



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia
2017 ከረምት መግቢያ

Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com

የእንክብካቤ አሰልጣኝ

አንድ ሰው ለእርሶ እና ለጤንነትዎ መሉ ጊዜውን ቢሰጥ ምን ያክል መልካም ይሆናል? አሜሪካኛ ካሪታስ ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (DC) የእንክብካቤ አሰልጣኞች የሚባለው አለ።

የእንክብካቤ አሰልጣኝዎ የሚከተለውን ማድረግ ይችላል፡

- የጤና ሁኔታዎን ማስተዳደር እንዲችሉ ማገዝ
- የሚያስፈልግዎትን መረጃ እና አገልግሎት እንዲያገኙ ማስቻል
- ስለ ጤና ሁኔታዎ፣ ህክምናዎች እና መድሀኒቶች ይበልጥ መረዳት እንዲችሉ ማድረግ
- ለእርሶ እንክብካቤ ከሚሰጡ ሰዎች ጋር ግንኙነትዎ እንዲቀጥል ማድረግ
- ደህንነትዎን ለማረጋገጥ ክትትል ማድረግ

በተጨማሪም የእንክብካቤ አሰልጣኞቻችን በአለት ተአለት ፍላጎትዎ ላይም ጭምር እገዛ ማድረግ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ወደ ሁሉም ቀጠሮ ለመሄድ መኪና የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ ወደዚያ ለመሄድ እና ለመመለስ ትራንስፖርት ልናገኝልዎ እንችላለን። የመግቢያ እቅድ በጀት ማዘጋጀት የሚያስፈልግዎ ከሆነም ደግሞ፣ ያንንም ማድረግ እንችላለን። የአልባሳት እርዳታ የሚያደርግልዎትንም እንኳን ልናገኝልዎ እንችላለን ወይም ዋጋው ጥሩ የሆነ ቤት ማግኘት እንዲችሉ የማመልከቻ ፎርምም ልንሞላልዎ እንችላለን።

ለፍላጎትዎ አንድ ሰው ተመድቦልዎ ማግኘት መቻልን አይጡ። ከእንክብካቤ አሰልጣኝ ጋር ቡድን ዛሬውኑ ይፍጠሩ። ማድረግ የሚያስፈልግዎ የአባላት አገልግሎቶችን ጋር በ **1-800-408-7511**። መደወል ነው

እንደ ቤት ምግብ የስራ ስልጠና እና ተጨማሪ አገልግሎቶችን በነፃ ወይም በቅናሽ ዋጋ ለማግኘት እንዲረዳዎ ከ www.auntbertha.com ጋር አጋር ሆነናል። በ ዲ.ሲ. አካባቢ ከ2000 በላይ ፐሮግራሞች አሉ። ዛሬውኑ ይፈልጉ !

ጥያቄ አለዎት? ቀጠሮ ለማስ ያዝ እገዛ ያስፈልግዎታል? እኛ ልንረዳዎ እንችላለን። የደንበኞች አገልግሎትን በ **1-800-408-7511**። ደውለው ማግኘት ይችላሉ።

የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች

ህይወት አጣጣል ልትሆን እንደምትችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶች እና ማስታወሻዎች እንዲረሱ አንፈልግም።

- የሜዲኬካር ሽፋንዎትን በድረገጽ ላይ ማሳደስ ይችላሉ www.dchealthlink.com
- የደንበኞች ደህንነት ማእከላችንን በ 2027 ማርቲን ሉተር ኪንግ ጁንየር ላይ ሊገኝ ይችላል። SE ጎዳና፣ ዋሺንግተን ዲሲ፣ DC 20020፣ ለአካል ብቃት እና ጤናማ የምግብ ማብሰል ትምህርት ጊዜዎች
- ጤናማ ለመሆንዎ ሽልማት ያግኙ! ድረገጻችንን በ www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard እንዴት አደርገው የ \$25 ስጦታ ካርድን ለማግኘት አንደሚችሉ ለመማር ይመልከቱ።
- አጭር መልእክት ማስታወሻን* ስለ ጤና እና ጥቅሞች ለማግኘት እና ነጻ “ጤናማ ነኝ” የሚል ቲሽርት ለማግኘት ይጠቀሙ። ለመመዝገብ በ 85866 ቁጥር ላይ “iamhealthy” ብለው አጭር መልእክት ይላኩ።

- ወደ ሁሉም ቀጠሮዎች ለመሄድ እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ የ አባላት አገልግሎትን በ 1-800-408-7511 ስልክ ቁጥር ያግኙ ይህም ነጻ የሆነ ትራንስፖርትን ለማግኘት ነው
- ለጥርስ ህክምና ነጻ የሆነ አገልግሎት አለዎት። የጥርስ ሁሉም ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ በ 1-800-408-7511 ይደውሉልን።
- የሞባይል አፕሊኬሽኖችን ከ ጉግል ፕሌይ ወይም አፕል አፕ ስቶር ላይ ያግኙ። "AHCDC" ብለው ይፈልጉ።
- 19 አመት እየሞላዎ ከሆነ፣ ፔዲያትሪሽያንዎትን፣ ወደ አዋቂዎች የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ሰጪ (መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ) መቀየር እንደሚያስፈልግዎ እና እንደሚያስፈልግዎ ይጠይቁ

- ለመድሀኒት ማስታወሻዎች አንዴት መመዝገብ እንደሚችሉ ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ
- የሰስት ወር የወሊድ መቆጣጠሪያን ከማግኘት ይልቅ፣ አቅራቢዎ የ 12 ወራት አቅርቦት እንዲሰጥዎ ሊጠይቁ ይችላሉ። ይህም ወደ ፋርማሲ የመሄድ ሰአት ያድናል ከመመላለስዎ ያድንዎታል።
- ነጻ የሆነ የትርጉም አገልግሎት እንሰጣለን አንዲሁም የትርጉም አገልግሎትም እንሰጣለን። የቋንቋ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንዳለብዎ ለማወቅ www.amerihealthcaritasdc.com ን ይጎብኙ።

*የተለመዱ የፅሁፍ መልዕክቶች እና መረጃ መለኪያዎች ሊተገብሩ ይችላሉ።



የጤና ቤተ መጽሀፍታችንን ይጎብኙ፤ እዚህ ሺዲዮዎችን ማየት፣ ጥያቄዎችን መመለስ፣ የምግም አሰራር ቅመማዎችን ማየት እና ሌሎች ብዙ ተጨማሪ ነገሮችን ማግኘት ይችላሉ። healthlibrary.amerihealthcaritasdc.comን ይጎብኙ።



የጤና ሽፋንዎትን ለማሳደስ ጊዜው ሊሆን ይችላል። ማሳደስ እንዳለብዎ የማያውቁ ከሆነ፣ አሁን ይወቁ። የጤና ሽፋንዎትን ማጣት አይፈልጉም። ስለ ማሳደስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ www.dchealthlink.com ን ይጎብኙ ወይም ለ 1-855-532 5465 ይደውሉ። ከ DC ኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ESA) እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ስልክ ቁጥራቸው 202 727 5355 ነው። የማሳደስ ፎርምዎትን ለመሙላት እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ እኛ እንረዳዎታለን። የአባላት አገልግሎትን በ 1 800-408 7511 ደውለው ማግኘት ብቻ ነው።

ወጣቶች፣ የጤናማ ህይወት መስመር ላይ ነው የምትገኙት ?

አብዛኛዎቹ አሜሪካን ሀገር ውስጥ ያሉት ወጣቶች ጤናማዎች ናቸው፤ ይህም በበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል (CDC) በወጣ መረጃ መሰረት ነው። ነገር ግን የአሜሪካን የቤሰብ ጤና አሁን የሚደርጉት ነገር የልብ ህመም፣ ካንሰር እና የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል።

እንደወጣት አዋቂ፣ ጤናማ ለመሆን እና ጤናማ የወደፊት ህይወት እንዲኖርዎ ብዙ ማድረግ የሚችሉት ነገር አለ። ማድረግ ከሚችሉት ነገር መሀከል የሚከተለው ይገኛል፡

- በየአመቱ የጤና ምርመራ ማድረግ። ይህ ቁልፍ ነገር በአሜሪካ የልብ አካዳሚ (AAP) የሚመክር ነው። መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ ቁመትዎን፣ ክብደትዎን እና የደም ግፊትዎን ይመረምራል። እርሷ ወይም እርሷ ደህንነቱ አስተማማኝ ስለሆነ ወሲብ፣ ድብርት፣ ቶባኮ እና ማጨስ አልኮል መጠቀም እና ስለ ከፍተኛ ኮሌስትሮል ሊያናግርዎ ይችላል።
- መርፌዎትን ይውሰዱ። ወጣቶች እና የኮሌጅ ተማሪዎች ክትባቶች ያስፈልጋቸዋል፤ ይህም በ CDC የሚመክር ነው። መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎትን ለ ሂውማን ፓፒሎማ ቫይረስ (human papillomavirus (HPV)) ማጅራት ገትር እና ሌሎች በሽታዎች ክትባት ያስፈልግ እንደሆነ ያረጋግጡ።
- ጉዳዩን ይወቁ። ከባድ የሆነ ችግር ያለብዎ ከሆነ ማለትም እንደ አስም፣ ምን ማድረግ እንደሚችሉ ይማሩ። ስለ ጥርስ ጤና፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብ፣ ትክክለኛ ክብደት፣ የዴት ማድረግ ጥል እና የስፖርት ቁስል ሊማሩ ይችላሉ።
- የሚያስፍልግዎ ከሆነ እርዳታ እንዲደረግልዎ ይጠይቁ። ማንኛውም ሰው ከፍታ እና ዝቅታ ውስጥ ያልፋል። ነገር ግን ሁል ጊዜ

ሀዘን የሚሰማዎ ከሆነ ማለትም ከጥቂት ሳምንታት በላይ ወይም የማጠፋ ጭንቀት የሚሰማዎ ከሆነ ከ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ ጋር ይማከሩ። ይህ የድብርት ወይም የጭንቀት በሽታ ምልክት ሊሆን ይችላል ይህም በ CDC መሰረት ነው። እንደማንኛውን አካላዊ ችግር አይነት የሆኑ ብዙ አይነት የጤና ሁኔታዎች አሉ። መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ ህክምና ሊሰጥዎ ወይም ወደትክክለኛ አቅጣጫ ሊመራዎ ይችላል።

- ጥያቄ ያቅርቡ። በ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ጉብኝትዎ ወቅት፣ ብዙ ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ማስታወሻ ይያዙ ወይም መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎትን መረጃዎችን እንዲጽፍልዎ ይጠይቁ። ለ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ ያልገባዎ ነገር ያለ ከሆነ ለመጠየቅ አይፍሩ።

- ከፍት ይሁኑ። ስለ ህይወትዎ እውነተኛ እና ክፍት ይሁኑ። ለእርሶ በጣም አሳፋሪ እንደሆነ የሚያስቡት ጉዳት ለ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎተለመደ እንደሆነ ያስታውሱ። የት እንደሚኖሩ፣ ስለ ቤተሰብ ችግር፣ ወሲብ፣ አልኮል እና/ ወይም የሲጋራ አጠቃቀም፣ ስለ አመጋገብዎ እና የእንቅልፍ ሁኔታዎ ለማውራት አይፍሩ። እንዲሁም ያስታውሱ - መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ ግለኝነትዎን ያከብራል። ይህም እርሶ ወይም እርሷ ዝርዝር መረጃዎችን ከማንም ጋር አይጋራም። ሁሉም ግለኝነትዎን የማያከብረው ብቸኛው ጊዜ እርሶን የሚጎዳ ሰው ካለ ወይም ራስዎትን የሚጎዳ ወይም ሌላ ሰውን የሚጎዳ ከሆነ ሲሆን ይህም በ AAP መሰረት ነው።



አስም አለብዎ?

የአስም ጤና ማእከልዎትን ሁኔታዎትን እንዴት ማስተዳደር እንዳለብዎ ለማወቅ የአስም ጤና ማእከልዎትን ይጎብኙ። healthlibrary.amerihealthcaritasdc.com ን ይጎብኙ እና "Health Centers የሚለውን ጠቅ ያድርጉ።"



የወላጅ እንክብካቤ ለእርሶ እና ለ ለልጅዎ

ጥያቄ. የቤተሰብ ጉብኝት ምንድን ነው?

መልስ. “የወላጅ” ማለት “ከወሊድ በፊት” ማለት ነው። ስለዚህ የወላጅ ጉብኝቶች ማለት ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ወደ አገልግሎት አቅራቢ የሚያደርጉት ጉብኝት ማለት ነው። የወላጅ እንክብካቤ እጅግ አስፈላጊ ነው። ጤና ልጅ እንዲኖርዎ ያደርጋል።

ጥያቄ. የወላጅ እንክብካቤን መጀመር ያለብኝ መቼ ነው?

መልስ. አጠቃላይ የጥርስ ጤና እርጉዝ መሆንዎ እንደታወቀ ወዲያውኑ ይላል።

ጥያቄ. በወላጅ ጉብኝት ወቅት የሚፈጠረው ምንድን ነው?

መልስ. የመጀመሪያ ጉብኝት ከሁሉም ይልቅ ረጅም የሆነው ነው። አገልግሎት አቅራቢዎ እርሶን ይመረመር እና ስለ ጤናዎ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል። እርሱ ወይም እርሷ እርሶ እና ልጅዎ ጤናማ እንደሆናችሁ ለማወቅ ምርመራዎችን ያደርጋል። በሌሎች ጉብኝቶች ወቅት፣ አገልግሎት ሰጪዎ የእርሶን ጤንነት እና ልጅዎ እንዴት እያደገ እንደሆነ ምርመራ ያደረጋል።

ጥያቄ. እርጉዝ ከሆንኩኝ ወደ ጥርስ ሁኔታ መሄድ ያለብኝ መቼ ነው?

መልስ. ካለፈው ምርመራዎ በኋላ ስድስት ወራት ያለፉ ከሆነ ጥርስ ሁኔታዎን ወዲያውኑ ይጎብኙ ይላል የአሜሪካ ጤና እና ሰብአዊ አገልግሎት ዲፓርትመንት። እርጉዝ እንደሆኑ ለጤና ሁኔታዎ መናገርዎትን እርግጠኛ ይሁኑ። የአፍ ውስጥ ጤናዎ የእርሶን

ጤና እና የልጅዎን ጤና ላይ ተጽእኖ የማሳደር አቅም አለው። የድድ ችግር በእርግዝና ወቅት ልጁ በደንብ እንዳያደግ ወይም ያለጊዜው እንዲወለድ ያደርገዋል።

ጥያቄ. እርጉዝ ሴቶች ለምንድን ነው ብዙ ጊዜ የድድ ችግር ያለባቸው?

መልስ. የሆርሞን ለውጦች አብዛኛውን ጊዜ የእርግዝና ጊንጊሺትዝ የሚባል ሁኔታ እንዲፈጠር ያደርጋሉ። ይህ ሁኔታ አብዛኛዎቹን እርጉዝ ሴቶች ላይ ይከሰታል፣ ይህም እንደ አጠቃላይ የጥርስ ህክምና ማእከል ነው። ይህ የድድ ችግር አብጠትን፣ መድማትን፣ መቅላትን ወይም ህመም እንዲፈጠር ሊያደርግ ይችላል። በተጨማሪም ከፍተኛ የሆነ የድድ ኢንፌክሽን እንዲፈጠር ሊያደርግ ይችላል።

ጥያቄ. የድድ በሽታ እርግዝ ላይ እንዴት ነው ችግር የሚፈጠረው?

መልስ. የድድ በሽታ በወሊድ ወቅት የልጅ ክብደት እንዲቀንስ እና ልጅ ያለጊዜው እንዲወለድ ያደርጋል፣ ይህም እንደ አሜሪካ ነገር ግን ጥናቶች እርግጠኛ የሆነ ችግር እንደሚፈጠር ለማወቅ ጥናት እያደረጉ ነው። በእርግዝና ወቅት የድድ ቀዶ ጥገና ህክምና ምንም ችግር አይፈጥርም። የድድ ጤናን የሚያሻሽል ሲሆን የእርግና መወሳሰብ እንዲቀንስ ያደርጋል፣ በተጨማሪም የጥረስ መነቀልንም ያስወግዳል።

ጥያቄ. እርጉዝ በሆንኩበት ወቅት እንዴት ነው የድድ ችግርን ማስወገድ የምችለው?

መልስ. የጥርስ ገጽህናን በመጠበቅ - በተለይም በድድ አካባቢ። በለስላሳ ብሩሽ በመቦረሽ እና በፍሎራይድ ጥርስ ሳሙና በመጠቀም ይህንንም ቢያንስ በቀን ሁለት ጊዜ በማድረግ ነው። በቀን አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ ፍሎስ ያድርጉ።

እርሶ እና ልጅዎ ጤናማ እንድት ሆኑ እንፈልጋለን።
 እርጉዝ የሆኑ ሴቶች ከጥርስ ህክምና ጋር በተያያዘ ልዩ የሆነ ፍላጎት አላቸው። ብራይት ስታር ጥራት ለማሻሻል እና ለልጅዎ ጤናማ የሆነ ምርጫ እንዲያደርጉ ያደርጋል። ማንኛውም እርጉዝ የሆነ አባል የብራይት ስታር አባል መሆን ይችላል። ብራይት ስታር ነጻ ነው። ለብራይት ስታር ጥራት ማሻሻያችን በ 1 877 759-6883 ይደውሉ።



በድረ ገጽ ላይ ወዳለው ቤተ-መጽሀፍታችን በመሄድ ስለ እርግዝናዎ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ። healthlibrary.amerihealthcaritasdc.com ን ይጎብኙ። እና "Your Family" የሚለው ላይ ጠቅ ያድርጉ። ከዚያም "Women's Health."

ከ OB/GYN ወይም ከጥርስ ሁኔታ ሲያማርጡ እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ይደውሉ። አሜሪካዊ ካሪታስ ዲቪዥን ማሪ የ ጥርስ እንክብካቤ ሽፋን የእርሶን እና የልጅዎ ጤና ለማስጠበቅ ይሰጣል።



የህይወት ውጣ ውረድ መንገዳችን ሲዘጋ እርዳታ

ሁሉም ሰው ጤናማ መሆን ይፈልጋል። ነገር ግን የህይወት ፈተና ሲያጋጥም ምን ይፈጠራል? ኑሮን ለማሸነፍ የምንጣጣር ከሆነ፣ የተረጋጋ የመኖሪያ ስፍራ የሌለን ከሆነ፣ ከቤተሰብ ችግር ጋር የምንጋፈጥ ከሆነ ወይም ሌላ ጉዳይ ካለ ለጤናዎ እንክብካቤ ማድረግ ቅድሚያ የማይሰጠው ጉዳይ እንደሚሆን ያውቃሉ። ብቻዎትን አይደሉም። እና እውነተኛ እርዳታ አለ።

አሜሪካውያን ካሪታስ ዲሲኦብዳኖቻቸው አባሎቻችን ወይም የቅርባቸው ሰዎች ችግሮችን ለመጋፈጥ እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው ያውቃሉ። ስለዚህ እርዳታ እና አገልግሎት የሚሰጥ ግብአት አለን። ይህንን እርዳታ ማግኘት የሚችሉበት አንደኛው መንገድ በ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ቤተሰብ ነው።

ከ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ጋር ይነጋገሩ በሚቀጥለው ጉብኝትዎ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ስለሚያጋጥምዎ ችግር ሊጠየቅዎ ይችላል - ይህም ለምግብ ከሚሆን ከገንዘብ እጥረት እስከ ቀጠሮ ለመድረስ የሚያስፈልገውን ትራንስፖርት ጨምሮ ነው። ምን እየተካሄደ አንዳለ ከ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ጋር ይነጋገሩ አውነተኛ ይሁኑ። አሜሪካውያን ካሪታስ ዲሲኦ ኦር ስለ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ ጋር በጣም ራ የሚሰራ ሲሆን ይህንንም የሚያደርገው ከሚያስፈልግዎ የድጋፍ ቡድን ጋር ይገናኙ ዘንድ ነው።

ውይይቱን ይጀምሩ
ውይይቱን ለመጀመር አይፍሩ። ከዚህ በታች ምን ምን ማለት እንደመችሉ የሚገልጥ ምሳሌ አለ።

ስልክ ጥሪ ያድርጉ
መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎችን ለማጥጋት ምንም ጊዜ የለዎትም? AmeriHealth Caritas DC (አሜሪካና ካርቲያስ ዲሲ) አለልዎ። ወዲያ ውኑ እርዳታ ለማግኘት ፈጣም ምላሽ ሰጪ እና አውቶች ቡድኖችን በ **1 877 759-6224** ስልክ ቁጥር፣ ከሰኞ አርብ ከ ጠዋት 2 ሰዓት እስከ 11:30 ምሽት መግኘት ይችላሉ። ቡድኑ ጤናዎን ችግር ላይ የሚጥሉ አጣጣሪ ጉዳዮችን የሚያይ ሲሆን ማሸነፍ እንዲችሉም እርዳታ ያድርግልዎታል። አገልግሎቱ ለአባላት ነጻ ነው።
ያስታውሱ፣ ብዙ ሰዎች በከባድ ችግር ውስጥ ገብተው ያውቃሉ። እና እርሶም እነዚህን ማለፍ ይችላሉ። አሜሪካውያን ካሪታስ ዲሲ ስለ እርሶ ግድ ይለዋል። ጤናማ ጎዳና ላይ እንዲገቡ እርዳታ እና ድርግልዎ።

“የደም ግፋት መድሀኒቴን መውሰድ እንዳለብኝ አውቃለሁ ግን የተለየ ስሜት እንዲሰማኝ ያደርጋል። ከማን ጋር ነው ማውራት ያለብኝ?”

“እህቴ ስራዋን አጥታለች እናም አፓርትመንት ስራዋን በቅርቡ ልታጣ ትችላለች። ነገሮች እንዲሰሩ ለማድረግ ጥረት በማድረግ ላይ ነች እናም ራሰዋን መንከባከብ አቁማለች። እንዴት ነው ልረዳት የምችለው?”

“ስለ ቤተሰቤ አመጋገብ አስባለሁ። ቅርባችን ያለው ሰቅ ስለተዘጋ የሚታዘዝ ምግም ብዙ ጊዜ አንበላለን። አማራጮቼ ምንድን ናቸው?”



መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎን ለማየት ምን ያክል ጊዜ እንደሚያስፈልግ

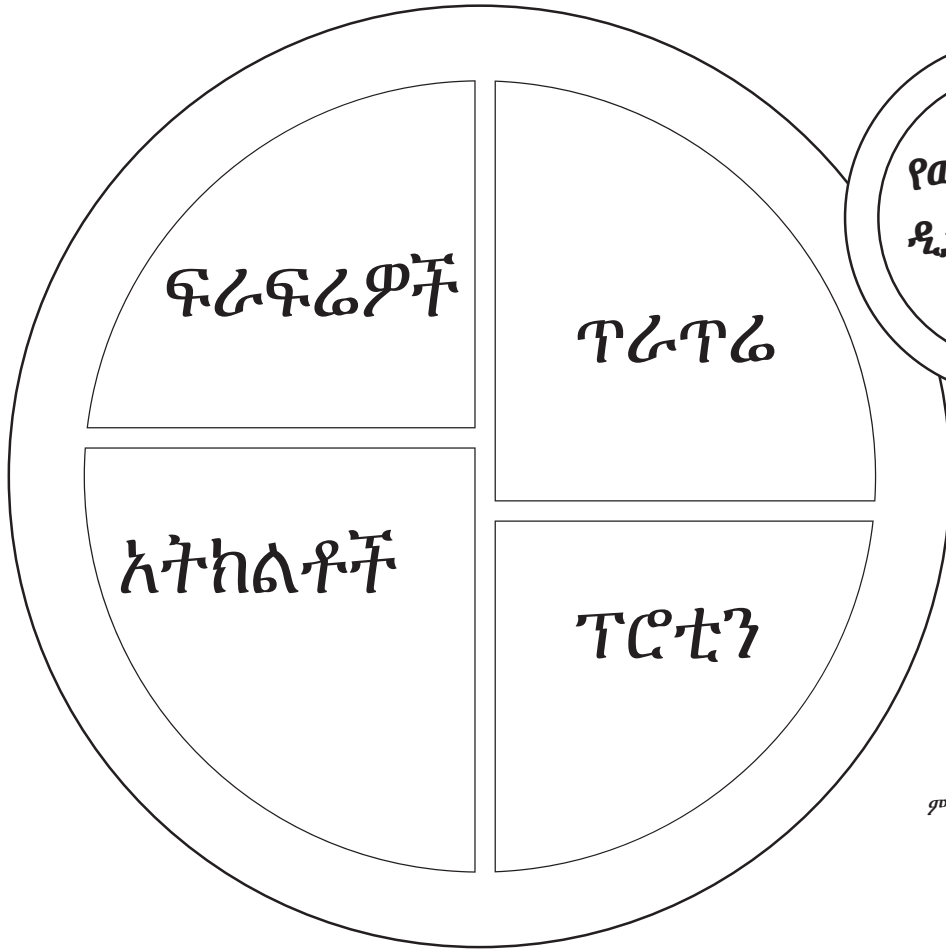
እንደ አሜሪካኒ ካሪታስ ዲሲኦባል፣ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎትን በአመት ቢያንስ እንድ ጊዜ ማየት ያስፈልግዎታል። እድሜያቸው ከ 3 በታች የሆነ ልጆች መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪን በተከታታይ መነፋት አለባቸው። የመደበኛ ሐኪምም ቢሮ ስልክ ከደወሉ በኋላ ባሉ የተወሰኑ ቀናት ውስጥ ለእርስዎ ቀጠሮ መስጠት አለበት። ከታች ያለው ሰሌዳ ቀጠሮ ለማግኘት ምን ያክል ጊዜ እንደሚወስድብዎት ያሳያል። እባክዎትን በ 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 (TTY/TDD 1-800-570-1190) ደውለው በእነዚህ ጊዜያት ቀጠሮ ማግኘት ያልቻሉ እንደሆነ ያሳውቁ።

የጉብኝት ዓይነት	የእርስዎ ሁኔታ	መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪን ለመነፋት ምን ያክል እንደሚያስፈልግ
አስቸኳይ ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> ጉዳት ደርሶብታል ወይም ታመዋል እናም በ 24 ሰዓታት ውስጥ ህክምና ያስፈልግዎታል ይህም እንዳይብስብዎ ነው። ነገር ግን አገልግሎት አቅራቢን ወዲያው ማግኘት አይጠበቅ ብዎትም 	በ24 ሰዓት ውስጥ
መደበኛ ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> አነስተኛ ህመም ካመመዎ ወይም ቁስለት ካጋጠመዎ ወይም ተከታታይ ህክምና የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ ግን አስቸኳይ ቀጠሮ የማያስፈልግዎ ከሆነ 	በ30 ቀናት ውስጥ
የክትትል ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> ህክምና ካገኙ በኋላ ወዲያውኑ መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪን መነፋት ያስፈልግዎታል ይህም በደንብ እየዳኑ እንደሆነ ለማወቅ ነው 	በአንድ ወይም ሁለት ሳምንት ውስጥ፣ ይህ እንደ ህክምናው አይነት ነው
የአዋቂዎች የጤና ጉብኝቶች	<ul style="list-style-type: none"> የመጀመሪያ ቀጠሮዎትን ከአዲስ አቅራቢዎ ጋር ሲይዙ የተከታታይ የአዋቂ ምርመራ ውስጥ ሲገቡ የፕሮስቴት ምርመራ፣ ፕሌሽን ምርመራ፣ PAP ስሚር ወይም ጡት ካንሰር ቀጠሮ ሲደርስ 	በ30 ቀናት ውስጥ ወይም አስፈላጊ ከሆነም ባነሰ ጊዜ
ከሰፕሊስት ሁኔታ ጋር አስቸኳይ ያልሆኑ ቀጠሮዎች (በሪፈረ)	<ul style="list-style-type: none"> አስቸኳይ ላልሆነ ሁኔታ በሰፕሊስት ሐኪም እንዲታዩ ሪፈረ ያለዎት መደበኛ ሐኪምም 	በ30 ቀናት ውስጥ
አስቸኳይ ያልሆነ የልጅ EPSDT ወይም ጤና ምርመራ	<ul style="list-style-type: none"> ልጅዎ ለቅድመ እና ተከታታይ ምርመራ ጊዜ ሲደርስ፣ ይህም ምርመራ ለማድረግ እና ህክምና ለመስጠት (EPSDT) ወይም ጤና ምርመራ ለማድረግ ነው 	ቅድመ ምርመራ፡ በ አሜሪካኒ ካሪታስ ዲሲኦባል ውስጥ እንደተመዘገቡ በ 60 ቀናት ውስጥ። ተጨማሪ ምርመራዎች፡ እድሜያቸው ከ2 በታች ለሆነ ልጆች በ 30 ቀናት ውስጥ፣ እድሜያቸው ከ 2 በላይ ለሆነ ልጆች ደግሞ በ 60 ቀናት ውስጥ።
IDEA (ቅድመ ጣልቃገብነት) ግምገማ	<ul style="list-style-type: none"> የእድገት መጓተት ወይም የአካል ጉዳተኝነት አደጋ ላለባቸው እስከ 3 ዓመት እድሜ ላሉ ህጻናት የሚደረጉ የጤና ምርመራዎች (ማጣሪያዎች) 	በAmeriHealth Caritas DC በተመዘገቡ በ30 ቀናት ውስጥ





ቀለም የሚቀባ ገጽ! ጤናማ ምግብ ይህንን ይመስላል



ምንጭ: የአሜሪካ የግብርና

ጁሳማ ሌዲባግ ጣፋጮች

ቅመማ ቅመሞች

- 1 የበሰለ አፕል
- 1/2 ብርጭቆ ቸኮሌት ቺፕ
- 1 የሻይ ማንኪያ ለውዝ

አሰራር

1. አፕልዎንን ይጠቡ::
2. ትልቅ ሰው አፕልዎንን ከሁለት እንዲክፍልልዎ ያደርጉ ና ዘፋን ያውጡ::
3. አፕሉ ቆዳው ወደላይ ሆኖ ሰህን ላይ ይቀመጥ::
4. ቸኮሌት ቺፖችን ወደ ለውዙ ውስጥ ያስገቡ::
5. ቸኮሌት ቺፖችን አፕሉ ላይ ያደርጉ ይህም የሌዲባግ ግን ነጠብጣቦች ለማድረግ ሲያስፈልግዎ ነው::



AmeriHealth Caritas District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005

PRSR STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

10202MB

በ ስቴይት ወይንም የተዘጋጀ

አድልዎ ወይንም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው

AmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘርፍ፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል የተመሰረተ አድልዎ ወይንም ልዩነት አያደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል የተመሰረተ ሰዎችን የማያገልል ወይንም በተለየ ሁኔታ የማይስተናግድ ተቋም ነው።

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- + አካል ጉዳተኞች ከአኛ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ይኖራቸው ዘንድ ነጻ ድጋፍና አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ከአካሊዎ መካከል:
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቅርጾች በጽሁፍ የተዘጋጀ መረጃ (ሰፋፊ ሕትመት፣ ኦዲዮ፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማት፣ ሌሎች ፎርማት)
- + የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዘኛ ላልሆኑ ሰዎች ከክፍያ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከአካሊዎ መካከል:
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ መረጃዎች

እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ከፊለጎን፣ ለ AmeriHealth Caritas District of Columbia በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** (TTY/TDD **202-216-9885** ወይንም **1-800-570-1190**) ደውለው ያነጋግሩ። በቀን ለ24 ሰዓት አገልግሎት እንሰጣለን።

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል የተመሰረተ አካል ጉዳት ወይንም ልዩነት አያደርግም ወይንም አድልዎ ፈጽሞ-በናል ብለው ካሙ፣ ለአሳላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ:

- + በስልክ ቁጥር **202-842-2810** ወይንም ከክፍያ ነጻ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-866-842-2810**
- + በ ፋክስ ቁጥር **202-408-8682**
- + በቀጣዩ አድራሻ ደብዳቤ በመጻፍ: AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

ቅሬታ ለማቅረብ እገዛ ካሰፈለገዎት፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia, የአሳላት አገልግሎት ክፍል አርዎን ለመርዳት ዝግጁ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ በሚቀጥለው ድረ ገጽ በሲቪል መብቶች ቅሬታ ማቅረቢያ መስመር በኩል ቅሬታዎን ለ U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights በኢሜይል ማቅረብ ይችላሉ: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf ወይንም በፖስታ ወይንም በስልክ በቀጣዩ አድራሻ መላክ ይችላሉ:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

የቅሬታ ማቅረቢያ ቅጾችን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ።
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 or 1-800-570-1190).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Amharic: ማሳሰቢያ: እግርኛ መናገር የሚችሉ ከሆን ከክፍያ ነጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **202-216-9885** ወይንም **1-800-570-1190**) ይደውሉ

Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 1-800-570-1190 أو 202-216-9885 :TTY/TDD)

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le 1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **202-216-9885** 或 **1-800-570-1190**)。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 или 1-800-570-1190).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885又は1-800-570-1190)。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÈSÌ: Bì ó bá nísọ Yorùbá, àwọn ipẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'ọfẹ. Pẹ 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 oder 1-800-570-1190).