qorshayaasha dheeftayada. Shirkaddu waxay xaq u leedahay inay xisaabiso doorashooyinka ku tiirsan.

Lamaanaha

Waa kuwan saddex sababood oo loo tixgeliyo Caafimaadka Hinge:

- Sharciga guud marka ay aqoonsato gobolka deganaanshaha

Carruurta ku tiirsan ilaa da'da 26

- Dabiiciga dhashay
- la korsaday
- Carruurta aadan dhalin iyo/ama carruurta xanaanada
- Ku tiirsanayaasha xaq u leh waxaa ka mid ah carruurta la korsado, kuwa curyaanka ah ee ku tiirsan, kuwa ay awow u yihiin (kuwaas oo buuxiya shuruudaha u-qalmitaanka qorshaha) iyo carruurta hoos timaada mas'uuliyadda sharciga ah. Ku-tiirsanaanta sida awoowe/naafo/ilmo la korsaday (carruurta) waxay ku xiran tahay in uu dib u eego/ansixiyo side caymisku.

Xubnaha qoyska ee ka shaqeeya Taylor

Waxaan nasiib u yeelanay inaan helno shaqaale sidoo kale leh xubno qoys oo ka shaqeeya Taylor gudaheeda. Xusuusin ahaan, shaqaalaha waxaa laga yaabaa in loo daboolo shaqaale ahaan ama ku tiirsane ahaan, laakiin labadaba maaha (ma jiraan caynsanaan labanlaab ah). Dhowr tusaale:

- Labada lamaane waxay u shaqeeyaan Taylor: Haddii shaqaaluhu ka diiwaangashan yihiin caafimaadkooda, ilkaha ama aragooda caymiska, looma dabooli karo sida ku tiirsan qorshaha xaaskooda. Carruurta waxaa laga yaabaa in uu bixiyo hal waalid, laakiin ma dabooli karaan labada waalid.
- Labada isqabta (ama ilmaha) waxay u shaqeeyaan Taylor: Shaqaale kasta oo faa'iido u leh wuxuu leeyahay caymis nololeed oo aasaasi ah oo ay bixiso Taylor, markaa caymiska lammaanahaaga ma aha ikhtiyaar marka xaaskaaga sidoo kale uu u shaqaaleysiyo Taylor booska faa'iidada u qalma. Haddii aad leedahay ilmo ka shaqeeya boos u qalma manfac, ma dooran kartid caymis nololeed oo dheeri ah maadaama ilmahaagu leeyahay caymiska nololaha aasaasiga ah.



Waa kuwan qaar ka mid ah ereyada aad ku arki doonto hagahan:

QAADASHADA: saamigaaga Kharashka adeega daryeelka caafimaadka, sida caadiga ah waxaa lagu qiyaasaa boqolkiiba inta adeegyada lagu dalaco.

Waxa aad bilaabaysaa bixinta ceymiska ka dib marka aad bixiso waxa qorshahaaga laga jari karo.

COPAY: Qadar go'an oo aad ku bixiso adeeg caafimaad oo gaar ah (sida caadiga ah booqasho xafiis) wakhtiga aad hesho adeega. Lacag-bixintu way kala duwanaa kartaa iyadoo ku xidhan nooca adeegga. Lacagaha la bixiyay laguma dari karo qayb ka mid ah lacagta sanadlaha ah ee lagaa jarayo, laakiin waxay ku xisaabtamayaan inta ugu badan ee jeebkaaga ka baxsan.

LA GO'AAMI KARO: Qadarka aad ku bixiso adeegyada daryeelka caafimaadka ka hor inta aanu caymiskaaga caafimaad bilaabin bixin.

SHABAKADDA DHEXDEEDA: Koox dhakhaatiir ah, rugaha caafimaadka, isbitaallada iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka kuwaas oo heshiis la leh bixiyahaaga qorsheha caafimaadka. Waxaad bixin doontaa wax ka yar marka aad isticmaasho bixiyeyaasha shabakadaha.

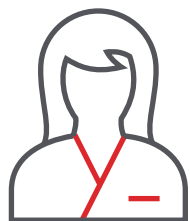
SHABAKADDA XADDAN: Waa shabakad yar oo bixiyeyaasha ah kuwaas oo si joogto ah u bixiya kharashka hoose iyo tayada sare labadaba daryeelka bukaanjiifka ah, caddaynta ku salaysan, habboon oo la isku dubariday. Shabakad xaddidan kuma jiraan caynsanaanta bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan.

SHABAKADDA KA BAXSAN: Daryeelka laga helo takhtar, isbitaal ama bixiye kale oo aan ka mid ahayn heshiiska qorshaha caafimaadka. Waxaad bixin doontaa wax ka badan markaad isticmaasho bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan.

JEEBKA KA BAXSAN UGU BADNAAN:

Tani waa waxa ugu badan ee ay tahay inaad ku bixiso adeegyada la daboolay ee sanadka qorshaynta. Ka dib markaad ku kharash garayso lacagtan lagaa jarayo, lacag-bixinno iyo caymis, qorshahaaga caafimaad waxa uu bixinayaa 100% kharashyada faa'iidooyinka la daboolay. Si kastaba ha ahaatee, waa inaad bixisaa kharashyada shabakadaha ka baxsan oo ka sarreeya qaddarka macquulka ah iyo kuwa caadiga ah.

CAADO MACQUULGAL AH: Qadarka lacagta qorshe caafimaad ayaa go'aamiya inay tahay kharashka caadiga ah ama la aqbali karo ee adeeg gaar ah ama habraac caafimaad oo la xidhiidha. Haddii bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu uu soo gudbiyo kharash ka badan inta qorshaha caafimaadku u arko mid caadi ah ama la aqbali karo, waxaa laga yaabaa inaad bixiso faraqa u dhexeeya.



CAAFIMAAD

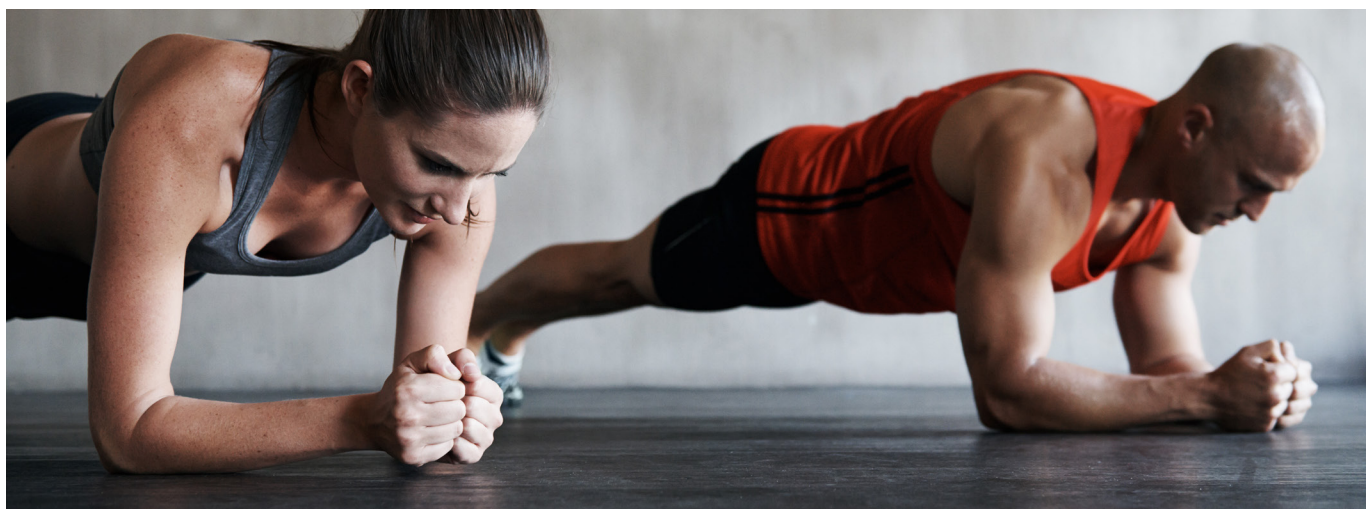
Blue Cross Blue Shield of Minnesota | www.bluecrossmn.com/taylor | (866) 289-5154

Taylor waxaa ka go'an inuu ku caawiyo adiga iyo kuwa kugu tiirsan ilaalinta caafimaadkaaga iyo faydaqabkaaga iyadoo ku siinaya helitaanka heerarka ugu sarreeya ee daryeelka. Ikhtiyaarada qorshaha caafimaadku waxba isma bedelin waxaana ku jira PPO Plus, PPO, HSA Plus iyo HSA. Afartan qorshe caafimaad waxaa maamula Blue Cross Blue Shield ee Minnesota waxaana ku jira caymiska dawada ee CVS/Caremark.

Shaqaaluhu waxay dooran karaan qorshe dawooyin caafimaad iyo kuwa dhakhtar qoray iyagoon iska diwaangelin qorshaha ilkaha ama aragga.

Kadib markaad dhamaystirto diiwaangelintaada qorshe caafimaad, kaadhahka aqoonsiga waxa lagu soo diri doonaa ciwaanka gurigaaga ee BCBS iyo CVS si loogu daboolo farmashiyaha.





Blue Cross Blue Shield features

Blue Cross Blue Shield of Minnesota | www.bluecrossmn.com/taylor | (866) 289-5154

Blue365

Barnaamijkan bilaashka ah wuxuu bixiyaa qiimo dhimis deeqsinimo ah waana meel online ah (www.blue365deals.com/bcbsmn) oo bixisa heshiisyo caafimaad iyo fayooobi gaar ah si looga dhigo ilaalinta qaab nololeed caafimaad leh mid sahlan oo la awoodi karo. Barnaamijku wuxuu diyaar u yahay shaqaalaha iyo qoysaska ku jira qorshahayaga caafimaadka. Blue365 waxay la shaqaysaa tafaariiqleyaasha si ay u bixiyaan qiimo dhimis qalabka jirdhiska, xubnimada jimicsiga, daryeelka aragga, fursadaha cunto ee caafimaadka leh, qiimo dhimista saadka xayawaanka iyo wax ka badan. Keydso noocyada hormuudka ah sida Fitbit®, Nutrisystem®, Garmin®, EyeMed, Reebok iyo kuwa kale.

Xarumaha Kala-soocidda Buluugga ah iyo Buluugga Xarumaha Kala-duwanaanshaha+

Xarumahani waxay leeyihiin taariikh la xaqiijiyay oo ah bixinta daryeel gaar ah iyo natiijooyin. Laba heer oo aqoonsi ah, adiga iyo dhakhtarkaagu waxaad dooran kartaan ikhtiyaarka sida ugu wanaagsan u daboolaya baahiyahaaga adeegyada soo socda: **qalliinka bariatric (miisaanka-yarida), beddelka jilibka iyo sinta, qalliinka laf dhabarta, iyo beerista.**

Soo hel dhakhtarka iyo qiyaasta kharashka daryeelka

Mareegta Blue Cross waxay hadda bixisaa Kharashka Daryeelka Qiyaasta oo raadi qalab dhakhtar (www.bluecrossmn.com/taylor) kaa caawinaya inaad noqoto macmiil daryeel caafimaad. Dukaan agagaarka bixiyeyaasha deegaanka si aad u aragto sida kharashyada habraacyadu u kala duwanaaan karaan hal xarun ilaa tan xigta.

Dhakhtarka Loo baahan yahay

Si ka fudud sidii hore, Dhakhtarka Baahida (www.doctorondemand.com/bcbsmn) waxa uu bixiyaa balamo telemedicine/virtual ah si uu u daweeyo arrimaha caadiga ah oo uu ugu qoro dawooyinka qiimo jaban. Laga soo bilaabo finanka ilaa hargabka, maaraynta walbahaarka ilaa maaraynta xanuunka macaanka, qorshayaasha daawaynta ee gaarka ah ayaa lagu abuuray hareerahaaga. Eeg boggaga soo socda si aad u fahanto sida qorshe kastaa u daboolo adeegyada Baahida.

CAAFIMAAD HINGE

hinge.health/taylor | hello@hingehealth.com | (855) 902-2777

Waxaan ku faraxsanahay inaan ku dhawaaqno laga bilaabo Sebtembar 1, Hinge Health waxay ku biirtay barnaamijkeena faa'iidada dhamaystiran. Hinge Health waxay si gaar ah diiradda u saartaa baahiyaha muruqyada (la-goysyada iyo murqaha) waxayna bixisaa jimicsi shakhsi ahaaneed iyo daawaynta jireed jawiga dhijitaalka ah. Hinge Health waxaa lagu bixiyaa lacag la'aan shaqaalaha iyo dadka ku tiirsan ee ka diiwaangashan qorshaha caafimaadka Blue Cross Blue Shield.

Hinge Health waxay ku siinaysaa qalabka aad u baahan tahay si aad xanuunka u yarayso, uga soo kabsato dhaawacyada oo aad ugu diyaargarowdo qaliinka marka loo baahdo.

Waa kuwan saddex sababood oo loo tixgeliyo Caafimaadka Hinge:

- Helitaanka fudud ee bukaan-socodka isku-dhafka iyo murqaha dhijitaalka ah si ay kuugu socodsiiiso jadwalkaaga waqtiga - goorta iyo meesha aad rabto
- Kooxda daryeelka dhameystiran oo ay ku jiraan daaweeyayaasha jireed, guddiga tababarayaasha caafimaadka shahaadeysan, takhaatiirta iyo dhakhaatiirta lafaha si ay kuugu hagaan habka loo marayo
- Qorshaha daryeelka shakhsi ahaaneed ee loo sameeyay si gaar ah adiga oo leh taageero heegan ah

Halkan waxaa ah hal sabab oo kale oo aad ugu tixgeliso Hinge Health - haddii aadan haysan tignoolajiyada aad ku isticmaasho wax-soo-saarkooda dhijitaalka ah, Hinge Health waxay ku siin doontaa kiniin gelitaanka shabakadooda si ay kaaga caawiso inaad gaarto yoolalkaaga.

WAX DHEERI AH BARO

Si aad wax badan uga ogaato sida Hinge Health kuu caawin karto, fadlan kala xidhiidh iyaga (855) 902-2777, hello@hingehealth.com ama booqo websaytkooda hinge.health/taylor



MA HUBO INUU QORSHAHAN KU
SAAXSAN YAHAY? RIIX HALKAN!

Soo koobida qorshaha daawaynta iyo daawaynta

PPO Plus

*QABASHADA MA CODSATO		
** KA DIB LA JIRA		
	Shabakadda dhexdeeda	Shabakadda ka baxsan
Laga jari karo (waxa aad bixiso ka hor inta aanu caymiska bilaabin bixinta)		
Shaqaaale kaliya	\$1,500	\$4,000
Qoyska	\$3,000	\$8,000
Caymiska (waxa aad bixiso ka dib lacagta laga jari karo)	20%	40%
Jeebka ka baxsan ugu badnaan (waxaa ku jira wax laga jari karo)		
Shaqaaale kaliya	\$6,600	\$12,700
Qoyska	\$13,200	\$25,400
Adeegyada daryeelka ka hortagga (talaalada, baarista jireed ee joogtada ah, baaritaannada haweenka, iwm.)	0%*	40%**
Booqashada rugta caafimaadka tafaariiqda	\$20 lacag bixin ah*	40%**
Booqashada xafiiska dhakhtarka	\$25 lacag bixin ah*	40%**
Booqashada takhasuska	\$35 lacag bixin*	40%**
Dhakhtarka baahida caafimaadka iyo cilmi nafsiga/dhimirka	\$0 lacag bixin*	40%**
Daryeelka degdegga ah	\$25 bixinta*	40%**
Qolka gurmada	20%**	20%**
Daryeelka bukaan-jiifka	20%**	40%**
Daryeelka bukaan-socodka	20%**	40%**
Daawooyinka dhakhtar qoray Shaqaaluhu waxa uu bixinayaa warqadii daawada		
Tafaariiqda (sadka 30-maalmood)		
Guud ahaan	\$10	\$10
Magaca summada ee la door biday	20% (\$40 min./\$80 max.)	20% (\$40 daqiiqo./\$80 ugu badnaan)
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$60 min./\$120 max.)	50% (\$60 daqiiqo./\$120 ugu badnaan)
Takhasuska	20% (\$75 min./\$150 max.)	20% (\$75 daqiiqo./\$150 max.)
sahayda 90-ka maalmood ah (dalabka boostada ama tafaariiqda)		
Guud ahaan	\$25	Ma jiro caymis
Magaca summada ee la door biday	20% (\$100 min./\$200 max.)	Ma jiro caymis
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$150 min./\$300 max.)	Ma jiro caymis

Tabarrucyada mushaharka-caafimaadka iyo daawoyinka labadii toddobaadba mar

PPO Plus	Taylor wuxuu	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$197.20	\$ 135.52
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$404.26	\$ 277.81
Shaqaaale + xaaska	\$ 493.01	\$ 338.80
Qoyska	\$ 631.04	\$ 433.67

ADEEGYADA KA HORTAGGA AH

Taylor waxay bixisaa adeegyo ka hortag ah oo aan wax kharash ah ku bixin dhammaan xubnaha. Adeegyadan waxaa ka mid ah:

- Daawooyinka iyo kaabista si looga hortago xaaladaha caafimaad qaarkood ee dadka waaweyn, haweenka iyo carruurta
- Daawooyinka iyo alaabta joojinta sigaarka ama tubaakada la calaliyo (joojinta tubaakada)
- Daawooyinka iyo talaalada si looga hortago cudurrada qaarkood ee dhallaanka, carruurta iyo dadka waaweyn
- Tallaalka iyo talaalada si looga hortago cudurrada qaarkood ee dhallaanka, carruurta iyo dadka waaweyn
- Daawooyinka ka hortagga uurka ee haweenka

MA HUBO INUU QORSHAHAN KU
SAAXSAN YAHAY? RIIX HALKAN!

PPO

*QABASHADA MA CODSATO
** KA DIB LA JIRA

	Shabakadda dhexdeeda	Shabakadda ka baxsan
Laga jari karo (waxa aad bixiso ka hor inta aanu caymiska bilaabin bixinta)		
Shaqaaale kaliya	\$2,500	\$5,000
Qoyska	\$5,000	\$10,000
Caymiska (waxa aad bixiso ka dib lacagta laga jari karo)	20%	40%
Jeebka ka baxsan ugu badnaan (waxaa ku jira wax laga jari karo)		
Shaqaaale kaliya	\$6,600	\$12,700
Qoyska	\$13,200	\$25,400
Adeegyada daryeelka ka hortagga (tallaalada, baarista jireed ee joogtada ah, baaritaannada haweenka, iwm.)	0%*	40%**
Booqashada rugta caafimaadka	\$40 lacag bixin	40%**
tafaariiqda Booqashada	ah* \$40 lacag	40%**
xafiiska dhakhtarka	bixin ah* \$60	40%**
Booqashada takhasuska dhakhtarka baahida caafimaadka iyo cilmi nafsiga/dhimirka	bixin* \$0 lacag bixin*	40%**
Daryeelka degdega	\$40 bixinta*	40%**
Qolka degdega ah	20%**	20%**
Daryeelka bukaan-jiiifka	20%**	40%**
Daryeelka bukaan-socodka	20%**	40%**
Daawooyinka dhakhtar qoray		
Shaqaaluhu waxa uu bixinayaa warqadii daawada		
Tafaariiqda (sodka 30-maalmood)		
Guud ahaan	\$10	\$10
Magaca summada ee la door biday	20% (\$40 min./\$80 max.)	20% (\$40 daqiiqo./\$80 ugu badnaan)
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$60 min./\$120 max.)	50% (\$60 daqiiqo./\$120 ugu badnaan)
Takhasuska	20% (\$75 min./\$150 max.)	20% (\$75 daqiiqo./\$150 max.)
sahayda 90-ka maalmood ah (dalabka boostada ama tafaariiqda)		
Guud ahaan	\$25	Ma jiro caymis
Magaca summada ee la door biday	20% (\$100 min./\$200 max.)	Ma jiro caymis
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$150 min./\$300 max.)	Ma jiro caymis

Tabarrucyada mushaharka-caafimaadka iyo daawooyinka labadii toddobaadba mar

PPO	Taylor wuxuu ku	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$212.80	\$ 103.71
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$ 436.54	\$ 212.33
Shaqaaale + lamaanaha	\$543.12	\$ 248.18
Qoyska	\$681.60	\$ 331.27

ADEEGYADA KA HORTAGGA AH

Taylor waxay bixisaa adeegyo ka hortag ah oo aan wax kharash ah ku bixin dhammaan xubnaha. Adeegyadan waxaa ka mid ah:

- Daawooyinka iyo kaabista si looga hortago xaaladaha caafimaad qaarkood ee dadka waaweyn, haweenka iyo carruurta
- Daawooyinka iyo alaabta joojinta sigaarka ama tubaakada la calaliyo (joojinta tubaakada)
- Daawooyinka la isticmaalo kahor baadhista xaaladaha caafimaadka qaarkood ee dadka waaweyn
- Tallaalka iyo tallaalada si looga hortago cudurrada qaarkood ee dhallaanka, carruurta iyo dadka waaweyn
- Daawooyinka ka hortagga uurka ee haweenka

*QABASHADA MA CODSATO

**KA DIB LA JIRA

	Shabakadda dhexdeeda	Shabakadda ka baxsan
Laga jari karo (waxa aad bixiso ka hor inta aanu caymiska bilaabin bixinta)		
Shaqaaale kaliya	\$3,000	\$6,000
Qoyska	\$6,000	\$12,000
Caymiska (waxa aad bixiso ka dib lacagta laga jari karo)	20%	20%
Jeebka ka baxsan ugu badnaan (waxaa ku jira wax laga jari karo)		
Shaqaaale kaliya	\$6,600	\$12,700
Qoyska	\$13,200	\$25,400
Adeegyada daryeelka ka hortagga (talaalada, baarista jireed ee joogtada ah, baaritaannada haweenka, iwm.)	0%*	20%**
Booqashada rugta caafimaadka tafaariiqda	20%**	20%**
Booqashada xafiiska dhakhtarka	20%**	20%**
Booqashada takhasuska	20%**	20%**
Dhakhtarka baahida caafimaadka iyo cilmi nafsiga/dhimirka	0%**	20%**
Daryeelka degdegga ah	20%**	20%**
Qolka gurmada	20%**	20%**
Daryeelka bukaan-jiifka	20%**	20%**
Daryeelka bukaan-socodka	20%**	20%**
Daawooyinka dhakhtar qoray Shaqaaluhu waxa uu bixinayaa warqadii daawada		
Tafaariiqda (sodka 30-maalmood)		
Guud ahaan	\$10	\$10
Magaca summada ee la door biday	20% (\$40 min./\$80 max.)	20% (\$40 daqiiqo./\$80 ugu badnaan)
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$60 min./\$120 max.)	50% (\$60 daqiiqo./\$120 ugu badnaan)
Takhasuska	20% (\$75 min./\$150 max.)	20% (\$75 daqiiqo./\$150 max.)
sahayda 90-ka maalmood ah (dalabka boostada ama tafaariiqda)		
Guud ahaan	\$25	Ma jiro caymis
Magaca summada ee la door biday	20% (\$100 min./\$200 max.)	Ma jiro caymis
Magaca summada ee aan la door bidin	50% (\$150 min./\$300 max.)	Ma jiro caymis

Tabarrucyada mushaharka-caafimaadka iyo daawooyinka labadii toddobaadba mar

HSA Plus	Taylor	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$212.80	\$ 93.84
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$436.54	\$ 192.06
Shaqaaale + Lamaanaha	\$543.12	\$223.48
Qoyska	\$681.60	\$299.65

Ku darsashada loo-shaqeeyaha ee HSA

- **\$150 sanadkii ama \$5.77 mushaharka labadii todobaadba mar.**
- **Faahfaahinta iyo sifooyinka ka eeg qaybta xisaabta kaydka caafimaadka.**

ADEEGYADA KA HORTAGGA AH

Taylor waxay bixisaa adeegyo ka hortag ah oo aan wax kharash ah ku bixin dhammaan xubnaha. Adeegyadan waxaa ka mid ah:

- Daawooyinka iyo kaabista si looga hortago xaaladaha caafimaadka qaarkood ee dadka waaweyn, haweenka iyo carruurta
- Daawada yo alaabta joojinta sigaarka ama calalinta tubaakada (joojinta tubaakada)
- Daawo la isticmaalo kahor baadhista xaaladaha caafimaadka qaarkood ee dadka waaweyn
- Tallaalada iyo tallaalada si looga hortago cudurrada qaarkood dhallaanka, carruurta iyo dadka waaweyn
- Daawooyinka ka hortagga uurka ee haweenka

*QABASHADA MA CODSATO
**KA DIB LA JIRA

	Shabakadda dhexdeeda	Shabakadda ka baxsan
Laga jari karo (waxa aad bixiso ka hor inta aanu caymiska bilaabin bixinta)		
Shaqaaale kaliya	\$6,600	\$12,700
Qoyska	\$13,200	\$25,400
Caymiska (waxa aad bixiso ka dib lacagta laga jari karo)	0%	0%
Jeebka ka baxsan ugu badnaan (waxaa ku jira wax laga jari karo)		
Shaqaaale kaliya	\$6,600	\$12,700
Qoyska	\$13,200	\$25,400
Adeegyada daryeelka ka hortagga (tallaalada, baarista jireed ee joogtada ah, baaritaannada haweenka, iwm.)	0%*	0%**
Booqashada rugta caafimaadka tafaariiqda	0%**	0%**
Booqashada xafiiska dhakhtarka	0%**	0%**
Booqashada takhasuska	0%**	0%**
Dhakhtarka baahida caafimaadka iyo cilmi nafsiga/dhimirka	0%**	0%**
Daryeelka degdegga ah	0%**	0%**
Qolka gurmada	0%**	0%**
Daryeelka bukaan-jiifka	0%**	0%**
Daryeelka bukaan-socodka	0%**	0%**
Daawoyinka dhakhtar qoray	Shaqaaluhu waxa uu bixinayaa warqadii daawada	
Tafaariiqda (sodka 30-maalmood)		
Guud ahaan	0%**	0%**
Magaca summada ee la door biday	0%**	0%**
Magaca summada ee aan la door bidin	0%**	0%**
Sahayda khaaska	0%**	Ma jiro caymis
90-ka maalmood ah (dalabka boostada ama tafaariiqda)		
Guud ahaan	0%**	Ma jiro caymis
Magaca summada ee la door biday	0%**	Ma jiro caymis
Magaca summada ee aan la door bidin	0%**	Ma jiro caymis

Tabarrucyada mushaharka-caafimaadka iyo daawoyinka labadii toddobaadba mar

HSA	Taylor	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$212.80	\$ 63.14
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$436.54	\$ 135.80
Shaqaaale + lamaanaha	\$543.12	\$ 156.26
Qoyska	\$681.60	\$ 215.38

Ku darsashada loo-shaqeeyaha ee HSA

\$150 sanadkii ama \$5.77 mushaharka labadii todobaadba mar.

Faahfaahinta iyo sifooyinka ka eeg qaybta xisaabta kaydka caafimaadka.

ADEEGYADA KA HORTAGGA AH

Taylor waxay bixisaa adeegyo ka hortag ah oo aan wax kharash ah ku bixin dhammaan xubnaha. Adeegyadan waxaa ka mid ah:

- Daawoyinka iyo kaabista si looga hortago xaaladaha caafimaad qaarkood ee dadka waaweyn, haweenka iyo carruurta
- Daawada yo alaabta joojinta sigaarka ama calalinta tubaakada (joojinta tubaakada)
- Daawo la isticmaalo kahor baadhista xaaladaha caafimaadka qaarkood ee dadka waaweyn
- Tallaalada iyo tallaalada si looga hortago cudurrada qaarkood dhallaanka, carruurta iyo dadka waaweyn
- Daawoyinka ka hortagga uurka ee haweenka

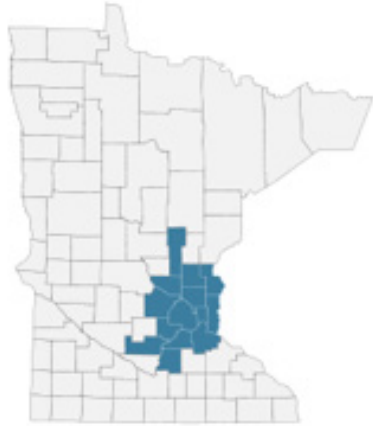
Shabakadda Twin Cities ee Minnesota

Doorashadan ma kugu habboon tahay?

Marka hore iska hubi in mid ka mid ah weedhaha hoose ay ku khuseeyaan.

- Waxaan leeyahay xubno qoys oo ku nool meel ka baxsan guriga Minnesota Twin Cities aagga magaalada ama ka baxsan gobolka kuwaas oo hoos yimaada qorshahayga caafimaad (tusaale, ardayda kulliyadda).
- Waxaan ku noolahay meel ka baxsan Minnesota Twin Cities aagga magaalada-madaxda (eeg khariidada).
- Waxaan rabaa ikhtiyaarka ah in aan helo daryeelka ka baxsan shabakadda.
- Waxaan daryeel caafimaad ka helaa mid ka mid ah bixiyeyaasha soo socda mana rabo inaan beddelo cidda aan ka helo daryeelkayga.

- Gillette Children's
- HealthPartners
- Park Nicollet
- HCMC (Hennepin Healthcare)
- Mayo



Haddii mid ka mid ah weedhahan sare ku quseeyo, markaa Minnesota Twin Cities Limited Network kuma habboona adiga.

Haddii bayaannada sare aanay ku khusayn adiga, qorshaha Shabakadda Xaddidan ayaa laga yaabaa inuu kuu noqdo ikhtiyaar wanaagsan inaad tixgeliso. Bixiyeyaasha waaweyn waxaa ka mid ah kuwan soo socda oo liis dhammaystiran ayaa la heli karaa iyadoo la adeegsanayo ka hel aaladda dhakhtarka ee www.bluecrossmn.com/taylor:

- Allina Health
- Ridgeview Medical Center
- Fairview Health Services
- St. Francis Regional Medical Center
- North Memorial Health
- University of MN Physicians
- Northfield Hospitals and Clinics
- University of MN Children's Hospital

Adeegyada Dhakhtarka Baahida ayaa sidoo kale laga heli karaa gudaha ikhtiyaarka Shabakadda Xadaysan.

Ma jiro caymis ka baxsan shabakada marka laga reebo xaaladaha degdegga ah.

Shabakadda Twin Cities Limited ee Minnesota

Tabarrucyada mushaharka-caafimaadka iyo
daawoyinka labadii toddobaadba mar

PPO Plus: Minnesota Twin Cities Limited Network	Taylor wuxuu ku	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$177.48	\$ 121.97
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$ 363.84	\$ 250.03
Shaqaaale + Lamaanaha	\$443.70	\$ 304.92
Qoyska	\$567.94	\$390.30

PPO: Mataanaha Minnesota Cities Limited Network	Taylor	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$212.80	\$ 72.06
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$436.54	\$ 147.44
Shaqaaale + Lamaanaha	\$543.12	\$169.
Qoyska	\$681.60	\$229.98

HSA Plus: Minnesota Twin Cities Limited Network	Taylor wuxuu	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$ 212.80	\$ 63.17
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$ 436.54	\$ 129.20
Shaqaaale + Lamaanaha	\$ 543.12	\$ 146.82
Qoyska	\$ 681.60	\$ 201.53

HSA: Minnesota Twin Cities Limited Network	Taylor	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$212.80	\$ 34.91
Shaqaaale + caruur (caruur)	\$436.54	\$ 77.94
Shaqaaale + Lamaanaha	\$ 543.12	\$85.68
Qoyska	\$681.60	\$125.05

* Kaararka aqoonsiga ee xubnaha Shabakadda Xaddidan ayaa liis gareyn doona
shabakada sida High Performance Network.



ISBEDELKA QORSHAHA AYAA DHACAY 2024

Fadlan hoos ku eeg faahfaahinta Kaiser ee la cusboonaysiiyay.

Qorshaha Kaiser-California

Kaiser Permanente | www.kp.org | 800.464.4000

Taylor waxa ay ku faraxsantahay in ay siiso shaqaalaha ku nool California doorashada si ay isaga diwaangaliyaan qorshaha HMO (Urukka Dayactirka Caafimaadka) ee Kaiser Permanente. Waxaa jira dhowr tixgalin oo muhiim ah oo la sameeyo ka hor inta aadan go'aansanin haddii qorshaha Kaiser uu kugu habboon yahay.

Wax laga jari karo ma jiro

Ma jiro wax laga jari karo qorshahan.

Lacag bixinta

Inta badan adeegyada waxaa ku jira lacag-bixinno, marka laga reebo daryeelka caadiga ah iyo ka hortagga kuwaas oo lagu bixiyo lacag la'aan. Dhammaan lacagaha la bixiyo waxay khuseeyaan inta ugu badan ee jeebka ka baxsan.

Caymiska

Iyadoo inta badan adeegyada ay ku jiraan lacag-bixino, waxa jira adeegyo dhawr ah oo hadda u baahan 30% bixinta caymiska. Kuwaas waxaa ka mid ah daawooyinka khaaska ah, qolka degdega ah, daryeelka bukaan-jiifka iyo daryeelka bukaan-socodka.

Ma jiro dabool ka baxsan shabakad

Qorshahan waxa ku jira oo kaliya caynsanaanta bixiyayaasha Kaiser.

Kaiser

Caafimaad	Kaiser
	Shabakadda dhexdeeda
Laga jari karo	
Shaqaale kaliya	\$0
Qoyska	\$0
Lacagta ugu badan ee jeebka ka baxsan	0%
Adeegyada daryeelka ka hortagga	
Shaqaale kaliya	\$4,000
Qoyska	\$8,000
Adeegyada daryeelka ka hortagga (talaalada, baarista jireed ee joogtada ah, baaritaannada haweenka, iwm.)	
Booqashada rugta caafimaadka tafaariiqda	\$40
Booqashada xafiiska dhakhtarka	\$40
Booqashada takhasuska	\$50
Daryeelka degdega ah	\$40
Qolka gurmada	30% caymis
Daryeelka bukaan-jiifka	30% caymis
Daryeelka bukaan-socodka	30% caymis
Daawooyinka dhakhtar qoray	
	Shaqaaluhu lacag buu bixiyaa
Tafaariiqda (sodka 30-maalmo)	
Guud ahaan	\$15 lacag bixin ah
Magaca astaanta	\$40 lacag bixin ah
Takhasuska	30% caymis ilaa \$250 max
Dalabka hoostada (sahavda 100-maalmo)	
Guud ahaan	\$30 lacag bixin ah
Magaca astaanta	\$80 lacag bixin ah

Tabarucyada mushaar bixinta ee Kaiser labadii toddobaadba mar

Kaiser	Taylor waa ku kacayaa kharashkaaga
Shaqaale	\$212.80 \$125.04
Shaqaale + caruur (caruur)	\$436.54 \$256.02
Shaqaalaha + xaaska	\$ 543.12 \$ 301.46
Qoyska	\$681.60 \$399.47

Shaqaaluhu waxa ay dooran karaan Kaiser iyaga oo aan iska diwaangelin qorshaha ilko ama aragga.

MAYA CAYMISKA SHABAKADDA KA BAXSAN

La-hawlgalayaasha gudaha ee diiwaangashan

La-hawlgalayaasha qoyska ee diiwaangashan waxaa laga yaabaa in lagu diwaan galiyo Qorshaha Kaiser waxaana lagaa doonayaa inaad keento dukumeenti ka hor Janaayo 1.

Iyadoo la raacayo qaanuunka canshuurta hadda, haddii lammaanahaaga gudaha ee diiwaangashan uusan ahayn canshuur kugu tiirsan, waxaa jiri doona dakhli la canshuuri karo oo laga soo sheegayo W2 kaaga.

Kaiser Astaamahas

Kaiser Permanente | www.kp.org | 800.464.4000

Siyaabo ku habboon oo aad ku heli karto waxaad u baahan tahay

Waxaad haysataa habab ka badan oo aad ku heli karto daryeel tayo leh oo ka duwan sidii hore, markaa way kuu fududahay inaad caafimaadkaaga sii wadato.

Ballan muuqaal ama taleefan ah

U qorshee booqasho fool-ka-fool ah oo muuqaal ah ama ballan telefoon oo lala yeesho kooxda daryeelka ee Kaiser Permanente iyo takhasus kasta oo lagu soo gudbiyay.

Daryeelka qof ahaaneed

Kaiser Permanente wuxuu bixiyaa adeegyo isku maalin, maalinta xigta, saacadaha dambe iyo maalmaha fasaxa ee meelo badan oo naga mid ah.

Email

U dir xafiiska dhakhtarkaaga Kaiser Permanente su'aalo aan degdeg ahayn oo hel jawaab caadi ahaan 2 maalmood oo shaqo gudahood

keenista warqad dhakhtar

Adeegso abka Kaiser Permanente si aad u buuxiso daawoyinka keenista ama qaadista isla maalinta.

Hel taageerada dalabka leh 24/7 talobixin daryeel oo telefoon ah.

E-booqashada

U isticmaal calaamadaheena onlaynka ah xaaladaha qaarkood oo hel talada daryeelka gaarka ah saacado yar gudahood.

Daryeel ka fog guriga

Waxaad ku daboolan tahay daryeelka degdegga ah meel kasta oo adduunka ah. Marka aadan joogin aagga Kaiser Permanente, ka hel daryeel bixiye kasta, oo ay ku jiraan goobaha MinuteClinic (doorashada CVS iyo dukaamada Target) ama xarumaha daryeelka degdegga ah ee Concentra..

Qalabka fayoaqabka ee khadka tooska ah

Booqo www.kp.org/healthyliving si aad u hesho macluumaadka fayoaqabka, xisaabiyayaasha caafimaadka, muuqaalada jimicsiga, podcasts iyo cuntooyinka cunto kariyayaasha heerka caalami ah.

Barnaamijyo qaab nololeed caafimaad leh

Ku xidhnow caafimaad ka wanaagsan barnaamijyada khadka tooska ah si ay kaaga caawiyaan dhimista miisaanka, joojinta sigaarka, yaraynta walbahaarka iyo wax ka badan - dhammaan kharash la'aan. Wax badan ka baro

www.kp.org/healthylifestyles.

Tababarka ladnaanta shakhsi ahaaneed

Hel caawinaad si aad u gaarto yoolalkaaga caafimaad. Mid mid ula shaqee tababaraha fayoaqabka taleefanka lacag la'aan. Wax badan ka ogow www.kp.org/wellnesscoach.

Heerarka gaarka ah ee xubnaha

Ku raaxayso qiima dhimista adeegyada kaa caawin kara inaad caafimaad qabtid - sida xubinimada jimicsiga, daawaynta duugista iyo qaar kaloo badan. Ka baadh fursadahaaga www.kp.org/choosehealthy.



FARMAAJO

CVS/Caremark | www.caremark.com | (800) 405-6432

Waxa aad ka bixinayso daawoyinkaaga waxay ku xirnaan doontaa qorshaha caafimaad ee aad doorato iyo nooca daawaynta aad u baahan tahay. Qorshuhu wuxuu dawooyinka u kala saarayaa afar heer; sumad guud, la door biday, sumad aan la door bidin iyo takhasus. Heer kasta oo daroogo ah ayaa leh kharash kala duwan. Daawooyinka guud waa ikhtiyaarka ugu jaban. Fiiri boggaga kooban ee qorshaha dawada dhakhtarku qoray wixii tafaasiil ah ee ku saabsan caymiska.

Laga bilaabo 2024, waxaad ka buuxin kartaa dawooyinka dayactirka farmashiye kasta oo ku dhex yaal shabakadda CVS/Caremark. Waxaan wali kugu dhiirigelinaynaa inaad buuxiso wareeg 90-maalmo ah si aad u badbaadiso adiga iyo qorshaha caafimaadka labadaba. Waxa aad helaysaa 3 jeer dawada 2.5 jeer oo kaliya.

Haddii aad ku raaxaysato dalbashada CVS-ga, waxaad sii wadan kartaa adeegsiga barnaamijka sidii caadiga ahayd.

Waqti ka waqti waxaa laga yaabaa inaad u baahato warqad dhakhtar muddo gaaban ah (antibiyootig, dawo xanuun, iwm). Xaaladahan, dawada waxa laga yaabaa in laga buuxiyo farmashiye kasta oo ku dhex yaal shabakada CVS/Caremark.

Lacag ku keydi farmasiga adeega boostada

Iyadoo aan loo baahnayn in la isticmaalo CVS 90 maalmood oo dib-u-buuxinta ah, adeegga dalbashada boostada ayaa weli ah hab sahlan oo kharash badan leh oo lagu helo daawada dayactirka. Hal sahay oo 90-maalmo ah, waxaad bixinaysaa 2.5 jeer oo kaliya halkii aad ka bixin lahayd 3 jeer lacag bixinta bishii, si aad u hubiso inaad bixinayso qiimo hoose. Soo dirida boostada waxay sidoo kale ka dhigan tahay inaan mar dambe safaro bille ah lagu aadin farmashiyaha, iyo dib u buuxinta tooska ah, uma baahnid inaad sidoo kale la socoto jadwalka buuxinta. CVS waxa ay ku wargelin doontaa toban maalmood ka hor buuxinta haddii aad u baahato inaad bedesho taariikhda dhalmada ama goobta. Si aad u bilowdo, booqo www.caremark.com/mailemail ama wac daryeelka macmiilka (800) 405-6432.

Qaabka qiimaha CVS

Si aad uga fogaato in aad wax badan ka bixiso daawadaada, weyddii dhakhtarkaaga inuu kuu soo qoro warqad dhakhtar qoray oo guud ama liiska ku qoran. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa qaab-dhismeedka qiimaha, oo ay ku jiraan foomka laftiisa, goobta soo socota: <http://info.caremark.com/highvalueplan>

PrudentRx (waxay quseysaa kaliya PPO Plus iyo qorshayaasha PPO)

Waa maxay PrudentRx?

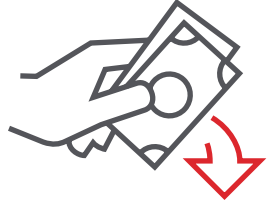
PrudentRx Copay Program wuxuu kuu ogolaanayaa inaad hesho daawooyin khaas ah oo aad doorato adiga oo aan wax kharash ah kugu bixin. Taas macnaheedu waa \$0 jeebka ka baxsan (OOP) daawo kasta oo ku jirta liiskaaga dawaynta gaarka ah marka aad buuxiso CVS Specialty Pharmacy.

PrudentRx waxay la shaqayn doontaa soosaarayaasha si ay u helaan kaalmada kaadhka lacag bixinta waxayna maamuli doontaa diiwaan gelinta iyo cusbooneysiinta adiga oo ku hadlaya magacaaga. Xitaa haddii uusan jirin barnaamij kaarka lacag-bixinta ee daawadaada, qiimahaagu wuxuu noqonayaa \$0 ilaa iyo inta aad ku jirto barnaamijka.

Caawinta lacag bixinta waa hab ay soosaarayaasha dawooyinka ay ku siiyaan taageero dhaqaale iyaga oo daboolaya dhammaan ama inta badan saamigaaga kharashka daawooyinka la xusho, gaar ahaan daawooyinka gaarka ah. PrudentRx Copay Program ayaa kaa caawin doona inaad hesho kaalmo lacag-bixineed kuwa soo saarayaasha daroogada si loo dhimo saamigaaga kharashka daawooyinka u qalma, markaas kharashyada jeebka ka baxsan. Ka qayb qaadashada barnaamijku waxay u baahan tahay xog gaar ah in lala wadaago maamulayaasha barnaamijyadan kaalmada lacag-bixinta ah, laakiin fadlan hubi in tan loo sameeyay si waafaqsan Xeerka Qaadashada Caymiska Caafimaadka iyo La Xisaabtanka ee 1996 (HIPAA).

Dhammaan xubnaha xaqa u leh si toos ah ayaa loogu diwaangelin doonaa Barnaamijka Copay PrudentRx, laakiin waxaad dooran kartaa inaad ka baxdo barnaamijka adigoo wacaya **(800) 578-4403**.





KEYDKA CAAFIMADKA ACCOUNT (HSA)

Fidelity | www.netbenefits.com | (800) 835-5095

Mid ka mid ah faa'iidooyinka haysashada koontada HSA waa inaad u isticmaali karto lacagahaas xisaab hawlgab ahaan. Iyadoo taas maskaxda lagu hayo, Taylor wuxuu u wareejin doonaa xisaabaadka HSA una wareejin doonaa Fidelity. Waxaad dhawaan arki doontaa koontadaada HSA oo ay weheliso koontadaada 401k taasoo sahlaya in aad la socoto kaydadaaga la isku daray. Waxaad awood u yeelan doontaa inaad hadhaaga ka rogo HSA Bank una wareejiyo Fidelity.

Isticmaalka koontada kaydka caafimaadka markaad ku jirto qorshaha caafimaadka HSA waxay door qiimo leh ka ciyaari kartaa caafimaadkaaga iyo caafimaadkaaga guud. Waa kuwan dhowr waxyaalood oo muhiim ah oo aad ka ogaan karto HSA:

Xisaabtu adigaa iska leh

Waa akoon shakhsi ah oo aad leedahay. Lacagaha waxaa loo isticmaali karaa in lagu bixiyo kharashka caafimaadka, ilkaha iyo aragga ee aan daboolin qorshahaaga caafimaad ee HSA.

cashuureed saddex jibaaran:

- Wax ku biirinta waxa la sameeyaa cashuur ka hor
- Lacagta loo isticmaalo in lagu bixiyo kharashyada caafimaadka maaha la canshuuro
- Hadhaaga akoontiga waa la maalgashan karaa oo dakhliga/ dulsarku waxay koraan cashuur la'aan

Adiga ayaa go'aansada:

- Intee in le'eg ayaa wax lagu biirin karaa (illaa xadka IRS)
- Goorta la isticmaalayo lacagaha iyo
- Sida loo maalgeliyo hadhaaga akoonkaaga

WAXYAABAHAGA LAGU SHAQEEYO

Taylor wuxuu sii wadi doonaa inuu ku darsado \$5.77 todobaadkiiba, ilaa \$150 sanadkii, xisaabaadka Keydka Caafimaadka ee dhammaan shaqaalaha ka diiwaangashan qorshaha HSA Plus ama HSA midkood.

Hadhaagaagu wuxuu soconayaa dhamaadka sanadka - maya "isticmaal ama waayi."

- Marka aad gaadho da'da 65, waxa aad u isticmaali kartaa lacagta

Waxaad xaq u leedahay inaad wax ku darsato HSA sanadka 2024 haddii:

- Waxaad ku qoran tahay qorshe caafimaad oo laga jari karo sare (HDHP) sida qorshaha HSA Plus ama HSA.
- Kuma daboosho xaaskaaga/saygaaga Qorshe caafimaad (haddii aysan ahayn HDHP u qalma), akoon kharash bixin dabacsan (FSA) ama koontada magdhawga caafimaadka (HRA).
- Xaq uma lihid in lagu sheego a ku xiran tahay canshuur celinta qof kale.
- Kuma qorna Medicare, TRICARE ama TRICARE Nolasha.
- Ma aadan helin faa'iidooyinka Maamulka Veterans (VA) saddexdii bilood ee la soo dhaafay, marka laga reebo in haddii aad tahay mujaahid leh qiimeynta naafada ee VA, daryeel kasta oo isbitaal iyo/ama adeeg caafimaad oo laga helo VA laga yaabo in la iska indhatiro Ujeedooyinka u-qalmitaanka HSA.
- Adigu ma furaysid akoon kharash bixin dabacsan oo daryeel caafimaad (FSA) sanadka 2024.

MUHIIM! Intee in le'eg ayaad ku biirin kartaa HSA sanadka 2024

Garabka da'da	Wax ku biirinta ugu badan ee shaqaalaha	Wax ku biirinta ugu badan ee shaqaalaha Tabarucaadka Taylor a	IRS isku darka xadka
Ka yar 55 jir sanadka 2024	\$4,000 shaqsi ama \$8,150 qoys	\$150.00	\$4,150 shaqsi ama \$8,300 qoys
55 ama ka weyn 2024 la qabsiga waa u banaan yahay	\$5,000 shaqsi ama \$9,150 qoys	\$150.00	\$5,150 shaqsi ama \$9,300 qoys

Sida loo galo/wax ugu biiriyo HSA-gaaga

Marka akoonkaaga furmo, waxaad ka gali kartaa www.netbenefits.com. Waxaad dejin doontaa tabarucaadkaaga mushaharka maalinta shaqada waxaana laga yaabaa inaad bedesho tabarucaada wakhti kasta inta lagu jiro sanadka.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan xisaabaadka kaydka caafimaadka

Shirkadda ayaa bixisa kharashka maamulka ee bisha ee HSA-gaaga. Haddii heerka caymiskaaga ama heerka shaqadu is beddelo, waxaad masuul ka noqon doontaa dhammaan khidmadaha haysta HSA.

Haddii aad go'aansato inaad wax ku darsato Koontadaada Kaydka Caafimaadka, waxaad arki doontaa laba kala duwan oo laga jarayo cashuurta ka hor liiskaaga mushaharka: mid loogu talagalay khidmadaha qorshahaaga caafimaad iyo mid wax ku biirintaada HSA.

Sida loo bixiyo kharashyada HSA-gaaga

Kaarka deynta

Si looga hortago ku takrifalka lacagaha HSA, kaarka deynta waxaa loo ogolyahay oo kaliya ganacsatada bixiya alaabta iyo adeegyada caafimaadka

Wareejinta khadka tooska ah (iyada oo loo marayo mareegta xubinta)

Samee oo xaqiiji akoon bangi dibadeed

Xawilaadaha hal mar ama soo noqnoqda (labadaba ikhtiyaarka wareejinta soo galaysa iyo kuwa baxayaba)





FIICAN

Shaqo Wanaagsan Adiga | www.wellworksforyoulogin.com | (800) 425-4657

Dhammaanteen waan ognahay sida ay muhiimka u tahay in si firfircoon loo maareeyo caafimaadkaaga iyo qoyskaaga. Waxaa naga go'an inaan kaa caawinno

inaad gaarto caafimaad wanaagsan - ku dhiirigelinaya inaad firfircoonaato, ku noolaato qaab nololeed caafimaad leh oo aad sameyso go'aanno caafimaad oo wanaagsan. Ikhtiyaaradayada qorshaheena waxay ku siinayaan fursad lagugu abaal mariyo dabeecadaha caafimaadka qaba ee qaab dhimis ah khidmadaha caymiska caafimaadkaaga.

Markaad adiga (iyo xaaskaaga/saygaaga) is diwaangelisaan qorshe caafimaad, waxaad haysataa fursad aad ku kasbato dhibco ku salaysan baadhista caafimaadkaaga gaarka ah. Dhibic kastaa waa qiimihiisu \$120 sanadkii. Qiimo dhimista khidmadaha fayoaqabku kama socdaan sanad ka hor.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijka fayooobida ee sanadka soo socda ayaa dhawaan la wadaagi doonaa.



Sida aad u kaydsan karto khidmadahaaga (waxa aad bixisaa laba toddobaadba mar)

Hoos waxaa ku yaal dhowr tusaale oo ah saamaynta gaaritaanka dhibcaha fayoobidaada iyo helitaanka qiimo dhimis khidmadahaaga 2024. Si aad u hesho shaxda kaydka oo dhan, booqo xarunta fayo-qabka iyo faa'iidooyinka: <https://employees.taylor.com>

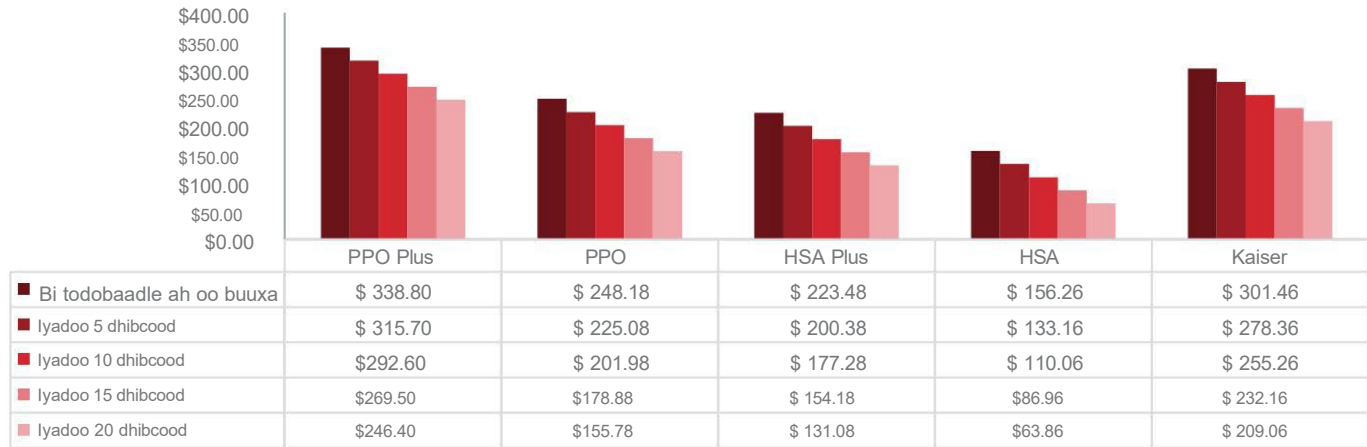
Shaqale kaliya



Caymiska Shaqaalaha + Carruurta



Caymiska shaqaalaha + Lamaanaha



Daboolista qoyska



dhibcood Haddii aad u malaynayo inaad awoodin inaad buuxiso heerarka barnaamijka fayoaqabka qaarkood ee looga baahan yahay dhiirigelinta, waxaad u qalmi kartaa fursad aad ku hesho dhiirigelinta adigoo buuxinaya shuruudo kale sida buuxinta hawlaha kale ee laga yaabo inay diyaar u yihiin waxaad hoos timaadaa barnaamijka fayooobida.

Fadlan la xidhiidh Wellworks For You (800) 425-4657 ama www.wellworksforyoulogin.com haddii aad wax su'aalo ah ka qabto barnaamijka fayooobida iyo/ama go'aamiso haddii aad xaq u yeelan karto inaad hesho dhiirigelin adiga oo buuxinaya shuruudo kale.

2024



VIDA

www.vida.com/taylor

Maxaa ka heli Vida Health?

Vida Health wuxuu kugula kulmaya macalin caafimaad oo lacag la'aan ah ama takhasusaye kaa caawin kara



Miisaanka oo la lumiyo



Hoos u dhig sonkorta dhiiggaaga si aad u maamusho ama ka hortago cudurka sokorowga



Dareen walaac yar



Hagaajinta cadaadiska dhiigga ama kolesteroolka si loo hagaajiyo caafimaadka wadnahaaga



Dareen caafimaad iyo farxad guud ahaan

Macalinkaaga ama takhaatiirtaada ayaa sameeyn doona qorshe shakhsiyeed oo kugu hogaamin doona tallaabo kasta oo habka ah. Waxaad iska qori kartaa hadda Vida.

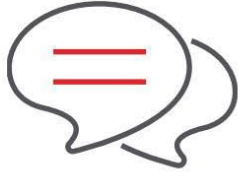
Iyada oo tababarayaasha bini'aadamka ee Vida iyo dhakhaatiirta awood loo siiyay app mobiil ah, waxaad heli kartaa barnaamij la habeeyay oo loogu talagalay adiga iyo himilooyinkaaga caafimaadka.

Si aad u bilowdo

1. Soo dejiso barnaamijka Vida Health app oo lacag la'aan ah si aad taleefankaaga u soo dejiso.
2. Dooro "Taylor" urur ahaan si aad u dhaqaajiso akoonkaaga bilaashka ah.
3. Dooro meelaha caafimaadka ee aad doonayso inaad xoogga saarto, ka dibna aad doorato macalin ama takhasuse ku takhasusay shaqada.
4. Jadwalkaaga kowaad si aad u bilowdo inaad gaarto himilooyinkaaga.

Haddii aad wax su'aalo ah qabto ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo inaad is diiwaan geliso, waxaad la xiriiri kartaa kooxda taageerada Vida ee support@vida.com.

Si aad xaq ugu yeelato barnaamijka Vida, waxaad u baahan tahay in lagugu qoro mid ka mid ah qorshayaasha caafimaadka ee Taylor waxaadna u baahan tahay inaad qabto xaalad daba dheer oo uu taageerayo barnaamijka. Sidoo kale lammaanahaaga iyo dadka ku xiran qorshahaaga caafimaadka ee ku jira 18 sano ama ka weyn, kuna jira xaalado dabadheeraad ah, ayaa sidoo kale xaq u yeelan kara. Barnaamijkan maaha mid ay helikaraan dadka da'doodu ka yar tahay 18-sano.



U doodaha kalkaalisada LOCKTON

Lockton Nurse Advocate | taylorlna@lockton.com | (833) 782-7403

Taylor waxaa ka go'an inuu kaa caawiyo inaad caafimaad qabtid oo waxay la kaashatay Lockton Nurse Advocate si ay kuu siiso faa'iido taageero ah si ay kaaga caawiso inaad fahamto caafimaadkaaga hadda oo ay kugu taageerto hagaajinta ama ilaalinta caafimaadkaaga guud.

Iyadoo loo marayo barnaamijka u doodaha kalkaalisada Lockton ee iskaa wax u qabso ah, waxaa lagu siinayaa kalkaaliye u go'an oo diiwaan gashan oo:

- Wax ka baro caafimaadkaaga iyo qaab nololeedkaaga.
- Dhageyso baahiyahaaga gaarka ah iyo caqabadahaaga, oo kula shaqee si aad u dejiso yoolalka adiga oo kugu taageeraya iyaga lagu gaari lahaa.
- Ka hadal arrimaha khatarta ah iyo daryeelka caafimaad ee ugu fiican.
- Waxay kaa caawiyaa inaad si wax ku ool ah u isticmaasho faa'iidooyinka qorshaha caymiskaaga caafimaadka.
- Kugu wargeli hawlaha ladnaanta shirkadda.
- kugu xidhidh ilaha caafimaadka ku haboon
- Bixi macluumaadka dhakhtarka shabakadaha kana jawaab su'aalaha caafimaadka.

Ka qaybgalkaaga waa muhiim! U doodayaasha kalkaalisada ayaa ah agab muhiim ah oo kaa caawinaya inaad ku noolaato noloshada ugu caafimaad badan. Kalkaalisoo ayaa laga yaabaa inay ku soo hesho, waxaana kugu dhiirigelinaynaa inaad ka qaybgasho - waxay noqon kartaa go'aanka ugu muhiimsan ee aad qaadato.

Macluumaadka aad wadaagtaan adiga iyo kalkaalisadaadu waa qarsoodi.





U doodista FAA'IIDADA DADWEYNAHA

www.fedlogicgroup.com | services@fedlogicgroup.com | (877) 837-4196

Taylor waxay iskaashi la samaysay FEDlogic si ay u siiso gobolka iyo federaalka macluumaadka faa'iidooyinka iyo u doodista adiga iyo xubnaha qoyskaaga. Adeeggu waa sir, aan xad lahayn, waxaana lagugu bixiyaa lacag la'aan.

Sababaha loogu yeero FEDlogic

- Waxaad gaartay ama ku dhowdahay da'da Medicare oo aad u baahan tahay inaad wax badan ka barato
- Waxaad ku dhowdahay da'da hawlgabka oo aad rabto inaad wax badan ka ogaato macaashka Lambarka Bulshada
- Adiga ama xubin qoyska ka tirsan ayaa ahayd laga helay xanuun weyn
- Waxaad leedahay ilmo naafo ah ama ku dhashay xilli hore
- Waxaad weyday lamaana
- Waxaad u baahan tahay caawimo isticmaalka Medicaid, Suuqa ama COBRA
- Waxaad u baahan tahay in lagaa caawiyo sahaminta daryeel caafimaad oo ku salaysan dakhligaaga
- Waxaad hadda ku jirtaa sifeynta (ESRD)
- Waxaad u baahan tahay in lagaa caawiyo sahaminta faa'iidooyinka shaqo la'aanta

Sida FEDlogic u shaqeyso

- **BALAN LA TALIN TALEEFAN** Hubi in aad ballan samaysato wakhti xubnaha qoysku diyaar u yihiin inay dhegaystaan oo ay su'aalo waydiyaan sidoo kale. Wicitaanadu caadi ahaan waxay socdaan saacad
- **U SHEEG FEDLOGIC SHEEKADAADA, WEYDII SU'AALO OO BARO.** Uma baahnid inaad dhex marto xog adag oo jahawareer leh si aad isugu daydo inaad ogaato waxa adiga kugu khuseeya. Waxay ku qaataan wakhti ay ku dhegaystaan sheekadaada oo ay fahmaan baahiyahaaga, welwelkaaga iyo yoolalkaaga. Kadibna waxay awood kugu siinayaan macluumaadka aad u baahan tahay si aad sare ugu qaaddo dheefahaaga oo aad u gaadho go'aanka ugu fiican xaaladaada.
- **DIWAANGELINTA FAA'IIDOOYINKA.** Markaad dareento kalsooni inaad haysatid macluumaadka aad u baahan tahay si aad u gaadho go'aanka ugu fiican adiga iyo qoyskaaga, FEDlogic waxay kugu socon doontaa habka codsiga iyo oggolaanshaha.
- **KU NASO OO DABAAL DAG .** Aqoon la'aan iyo u doodid la'aan, dad badani ma galaan dhammaan Lambarka Bulshada iyo macaashka Medicare-ka ee ay bixiyeen inta ay nool yihiin shaqada. Waxaad heli doontaa xasilooni maskaxeed adigoo og inaad helayso dhammaan faa'iidooyinka aad u qalanto.



TAAGEERADA BALWADA

Shatterproof | justfive.org/taylor

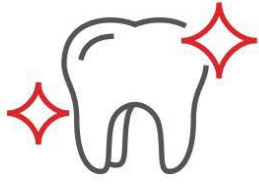
Balwaddu doorasho maaha ee waa cudur maskaxda beddela. Waxay saamayn kartaa macno ahaan qof kasta waana sababta Taylor ay ula shuraakowday Shatterproof, koox u doodista oo u heellan inay soo afjarto burburka ay balwaddu u keento qoysaska. Shatterproof waa hay'ad samafal oo heer qaran ah oo u heellan inay ka noqoto dhibaatada balwadda ee Maraykanka

Shatterproof ...

- Beddela daaweynta daroogada.
- Beddelitaanka hab-dhaqannada iyo hab-dhaqannada si ay meesha uga saarto ceebaha ku xeeran kuwa aannu jecelnahay tan xaalad dabadheeraad ah.
- Waxay baraysaa oo ay awood u siisaa shaqaalaheenna inay wax badan ka bartaan xadgudubka mukhaadaraadka oo ay u helaan taageero.

Si aad wax badan uga barato isticmaalka muqaadaraadka iyo taageerada qabatinka, booqo Shatterproof.





QORSHAHA ILKAHA

Delta Dental of Minnesota | www.deltadentalmn.org | (800) 448-3815

Qorshahaaga ilkuhu waxa loo qaabeeyey inuu kugu dhiirgaliyo inaad booqato dhakhtarka ilkuhu oo kaa caawiyo hubinta baahiyahaaga ilkaha ee aasaasiga ah in lagu daboolo wakhti ku haboon, oo qiimo jaban.

Helitaanka baaritaanno joogto ah iyo daryeel ka hortag wanaagsan ayaa fure u ah caafimaadka afka ee muddada dheer. Marka lagu daro booqashada dhakhtarkaaga ilkaha si aad u hesho daryeel ka hortag joogto ah, kala hadal dhakhtarkaaga ilkaha baahiyahaaga gaarka ah ee caafimaadka afka.

Markaad isdiiwaangeliso qorshaha ilkaha, waxaad booqan kartaa bixiye kasta midkood Delta Dental Premier ama Delta Dental PPO network. Heerar faa'iido isku mid ah ayaa lagu dabaqaa mid kasta oo ka mid ah labadan shabakadood. Haddii aad doorato inaad isticmaasho dhakhtar ilkeed oo ka baxsan shabakada, kharashkaaga jeebka ka baxsan ayaa badnaan doona sababtoo ah bixiyeyaashaas waxay ku dallici karaan xaddi aan haddii kale aqbali doonin Delta Dental of Minnesota.

Markaad isdiiwaangeliso, Delta waxay boostada kuugu soo diri doontaa kaadhka aqoonsiga gurigaaga.

Kordhinta qorshaha 2024!

Laga bilaabo 2024, qiimaha ogaanshahaaga iyo daryeelka ilkahaaga ka hortagga ah hadda laguma xisaabay ugu badnaan sannadlaha ah. Way fududaatay samaynta doorashada si aad u aragto dhakhtarkaaga ilkaha si loo baadho joogto ah. Hadda waxaad kaydin kartaa \$1,250 si aad ugu baxdo kharashyada qaaliga ah iyo kuwa aan la filayn ee ilkaha. Taylor waxa uu rabaa in caymiskaaga ilkuhu uu kuu sii socdo, oo hadda way ku jirtaa.



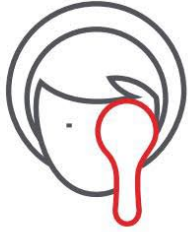
Qodobbada muhiimka ah ee qorshaha ilkaha

Laga jari karo	Faa'iidada
Shakhsi	\$50
Qoyska	\$150
Ugu badnaan sanadlaha	\$1,250/qof
Ka hortag	
Imtixaannada afka, raajooyinka	100%
Kharashyadan laguma xisaabinayo ugu badnaan sannadlahaaga.	
Aasaaska	
Buuxinta, daaweynta endodontigga, daaweynta periodontic	80%
Gaashaanle	
Crown, prosthetics	50%
Orthodontia	
Dadka waaweyn iyo carruurta (carruurta) ku tiirsan	50%
Qorshaha orthodontia ee noloshaha oo dhan (qofkiiba)	\$1,750

Tabarucaadka ilkaha labadii toddobaadba mar

	Taylor wuxuu ku	Qiimahaaga
Shaqaaale	\$6.00	\$9.00
Shaqaaale + Ilmo (caruur)	\$ 16.14	\$ 24.20
Shaqaaale + Lamaanaha	\$12.00	\$17.99
Qoyska	\$24.11	\$ 36.17





QORSHAHA ARAGTIDA

VSP | www.vsp.com | (800) 877-7195

Gunnada sannadlaha ah ee aad haysato sannad kasta si aad u bixiso kharashka muraayadaha indhaha ama muraayadaha ayaa la kordhiyey oo la gaadhsiiyey

\$170. Hadda waxaad haysataa wax badan oo aad ku bixiso qorshahaaga.

Qorshaha waxaa loogu talagalay inuu daboolo inta badan kharashka daryeelka iyo agabka la awoodi karo marka aad isticmaasho bixiyeyaasha shabakadaha oo aad si caqli ah u gadaneyso.

VSP INDHAHA MACAANKA

BARNAAMIJKA

Haddii aad qabto cudurka indhaha ee sonkorowga, glaucoma ama da'da la xiriirta cillad maskaxeed, waxaad heli kartaa:

- Baadhitaanka isha oo buuxa oo daboolan (sawir dhijitaal ah oo gudaha isha ah)
- Adeegyada dheeraadka ah ee la socda oo la socda horumarka cudurka indhaha ee sonkorowga
- Baadhitaannada indhaha caafimaad ee daba-galka ah ee dhakhtarkaaga VSP u arko inay lagama maarmaan tahay
- Baadhitaanka indhaha oo dheeraad ah oo leh dib u dhac ku yimaadda isbeddellada aragga ee ay sababto dawooyinka sonkorowga

	Shabakadda dhexdeeda	Shabakadda ka baxsan
Imtixaanka sanadlaha ah	\$15 koobi bixi	Ilaa \$50
Frames (24 bilood kasta)	\$170 gunnada + 20% dhimis xaddi ka badan gunnada	Ilaa \$70
Muraayadaha caadiga ah (12 bilood kasta)		
Aragti keli ah	\$20 koobi bixi	Ilaa \$50
Laba geesood oo safan	\$20 kobix bixi	Ilaa \$75
Trifocal safan	\$20 bixin \$20	Ilaa \$100
Lenticular safan	kob bixin ah	Ilaa \$125
Muraayadaha caadiga ah ee horumarka	Si buuxda loo daboolay	Ilaa \$75
muraayadaha indhaha		
muraayadaha indhaha	\$60 oo lacag bixin ah oo loogu talagalay imtixaanka lenska \$170 gunno	Ilaa \$105
Orthodontia		
<ul style="list-style-type: none"> • Imtixaanada , muraayadaha iyo muraayadaha lense sannad kasta 	Laba imtixaan oo daboolan	Aan daboolin
<ul style="list-style-type: none"> • Xiriirada (sannad kasta oo kalandarka 	\$170 gunnada iyo gunnada xiriirka Muraayadaha polycarbonate oo si buuxda loo daboolay	

Tabarucaadka mushaharka aragga ee shaqaalaha labadii toddobaadba mar

	Wax ku biirinta shaqaalaha
Shaqaaale	\$3.96
Shaqaaale + Ilmo (caruur)	\$ 6.78
Shaqaaale + Lamaanaha	\$5.69
Qoyska	\$ 10.84

Ma heli doontid kaarka aqoonsiga aragga. Lambarka aqoonsigaagu waa lambarkaaga shaqaalaha ama afarta lambar ee u dambeeya Lambarkaaga Bulshada. Waxaad ka heli kartaa lambarkaaga shaqaalaha maalinta shaqada>Macluumaad Shakhsiyeed>Aniga ku saabsan.



Kharashaadka xisaabaadka

Optum | www.optumhealthfinancial.com | (800) 243-5543

Xisaabaadka kharash garaynta dabacsan ayaa kuu ogolaanaya inaad meel dhigto lacagta cashuurta ka hor si ay kaaga caawiso bixinta kharashaadka la xidhiidha daryeelka caafimaadka, daryeelka maalinta ku tiirsan, baarkinka iyo/ama kharashyada gaadiidka.

	Daryeelka caafimaadka FSA	Xanaanada maalinaha ah ee ku tiirsan FSA	Xisaabaadka kharashka safarka (parking/transit)
Kharashyada u qalma	Lacag-bixinaha, caynsanaanta, lacagaha laga jarayo, kharashyada ilkaha, kharashyada aragga, daawooyinka dhakhtar qoray. Ka eeg daabacaadda IRS 502 liis dhamaystiran.	Ilmaha u qalma (kayar 13) iyo kharashyada daryeelka dadka waaweyn sida xanaanada, ka hor iyo daryeelka dugsiga ka dib, preschool, dugsiga xanaanada, kaamamka maalinta xagaaga. Ka eeg daabacaadda IRS 503 liis dhamaystiran.	Xisaabaadka Dib-u-celinta Kharashka Rakaabka ah (CERA) waxay kuu oggolaanaysaa inaad bixiso kharashka gaadiidka iyo baarkinka u qalma adigoo isticmaalaya lacagta aad meel dhigtay cashuurta ka hor. Faahfaahinta ka eeg daabacaadda IRS 15-B.
Ugu badnaan Wax ku biirinta	\$3,050 (min. \$100) sanadkii	\$5,000 sanadkii (\$2,500 sanadkii haddii aad xaas tahay oo aad fayl garayso canshuur celin gaar ah.)	Passit Pass ama Waddada Rakaabka ah Gaadhi - \$300/bishii Dhigashada - \$300/bishii
Helitaanka lacagaha	Doorashadaada oo dhan waxay diyaar kuu tahay bilowga sanadka qorshaha.	Waxay ku shaqeysaa habka "dollar gudaha/dollar ka baxsan". Waxa kaliya oo aad xaq u leedahay in lagugu soo celiyo hadhaaga hadda la hayo laga bilaabo taariikhda codsigaaga.	Waxay ku shaqeysaa habka "dollar gudaha/dollar ka baxsan". Waxa kaliya oo aad xaq u leedahay in lagugu soo celiyo hadhaaga hadda la hayo laga bilaabo taariikhda codsigaaga.
Qaadashada	Maya	Maya	Maya
Khasaarid	Xeerarka IRS waxay kaaga baahan yihiin inaad lumiso wixii lacag ah ee aan la isticmaalin ee ku jira daryeelkaaga caafimaadka FSA haddii aadan kharashaadka soo gudbin March 31 ee sanadka qorshaha soo socda.	Xeerarka IRS waxay kaaga baahan yihiin inaad lumiso wixii lacag ah ee aan la isticmaalin ee ku jira xanaanada maalmeedkaaga FSA haddii aadan kharashyada soo gudbin March 31 ee sanadka qorshaha soo socda.	Qadarka aan la isticmaalin waxaa la qaadaa sanadba sanadka ka dambeeya.
Muddada nimcada	Dacwooyinka caafimaadka ee dhacay 75 maalmood ee ugu horreeya ee ku xiga sanadka qorshaynta waxa lagu dabooli karaa lacag aan ka muuqan sannadkii hore.	N/A	N/A

XUSUUS MUHIIM AH

Haddii aad doorato inaad ka qaybgasho HSA Plus ama qorshaha caafimaadka HSA, xaq uma yeelan doontid inaad ka qaybqaadato Koontada Kharashka Dhaqaale ee Daryeelka Caafimaadka. Weli waad ka qayb qaadan kartaa Xannaanada Maalinta Ku-tiirsanaanta iyo/ama barnaamijka Rakaabka.

Doorashooyinka Koontada kharash garaynta dabacsan waa in la sameeyaa mid **kasta** sanadka haddii aad doorato inaad ka qaybgasho. Is-diiwaangelinta sannadka hadda ma soconayso sannadka soo socda.

Kaarka lacag bixinta

Kaarka lacag bixinta ee daryeelka caafimaadka Optum FSA wuxuu kuu ogolaanayaa inaad si dhakhso leh u gasho dollarkaaga FSA. Ku bixi kharashyada xaqa u leh kaadhkaaga halkii aad ka bixin lahayd lacag caddaan ah.

Ogoow: libka aad ku sameyso kaarka lacag bixinta ee FSA waxaa laga yaabaa inay u baahdaan dukumeenti taageeraya, markaa had iyo jeer hayso rasiidhadaada! Optum waxay sameyn doontaa dadaal kasta si elektaroonig ah loogu xaqiijiyo macaamilka kaadhkaaga, sida ay u baahan tahay IRS. Haddii Optum ay awoodi waydo inay xaqiijiso wax kala iibsiga, waxaad heli doontaa warqad codsanaysa rasiidh la soo koobay ama sharaxaad faa'iidooyinka (EOB). Haddii dukumeentigii loo baahnaa aan lagu helin muddada la sheegay, kaarkaga waa la hakin doonaa. Haddii aadan awoodin inaad bixiso dukumeenti ku habboon, iibsashada kaararka aan la xaqiijin waxaa lagu soo wargelin doonaa dakhli la canshuuri karo.





CAYMISKA NOLOSHA

Lincoln Financial Group | www.lincolnfinancial.com | (888) 480-0156

Dhammaan shaqaalaha xaqa u leh waxay si toos ah u daboolaan caymiska nolosha aasaasiga ah iyo AD&D (dhimasho shil ah iyo kala-goyn) kharash la'aan. Marka lagu daro caymiskaaga nolosha aasaasiga ah, waxaad haysataa ikhtiyaarka ah inaad iska diiwaan geliso caymiska dheeraadka ah ee naftaada iyo xubnaha qoyskaaga ee xaqa u leh.

Caymiska nolosha aasaasiga ah

Qorshaha nolosha aasaasiga ah wuxuu si toos ah u bixiyaa caymiska nolosha iyo AD&D hal jeer mushaharkaaga, ilaa \$400,000, kharash la'aan.

Caymiska nolosha kabka ee shaqaalaha

Nolosha dheeriga ah iyo caymiska AD&D waxa aad ku bixisa doollar cashuurta ka dib. z

Nolosha kabka ee shaqaaluhu waxay ku siinaysaa awooda aad ku kordhin karto caymiskaaga \$10,000 ama \$20,000 adoon caddayn caddayn caymis (EOI).

- Haddii heerka korodhka caymiskaaga dheeriga ahi uu dhaafo \$400,000, markaa EOI ayaa loo baahan doonaa.

Heerarka caymiska nolosha ee dheeriga ah			
Qiimaha labadii toddobaadba / \$10,000			
Da'da	Qiime	Da'da	Qiime
25 ka yar	\$ 0.27	50-54	\$ 1.12
25-29	\$0.30	55-59	\$ 1.93
30-34	\$0.38	60-64	\$2.55
35-39	\$0.42	65-69	\$4.62
40-44	\$0.51	70+	\$ 7.44
45-49	\$0.73		

SIDEE LOO XISAABIN KARAA CAYMISKAAGA NOLOSHA KABKA AH

$$\text{Tusaale: } \$100,000/10,000 = 10 \text{ unug oo caymis ah} \times \text{Qiimaha 30 jirka } (\$0.38) = \$3.80 \text{ todobaadkiiba}$$

Qadarka la doortay

Nolosha iyo AD&D heerka sare (ku salaysan da'daada Janaayo 1)

Qiimahaaga labadii toddobaadba mer

Lamaanaha iyo carruurta (carruurta) caymiska nolosha

Caymiska nolosha ee ku tiirsan wuxuu ku siinayaa faa'iido marka la eego dhimashada xaaskaaga ama carruurtaada kugu tiirsan.

Waxaad iska qori kartaa caymiska nolosha xaaska ama waxaad kordhin kartaa qaddarka caymiskaaga hadda hal heer (\$0-\$5,000 ama \$5,000-\$10,000 ama \$10,000-\$25,000).

Waxaad ku dari kartaa caymiska nolosha ilmahaaga (carruurta) ama waxaad ku kordhin kartaa caymiska hadda jira hal heer (\$0-\$5,000 ama \$5,000 ilaa \$10,000).

Xusuusin ahaan, shaqaale kasta oo faa'iido u leh wuxuu leeyahay caymis nololeed oo aasaasi ah oo ay bixiso Taylor, markaa caymiska lamaanaha ee dheeraadka ah maaha ikhtiyaar marka xaaskaaga sidoo kale uu u shaqeeyo Taylor booska faa'iidada u qalma. Haddii aad haysato ilmo ka shaqeeya boos u qalma manfaca, ma dooran kartid caymis nololeed oo dheeri ah maadaama ilmahaagu leeyahay caymiska nolosha aasaasiga ah.

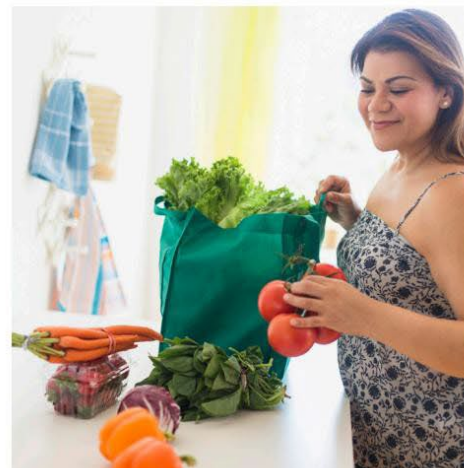
Xulashada iyo qiimayaasha daboolka

Heerarka caymiska nolosha lamaanaha labadii toddobaadba mar		
\$5,000	\$10,000	\$25,000

\$0.59 \$1.18 \$2.95

Qiimaha caymiska nolosha ee carruurta (carruurta) labadii toddobaadba mar	
\$5,000	\$10,000

\$ 0.76 \$ 1.52





QORSHEYADA NAAFADA

Lincoln Financial Group | www.lincolnfinancial.com | (888) 480-0156

Waxaad xaq u yeelan doontaa faa'iidooyinkan kowda bisha ee ku beegan ama ku xigta 180 maalmood oo adeeg joogto ah oo ah xaalad aad xaq u leedahay.

Naafanimada muddada gaaban

Naafanimada wakhtiga gaaban waxa lagu bixiyaa lacag la'aan waxayna ku siinaysaa ilaalinta dakhliga haddii aanad shaqayn karin jirro ama dhaawac aan shaqo ku lahayn oo ay ku jirto hooyada. Naafanimada wakhtiga gaaban waxay bilaabataa inay bixiso manfacyada kadib markaad shaqayn kari weydo todoba cisho oo xidhiidh ah. Toddoba maalmood ka dib, naafanimada wakhtiga gaaban waxay bixin doontaa 67% dakhligaaga ka hor iinta, marka la ogolaado.

Faa'iidooyinka ayaa socon doona ilaa 25 usbuuc ka dib todobada maalmood ee sugitaanka, ilaa iyo inta aad naafo tahay. Marka ay dhammaato dheefaha iinta ee muddada-gaaban, waxa laga yaabaa in aad xaq u yeelato in aad hesho manfacyada iinta ee muddada-dheer.



Naafanimada muddada dheer

CUSUB! 100% waxaa bixiyay Taylor

Taylor waxay bixin doontaa kharashka buuxa ee caymiska LTD ee dhammaan shaqaalaha xaqa u leh.

Marka sheegashadaada naafada la ogolaado, faa'iidooyinkani waxay bilaabmayaan ka dib marka ay dhammaato dheefaha iinta ee mudada gaaban. Inta lagu jiro 24ka bilood ee ugu horeeya ee naafanimada, waxaa lagu tixgelinayaa inaad tahay naafo haddii aadan awoodin inaad gudato waajibaadyada maadiga ah ee shaqadaada. 24 bilood ka dib, si loogu tixgeliyo naafo, waa inaad awoodin inaad gudato waajibaadka shaqo kasta oo aad ku habboon tahay tababar hore, waxbarasho iyo khibrad. Ilaa intaad naafo tahay, qorshaha naafanimada muddada-dheer wuxuu sii wadi doonaa inuu bixiyo macaashka ilaa markaad gaadho da'da hawlgabka caadiga ah ee Lambarka Bulshada (SSNRA).

Faahfaahinta faa'iidada

- Qadarka faa'iidada bishii
 - 60%
- Faa'iidada ugu badan ee bishii
 - \$15000
- Faa'iidooyinka ayaa bilaabmaya
 - 180 maalmood ka dib
- Muddada faa'iidooyinka
 - Lambarka Bulshada da'da hawlgabka caadiga ah



EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM (EAP)

EmployeeConnectSM | www.guidanceresources.com | (888) 628-4824 |
Username: LFGSupport | Password: LFGSupport1

EmployeeConnectSM oo leh Kooxda Maaliyadeed ee Lincoln waxay bixisaa adeegyo xirfad leh, sir ah si ay u caawiyaan adiga iyo kuwa aad jeceshahay inaad hagaajisaan tayada noloshaada.

Tilmaanta qof ahaaneed	Unlimited 24/7 online resources
<p>Arrimaha qaarkood waxaa sida ugu wanaagsan loo xaliyaa iyadoo lala kulmo qof xirfadle ah. EmployeeConnectSM, adiga iyo qoyskaaga waxaad helayaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caawinta shakhsi ahaaneed ee arrimaha muddada-gaaban (ilaa shan fadhida la-taliye qofkiiba, arrin kasta, sannadkii) • La-tashi shaqsi ah oo lala yeesho qareennada shabakada, oo ay ku jiraan hal qof oo bilaash ah oo 30-daqqiqa ah la tashi shaqsi ah arin kasta oo sharci ah, iyo 25% ee shirarka xiga 	<p>EmployeeConnectSM waxa ay ku siinaysaa macluumaad iyo ilo aad u balaadhan oo aad adigu iskaa u baadho oo geli karto. Talooyinka khabirada iyo qalabka taageerada ayaa kaliya u jira gujin marka aad booqato www.guidanceresources.com ama soo dejiso GuidanceNowSM abka moobaylka. Waxaad ka heli doontaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macluumaadka iyo u-diridda arrimaha qoyska, sida daryeelka ilmaha iyo waayeelka, daryeelka xayawaanka, qorsheynta fasaxa, guuritaanka, gadashada baabuur, qorsheynta kulliyadda iyo wax ka badan • Macluumaadka sharciga iyo tixraacyada sharciga qoyska, qorsheynta guryaha, macaamilka iyo sharciga madaniga ah • Hagida maaliyadeed ee miisaaniyada qoyska iyo qorshaynta muddada-gaaban iyo tan fog

EmployeeConnectSM lataliyayaasha waa khibrad iyo aqoon.

Markaad wado khadka bilaashka ah, waxaad la hadli doontaa khabir khibrad leh kaasoo ku siin doona la-talin, talo nololeed iyo tixraac. Dhammaan la-taliyayaashu waxay haystaan shahaadooyinka Master-ka, oo leh xirfado caafimaad oo sal-ballaaran iyo ugu yaraan saddex sano oo waayo-aragnimo ah oo la-talin ah arrimo kala duwan. Kulamada fool-ka-foolka ah, waxaad la kulmi doontaa la-taliye sharciyeysan, oo gobolka shatiyaysan. Waxaad heli doontaa macluumaad gaar ah adeeg kasta oo nolosha-shaqo oo aad isticmaasho.

LifeKeys[®]

- EstateGuidance[®] waa diyaar
- GuidanceResources[®] ee khadka
- Xatooyada aqoonsiga
- Caawinta waqti adag
- Adeegyada maaliyadeed
- Taageerada sharciga
- Ku taageer walaac-maalin-maalin

AdeegyadaTravelConnect[®]

- Caawinaad caafimaad
- Adeegyada badbaadada



FAA'IRO BADAN

Ma raadinaysaa qiimo dhimis weyn? Fiiri bogga "soo bandhigida iyo qiimo dhimis" ee Compass halkaas oo aad ka heli doonto faahfaahinta soo socota:

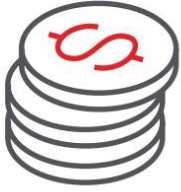
Perks at Work waxay bixisaa qiimo dhimis:

- Caymiska xayawaanka iyo qiimo dhimista alaabta xayawaanka
- Dhimista madadaalada
- Dhimista safarka, baahiyaha qoyska, elektiroonigga, diyaarinta canshuuraha iyo wax ka badan.

Qiimo dhimis Taylor

- Lagu heli karo martiqaadyada, ogeysiisyada, kaadhahka iyo waxyaabaha kale ee ay Taylor soo saarto
- Qiime dhimista tooska ah ee shirkadaha ay ku jiraan Delta, Verizon, T-Mobile, AT&T iyo in ka badan
- Qiima dhimista waxbarashada ee Jaamacadda Rasmussen iyo Jaamacadda Capella





401 (K) QORSHAHA hawlgabka

Fidelity | www.netbenefits.com | (800) 835-5095

Qorshahaaga hawlgabku waa qayb muhiim ah oo ka mid ah xirmada waxtarkaaga. Waa hab fiican oo aad ugu diyaargarowdo mustaqbalkaaga adiga oo ku raaxaysanaya dheefaha cashuurta ee jidka. Taylor waxa ay la mid noqon doontaa boqolkiiba wax ku darsigaaga kadib marka aad dhamayso lix bilood oo adeeg ah.

Diiwaangelin toos ah

Shaqaaale cusub ahaan, waxaad u qalantaa qorshaha haddii lagu shaqaaleysiiyay boos joogto ah oo aad gaadhay da'da 21. Haddii aanad wax tallaabo ah qaadin, si toos ah ayaa laguugu qori doonaa qorshaha adiga oo qayb ka qaadanaya 5% mushaharkaaga. Waxaad ka heli doontaa macluumaad dheeraad ah Fidelity oo ku saabsan diiwaangelintan iyo sida aad u bedeli karto heerkana wax ku biirinta, kor ama hoos ha ahaato; sida loo doorto maalgashiga; magaca ka faa'iidaystahaaga.

Looma baahna in la sugo 35ka maalmood ee isdiiwaangelinta. Kadib usbuuca ugu horeeya ee shaqada, Fidelity waxay heli doontaa faahfaahintaada shaqo oo waxaad awoodi doontaa inaad cusboonaysiiso diiwaangelintaada.

Korodh toos ah

Heerka wax ku biirintaada ayaa si toos ah u kordheysa 1% sanadkii, ilaa 10%, ilaa aad ka baxdo mooyee.

Ciyaarta shirkadda

Shirkadu waxay la mid noqon doontaa 50% tabarugaada ilaa 5% ee ugu horeeya mushaharkaaga. Waxaad xaq u yeelan doontaa ciyaarta ka dib lix bilood oo adeeg ah laga bilaabo taariikhdaada ijaarka.

MAXAA KU SAX AH?

Waa qorshahaaga, oo adigaa gacanta ku haya akoonkaaga.

Waxaad dejin kartaa heerka wax ku biirintaada, waxaad dooran kartaa maalgelinta aad u malaynayso inay kuugu fiican yihiin, oo kala dooro inta u dhaxaysa cashuurta ka hor iyo/ama Roth (canshuurta ka dib).

HEERARKA WAX-QABADKA

Waxaad wax ku biirin kartaa ilaa 80% mushaharkaaga aad xaqa u leedahay iyadoo la eegayo xadka dollarka IRS. Haddii aad rabto inaad hesho ciyaarta shirkadda oo dhan, waxaad u baahan doontaa inaad wax ku darsato ugu yaraan 5%. Wax ku biirinta wax ka yar waxay la mid tahay lacagta miiska saaran.

NOOCYADA WAXQABADKA

Waxaad dooran kartaa cashuurta ka hor iyo/ama Roth (canshuurta ka dib) wax ku darsiga isku darka kasta. Waxyaalaha cashuurta ka hor iyo Roth waxay leeyihiin faa'iidooyin cashuureed oo kala duwan, markaa mid ayaa kaaga faa'iidaydsan kara kan kale.

XADKA KA QAYBTAANKA

IRS waxay xaddidaysaa inta aad ku biirin karto qorshaha 401 (k) sannad kasta. 2023, xadkaas waxaa lagu dejiyay \$22,500. Haddii aad tahay 50 jir ama ka weyn dhamaadka sanadka, waxaad sidoo kale samayn kartaa tabaruc la-qabsi ah ilaa \$7,500. Xadka 2024 ayaa la filayaa in lagu dhawaaqo dhawaan.



GARGAAR IYO TAAGEERO

Waxaad haysataa caawimo iyo taageero badan marka ay timaado dheefaha. Isticmaal boggan si aad u hesho taageerada aad u baahan tahay. Xusuusnow, HRConnect waa inay noqotaa joogsiga ugu horreeya ee ku saabsan diiwaangelinta guud iyo su'aalaha u-qalmitaanka.

La xidhiidh maamulayaasha qorshaha gaarka ah ee liiska ku jira wixii su'aalo ah ee ku saabsan sheegashooyinka ama macluumaadka gaarka ah ee caymiska, bixiyayaasha, iwm.

BCBS ee MN

Caafimaad

(866) 289-5154

www.bluecrossmn.com/taylor

Dhakhtarka Baahida

www.doctorondemand.com/bcbsmn

CVS

Farmashiyaha

(800) 405-6432

www.caremark.com

Delta Dental ee Minnesota

Ilkaha

(800) 448-3815

www.deltadentalmn.org

Isku xidhka shaqaalaha

Barnaamijka caawinta shaqaalaha

(888) 628-4824

www.guidanceresources.com

FEDlogic

U doodista manfaca guud

(877) 837-4196

www.fedlogicgroup.com

Aaminnimo

Hawlgab

(800) 835-5095

www.netbenefits.com

Koontada Keydka Caafimaadka

(800) 835-5095

www.netbenefits.com

Caafimaadka Hinge

Daawaynta Jirka ee Virtual

(855) 902-2777

hinge.health/taylor

Kaiser Permanente

Caafimaad

(800) 464-4000

www.kp.org

Kooxda maaliyadeed ee Lincoln

Caymiska naafada

(888) 480-0156
www.lincolnfinancial.com

Caymiska nolosha

(888) 480-0156
www.lincolnfinancial.com

U doodaha Kalkaaliyaha Lockton

Fayoobida

(833) 782-7403
iimaylka: taylorlna@lockton.com

Optum

COBRA

(866) 301-6681
www.optumhealthfinancial.com

Xisaabaadka kharash garaynta dabacsan

(800) 243-5543
www.optumhealthfinancial.com

Wax jabsan

Ilaha taageerada qabatinka

justfive.org/taylor/

Vida

Fayoobida

www.vida.com/taylor

VSP

Aragtida

(800) 877-7195
www.vsp.com

Shaqo Wanaagsan Adiga

Fayoobida

(800) 425-4657
www.wellworksforyoulogin.com



Sharaxaada faa'iidooyinka ma aha dammaanad qaadka shaqada hadda ama mustaqbalka ama faa'iidooyinka. Haddii uu jiro khilaaf u dhexeeya hagahan iyo dukumeentiyada qorshaha rasmiga ah, dukumeentiyada rasmiga ah ayaa maamuli doona.