



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

ሰኔ 2016

Healthy Now

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

የአመት በዓል ወቅትዎን ከጭንቀት-ነፃ ያድርጉ

ይህ ወቅት ... የውጥረት ወቅት ነው። ቤተሰብ፣ ስራ እና የገንዘብ ጫና ከመኖሩ የተነሳ፤ በከረምቱ ወቅት ይህ ስሜት ይሰማል። በዚህ መስጠት በሚጠይቁበት ጊዜ፤ ለእርስዎ የማያጨናንቅዎትን ነገር መስጠትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። የአመት በዓል ውጥረቶችን ለማስወገድ ወይም ለመቋቋም የሚያግዙ ጥቂት መንገዶች እኚህ ናቸው፡-

- **ዕቅዶችን አስቀድሞ መወያየት።** ለበዓሉ ከአንዱ የቤተሰብ ጎን ጋር መሆን የማይችሉ ከሆነ፤ ይህን ዜና ቀድመው ያስታውቁ። ይህ የስሜት መጎዳትን ሊከላከል ይችላል።
- **ከኮሌጅ የሚመለስ ልጅ ካልዎት፤** በአጠቃላይ በእርሱ/ሷ መመለስ ላይ አያተኩሩ። ይህ “የመስከረም ውድቀትን” ለመከላከል ይረዳል።
- **አንዳንድ ነገሮች እንዲንሸራተቱ ይፍቀዱ።** እያንዳንዱን ግብዣ መቀበል ወይም እያንዳንዱን የዓመት በአል እንቅስቃሴዎች መከወን እንዳሉብዎት አይሰማዎትም። ይህንን የተወሳሰበ የአመት በዓል ጥርቅም ስለመዘለለም ያስቡ።
- **ጥቂት እርዳታ ያግኙ።** ጓደኛዎን መጋገር፣ ማፅዳት ወይም ማሳመር እንዲረዳዎ ይጠይቁና እርስዎም ወርታዎን ይክፈሉ።
- **በበጀት ዕቅድዎ ይፅኑ።** ከበዓል በኋላ ያለን የገንዘብ ጭንቀቶች ለመከላከል፤ ጥቂት የሆነ፣ ነገር ግን ዓይነተኛ ስጦታ ይስጡ።

- **ረዥም ሰልፍ በመሰለፍ የሚጠብቁበትን ጊዜ በአግባቡ ይጠቀሙበት።** በሚጠብቁበት ጊዜ በደንብ እየተነፈሱ ጭንቅላትዎን በቀስታ ያሽከርክሩ።
- **ሰውነትዎን ሁልቀን ለማቀሳቀስ ይሞክሩ።** ለራስዎ የዮጋ ክፍል ወይም የእንቅስቃሴ ቪዲዮ እንደ ስጦታ አድርገው ይስጡ።
- **የቤተሰብ ስብሰባችን እንዴት እንደሚያሳልፉ ዕቅድ ያውጡ።** ለምሳሌ፤ በጣም ለሚጨቃጨቅ እና የማይመቹ ጥያቄዎች ለሚጠይቁ ዘመዶች ቀና የሆነ፤ ነገር ግን የማያዳግም ምላሽ ለመስጠት ያቅዱ።
- **አንድ ሰው ይርዱ።** በፈቃደኝነት የሚረዱበት አጋጣሚ ወይም እርዳታ የሚያስፈልገው ዘመድ ይፈልጉ። ለጥቂት ሰዓታት ቢሆንም እንኳ፤ በፈቃደኝነት የሆነ ስራ፤ ከራስዎ የግል የበዓል ድርጊቶች አትኩሮትዎን ሊያነሳልዎ ይችላል።

አመታዊ ምርመራ ያግኙ
እንክብካቤን በአፋጣኝ ማግኘት ለእርስዎ በጣም ጠቃሚ እንደሆነ እናውቃለን። የባለሙያ እንክብካቤ ማግኘት ቀላል መሆኑን ለማረጋገጥ የአመታዊ ምርመራዎን መከታተል በጣም ጠቃሚ ነው። ምርመራዎን ለማስቀጠር እርዳታ ከፈለጉ፤ ለአባላት አገልግሎት በ **1 800-408 7511**፤ (መስማት ለተሳናቸው **1 800-570-1190**) ይደውሉ።

“ጉንፋን ብቻ” ነው ወይስ ሌላ ከባድ ነገር ነው?

ሕመም ሲሰማዎ፤ ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንሻ እንዳለብዎ ሁልጊዜ ላያውቁ ይችላሉ። ነገር ግን አንዳንድ በጣም የከፋ ነገር ካጋጠምዎት፤ ማወቁ በጣም ጠቃሚ ነው።

የተለያዩ ቫይረሶች፣ የተለያዩ የሕመም ስሜቶች
ጉንፋን እና ኢንፍሉዌንሻ ብዙ የጋራ ነገሮች አሏቸው። ሁለቱም ሳልን፣ ንፍጥን፣ ማስነጠስን እና እምባን ሊያካትቱ ይችላሉ። አንድ አይነት ግን አይደሉም።

ጉንፋን በአብዛኛው፡-

- ከመብከል 2 እስከ 3 ቀናት ውስጥ ምልክቶችን ያስከትላል
- እስከ አንድ ሳምንት ይቆያል
- የራስ ምታት ወይም መጠነኛ ትኩሳት ያስከትላል

ጉንፋንን ለማከም ምንም አይነት መድኃኒት የለም። ነገር ግን የመኝታ ዕረፍት ማድረግ፣ ፈሳሾችን መጠጣት፣ እና የአየር ሙቀት መቆጣጠሪያን መጠቀም ምልክቶቹን ለማስታገስ ይረዳል።

ሆኖም ግን፤ ኢንፍሉዌንሻ በአብዛኛው፡-

- በአፋጣኝ ይመጣል
- ከ 2 እስከ 3 ሳምንታት ድረስ ሊቆይ ይችላል
- የሰውነት የሙቀት መጠንም ከ 100 እስከ 102 ዲግሪ ፋራናይት ድረስ ሊጨምረው ይችላል
- የራስ ምታት፣ እንዲሁም ሌሎች ሕመሞች እና ስሜቶች ያስከትላል

ኢንፍሉዌንሻ እንዳለብዎት ካሰቡ፤ ሐኪምዎን ያግኙ። ወይም፤ ወደ ድንገተኛ እንክብካቤ (አስቸኳይ እንክብካቤ) ማዕከል ይሂዱ። ለከፋ ሁኔታ የመጋለጥ ስጋት ላይ ከሆኑ፤ ምልክቶቹን እንዲረዳ ፀረ ቫይረስ መድኃኒቶች ሊታዘዝልዎት ይችላል። በሕመም የሚቆዩበትንም ሰዓት እንኳ ሳይቀር ይቀንስልዎታል።

በጣም የከፋ ነገር ከሆነ

ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንሻ አልፎ አልፎ እንደ ባክቴሪያ ሳምባ ነቀርሳ ዓይነት እና ወደ ሌላ የሳምባ መመረዝ ያመራል። ይህም መለስተኛ ወይም አስከፊ ሊሆን ይችላል። የሳምባ ነቀርሳ ምልክቶች ካለብዎት በአፋጣኝ ሐኪም ያግኙ። ምልክቶቹም፤

- “መንቀጥቀጥ” ብርድ ብርድ ማለት፣ በሚስሉበት ወይም በሚተነፍሱበት ጊዜ ያለ የደረት ሕመም፣ ወይም በድንገት የሚባባሱ የጉንፋን ወይም የኢንፍሉዌንሻ ምልክቶችን ያጠቃልላል።

ጤናዎን ይጠብቁ

የሚከተሉትን ጥቆማዎች በመከተል ቫይረሶችን ማስወገድ ይችላሉ ፡

- በአክቶበር ወይም በኖቬምበር ዓመታዊ የኢንፍሉዌንሻ ክትባት ያግኙ።
- እጅዎን አዘውትረው በመታጠብ ጀርሞችን ያስወግዱ። በየጊዜው በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ለ 15 ሰከንድ ያህል ይታጠቡ።
- የታመሙ ሰዎችን ለመራቅ ይሞክሩ።
- ሰውነትዎን ይንከባከቡ። በአግባቡ ይመገቡ፣ በቋሚነት የሰውነት እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ በቂ እንቅልፍ ያግኙ፣ እና የጭንቀት መጠንዎን በቁጥጥር ስር ያውሉ።
- አያጭሱ።

በንቃት ይቆዩ!

በክረምት በንቃት መቆየት የበዓል ጭንቀትን ተቋቁሞ ለመራመድ ያስችላል። የክረምትን ሰማይ እንዲያሸንፉ ይረዳዎታል። ከሁሉ በላይ ደግሞ፤ የሰውነት እንቅስቃሴ የልብ በሽታን ይከላከላል።

ብርዱን ማሸነፍ አይፈልጉም? ምንም ችግር የለም። ለአካል ብቃት ስልጠናዎች የአባላት ደህንነት ማዕከልን በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020 ያግኙ። የጊዜ ሰሌዳውን ለማየት ወይም በድህረ-ገፅ ለመመዘገብ፤

www.amerihealthcaritasdc.com

ይጎብኙ እና ለጤና ትምህርት የአካል ብቃት ፕሮግራሞችን ይመልከቱ።



ማስታወሻ

በየአመቱ AmeriHealth Caritas District of Columbia (አሜሪካኒክ ካሪታስ ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ) ለአንዳንድ አባላቶች የግምገማ ቅጽ ይሰጣል። በ (አሜሪካኒክ ካሪታስ ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ) እና በሐኪሞቻችን ምን ያህል እንደተደሰቱ ይጠይቃል። ሆኖም ይህን የግምገማ ቅጽ በፓስፖርት የሚያገኙት ጥቂት አባላቶች ብቻ ናቸው። ስለዚህ፤ ከደረሰዎት፤ እባክዎ ሁለት ደቂቃ ወስደው እንዴት እየሠራን እንዳለ ይንገሩን። ምላሽዎችዎ በፍፁም ምስጢራዊ ናቸው።

ከትምህርት ቤት የሚያስቀር ሕመም?

ማወቅ የሚቻለው እንዲህ ነው



እንደዚህ ከሆነ/ች እቤት ይቆይ/ትቆይ ...

ልጅዎ ለመደበኛ እንቅስቃሴዎች በጣም እንደታመመ ከተሰማው/ማት

ቢጫ ወይም አረንጓዴ ፈሳሽ ከተከሰተ

በአፍ ውስጥ በሚገባ የሚቀት መለኪያ 100 ዲግሪ ፋራናይት ወይም ከዚያ በላይ ንባብ ካሳየ(ለጆሮ፣ ፊንጢጣ ወይም ጭንቅላት መቀት 100.4 ከሆነ)

ይህ ኢንፍሉዌንሻ እንደሆነ ይጠረጥራሉ — በአፋጣኝ ይሰራጫል

ልጅዎ ማይግሬን አለው (ኃይለኛ የራስ ምታት) — ትርታ፣ ከስሜታዊነት ጋር የሚያያዝ ስሜታዊ መሆን ጋር የተያያዘ ከባድ ሕመም፣ ድካም እና ለብርሃን ስሜታዊ መሆን

በሙሉ ወይም በአንዳንድ የልጅዎ ሰውነት ላይ መቅላት እና ማሳከክ

ሐኪምዎ ጠርጥሯል — ወይም መርምሯል — የቆሰለ ጉሮሮ

ልጅዎ እያስመለሰ ነው ወይም ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ተቅማጥ አለው



ምልክት

← ሳል እና ሌሎች የጉንፋን ምልክቶች →

← የአይን ፈሳሽ →



← ትኩሳት →



← ኢንፍሉዌንሻ →



← የራስ ምታት →



← ቁሰል →

← የቆሰለ ጉሮሮ →



← የሆድ ሕመም →

ከእነዚህ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ይመለስ ...

ትኩሳት ሲቀንስ እና ልጅዎ ሲሸለው

ለ 24 ሰዓት የፀረ ባክቴሪያ የዓይን ጠብታ በመጠቀም፣ የፍሳሽ መጠን ሲቀንስ

የሰውነት መቀት መጠነኛ ሲሆን

ትኩሳት ለ 24 ሰዓት ከለለ

የህመም መድኃኒት ከተወሰደ

ሽፍታው ከጠፋ — ወይም ሐኪም ደህንነቱን ካረጋገጠ

ፀረ ባክቴሪያ ከተጀመረ ከ 24 ሰዓት በኋላ

ትውከት ሲቆም እና ልጅዎ የመፀዳጃ ቤት ዕረፍቶችን በመቆጣጠር መጠቀም ከቻለ

የጤና ዕቅድ ማስታወሻዎች

ሕይወት አድካሚ ሊሆን እንደሚችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን ጠቃሚ የጤና አገልግሎቶች እና ማታወሻዎች እንዲዘነጉ አንፈልግም።

- የሕክምና Medicaid (ሜዲኬኤድ) ሽፋንዎን በድህረ ገፅ www.dchealthlink.com ማደስ ይችላሉ።
- ለአካል ብቃት እና ለጤና፣ የምግብ ማብሰል ስልጠናዎች የአባላት ደህንነት ማዕከላችንን በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, አድራሻ ይጎብኙ።
- ጤናማ ሰሙንዎ ይሸለሙ! የ \$25 ነፃ የስጦታ ካርድ እንዴት እንደሚያገኙ መረዳት ከፈለጉ፤ ድህረ ገፃችንን በ www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard ይጎብኙ።
- ስለ ጤንነትዎ እና ጥቅማ ጥቅሞችዎ የአጭር የፅሁፍ መልዕክት* ማስታወሻ እና ነፃ “ጤናማ ነኝ” የሚል ቲ-ሽርት ያግኙ! ለመመዘገብ “ጤናማ ነኝ” ብለው ወደ 85866 አጭር ቴክስት ያድርጉ።
- የሕክምና ቀጠሮዎችን ለመያዝ ዕርዳታ ከፈለጉ፤ ነፃ የመጓጓዣ ለማዘጋጀት፤ ለአባላት አገልግሎትን በ 1-800-408-7511 ይደውሉ።
- ለጥርስ አገልግሎቶች ሽፋን አልዎት! የጥርስ ሐኪም ከፈለጉ ወይም ቀጠሮ ማስያዝ ከፈለጉ በ 1-800-408-7511።
- ወደ19 ዓመት እየሆኑ ከሆነ፤ የልጅዎን ሐኪም ወደ አዋቂ መቀየር አንዳሉብዎ ይጠይቁ።
- ለመድኃኒት ማስታወሻ እንዴት እንደሚመዘገቡ የመድኃኒት ባለሙያውን ይጠይቁ።
- ነፃ የሆነ የማስተርጎም አገልግሎትን እናቀርባለን። እባክዎ የቋንቋ አገልግሎቶችን ለመጠየቅ www.amerihealthcaritasdc.com ይጎብኙ።

*መደበኛ አጭር የቴክስት መልዕክት እና የዳታ ታሪፎች ሊተገበሩ ይችላሉ።



ስለ እርስዎ እናስባለን። ስለ ጥራት እናስባለን።

AmeriHealth Caritas DC (አሜሪካኤዲዝ ካሪታስ ዲ.ሲ.) አባላቶቻችን እንክብካቤ እንዲያገኙ እና ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሁልጊዜም መንገዶችን ይፈልጋል። ከዚህም አኳያ፤ የጥራት ማሻሻያ (QI) ፕሮግራም አለን። ይህ ፕሮግራም እርስዎን ከዚህ የበለጠ የምናገለግልበትን መንገዶች ይፈልጋል።

የ QI ፕሮግራም:

- በአገልግሎታችን መሻሻል የሚገባቸውን ስፍራዎች ይዳስሳል
- ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላላቸው አባላት ፕሮግራም ይቀርጻል።
- አባላትን በማግኘት፣ ስለ ጤና ትምህርት ይሰጣሉ
- አገልግሎታችንን ለማሻሻል ከጤና አገልግሎት ሰጪዎች ጋር እንሰራለን
- የ AmeriHealth Caritas DC's (አሜሪካኤዲዝ ካሪታ ዲ.ሲ.) የእንክብካቤ እና የአገልግሎት የሕክምና፣ የጥርስ፣ የዓይን እንክብካቤ ጥራትን ይመዘናል።
- የዳሰሳው አባላት እና የጤና አገልግሎት ሰጪዎች አገልግሎታችንን እንዴት ማሻሻል እንደምንችል ለማየት
- የሕክምና እና የአገልግሎት አካባቢ ጥናቶች በሚያስፈልጉበት ወቅት ያከናውናል

የ QI ፕሮግራም የአገልግሎት ጥራትን ለመጨመር እንደሚረራ ለማረጋገጥ በቅርበት እንገመግማለን። ስለ ጥራት ማሻሻያችን ተጨማሪ መረጃ ለፈለጉ፤ የአባላት አገልግሎቶችን በ **1-800-408-7511** (መስማት ለተሳናቸው **1-800-570-1190**) ይደውሉ።



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA MURIEL BOWSER, MAYOR



If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፤ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.