



**AmeriHealth Caritas™**  
District of Columbia

2018 ከረገጥ መግቢያ

# Healthy Now

[www.amerhealthcaritasdc.com](http://www.amerhealthcaritasdc.com)

## ሁሉም አባላት ፤ ለጤና እንክብካቤ ጉብኝቶች መጓጓዣ ለእርስዎ ምንም ወጪ በማያስወጡ መልኩ

ሁሉም AmeriHealth Caritas ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (DC) አባላት የመጓጓዣ ጥቅሞች እንዳሏቸው ያውቁ ነበር? ይህ ማለት ያለምንም ክፍያ ወደ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችዎ እና ሌሎች የሕክምና ቀጠሮዎች መሄድ ይችላሉ። ለሚከተሉት መጓጓዣዎች ማግኘት ይችላሉ፤

- አስቸኳይ እንክብካቤዎች
- የሰጪዎች ጉብኝቶች
- አስቸኳይ የሕክምና ክትትል ጉብኝቶች
- የሆስፒታል መውጫዎች
- የመድሃኒት ቤት ጉብኝት

ማጓጓዣ ለማዘጋጀት በ 1-800-315-3485 ይደውሉ። በተለመደው የህክምና ጉብኝቶች, እባክዎ ቢያንስ ሶስት የሥራ ቀናት

አስቀድመው ለመደወል ይሞክሩ። ይህ ቅዳሜ, እሑድ, እና በዓላት አያካትትም። በሚደውሉበት ወቅት የሚከተሉትን ማቅረብ አለብዎት፤

- የመመዘገቢያ መታወቂያ ቁጥርዎ
- ስልክዎን
- ሊወሰዱበት የሚችል አድራሻ
- ወዴት እንደምትሄዱ የሕክምና ወይም የጥርስ ህክምና ድርጅት ወይም የአገልግሎት ሰጪ ስም፣ አድራሻ እና የስልክ ቁጥር

መጓጓዣዎን እንደሚያስፈልገዎት እንደተረዱ ቀጠሮ ለመያዝ 1-800-315-3485 ይደውሉ።

### የህክምና ሽፋንዎን ለማደስ ጊዜው አሁን ሊሆን ይችላል

መታደስ እንዳለበት ካላወቁ፣ አሁን ይወቁ። የጤና ሽፋንዎን ማጣት አይፈልጉም። ስለ ማሳደስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ [www.dchealthlink.com](http://www.dchealthlink.com) ን ይጎብኙ ወይም ለ 1-855-532 5465 ይደውሉ። እንዲሁም ከ D.C. የኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ። ስልክ ቁጥራቸው 202 727 5355 ነው።

የ እድሳት ቅጾችን ለመሙላት እርዳታ ከፈለጉ ልንረዳዎ እንችላለን። የአባላት አገልግሎትን በ 1-800-408-7511 ደውለው ማግኘት ብቻ ነው።

በ 10202MB የተዘጋጀ

AmeriHealth Caritas District of Columbia  
(አገልግሎት ከረገጥ ለፍ ኮሎምቢያ)  
1120 Vermont Avenue NW  
Suite 200  
Washington, DC 20005

# ጉንፋንን ለመከላከል እርምጃዎችን ይውሰዱ

የጉንፋን ከትባት መውሰድ እንዳለብዎ እርግጠኛ ካልሆኑ አንድ ቀላል ጥያቄ ይመልሱ። ከ 6 ወር በላይ እድሜ ኖት?

የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል (CDC) ማዕከላት ከ 6 ወር በላይ እድሜ ያላቸው ሁሉ በየአመቱ የጉንፋን ከትባት እንዲወስዱ ይመክራል። ከትባቱ በሽታው የተነሳ አደገኛ ችግር ሊያጋጥማቸው ለሚችሉ ሰዎች በጣም አስፈላጊ ነው። ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ልጆች፣ እርጉዝ ሴቶችና ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎች ይገኙበታል። አስም፣ የስኳር በሽታ፣ ወይም የልብ እና የሳምባ በሽተኞችም ከፍተኛ አደጋ ላይ ናቸው። ከከፍተኛ የአደጋ ስጋት ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ወይም እንክብካቤ ለሚሰጡ ወይም ለሚንከባከቡ ሰዎች የጉንፋን ከትባትም መውሰድ ይኖርባቸዋል። ከሁሉም በላይ፣ እድሜያቸው ከስድስት ወር በታች ለሆኑ ህጻናት እንክብካቤ የሚሰጡ ከትባት መውሰድ አለባቸው። ምክንያቱም ህጻናት በእራሳቸው ለመወሰድ በጣም ገና ናቸው።

## ጉንፋን እንዳያስተላልፉ ተጠንቀቁ

የጉንፋን ቫይረስ በሳል፣ በማስነጠስ ወይም በንግግር አማካኝነት ከአንዱ ሰው ወደ አንዱ ሰው ይተላለፋል። እንዲሁም የጉንፋን ቫይረስ ያለበት ነገር በመነካት እና አፍ፣ አይኖች ወይም

አፍንጫዎን በመነካት ጉንፋን መውሰድ ይችላሉ። የጀርሞችን ስርጭት ለማቆም እና ጉንፋን እንዳይዘ፤

- እጆዎትን ብዙውን ጊዜ በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ ከሌሉ፣ አልኮል ያለበት የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ሲስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ወደ ሶፊቱ ተጠግተዉ። ከዚያም ሶፍቱን ይጥሉት
- ዓይንዎን፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን አይንኩ
- ከታመሙ ሰዎች ለመራቅ ይሞክሩ

## ጉንፋን ከያዘዎት፤

- ትኩሳቱ ለ 24 ሰዓታት እስኪያልቅ ድረስ ቤትዎ ይቆዩ እና እረፍት ያድርጉ
- ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ
- የሕመም ማስታገሻዎች ይውሰዱ። እነዚህም ትኩሳትን፣ ራስ ምታትን፣ የጡንቻ ሕመሞችን እና የጉሮሮ መቁሰል ለመቀነስ ይረዳሉ።

ከሶስት ቀናት በላይ የሚቆይ ከ 102 ዲግሪ ከፍ ያለ ትኩሳት ካለብዎ፣ በጣም አስከሬ የሆነ ማስታወክ ወይም የማያቆም፣ ወይም በአንገትና በመንጋጋዎ በጣም ያበጡ እጢዎች ካሉ፣ የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎን (PCP) ያግኙ። ከእነዚህ የአጠቃላይ የጉንፋን

ምልክቶች አንዱ ከ 10 ቀናት በላይ ከቆየ ሳይሻልዎት ለ PCP ዎ መደወል ይኖርብዎታል። ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ ቅዝቃዜ እና ላብ፣ ሳል፣ የጡንቻ ሕመም ወይም ድካም።

## ምንጮች፡

"ሲዲሲ (CDC) ጉንፋንን ለመዋጋት 3 እርምጃዎችን መውሰድ ይላል"፣ የበሽታ መከላከያ እና መከላከያ ማዕከሎች፣ በመጨረሻም በሴፕቴምበር 11 ቀን 2017 የተሰተካከለ [www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm)።

"ብርድ እና ጉንፋን"፣ የአሜሪካ የቤተሰብ ሕኪሞች አካዳሚ፣ ዲሴምበር 1፣ 2016 በ መጨረሻ የተሰተካከለ፣ <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/infections/cold-flu/073.html>።

"ስለ ጉንፋን ዋና እውነታዎች"፣ የበሽታ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማእከልዎች፣ በጥቅምት 3፣ 2017፣ በ መጨረሻ የተሰተካከለ፣ [www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm)።



# የማብሰል እና የአመጋገብ ክፍለ ጊዜዎች

በአባላት ደህንነት ማዕከላችን ውስጥ አንድ ክፍል ይውሰዱ! የስኳር በሽታዎን ለመቆጣጠር የሚያግዙ የአመጋገብ እና የምግብ ስራዎች ክፍለ ጊዜ እናቀርባለን በአባላት ደህንነት ማዕከላችን 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E.

## ጤናማ የአባላት ክፍለ ጊዜዎች

አሜሪካዊ ካሪታስ ዲሲ በእውነተኛ ጤናማ የምግብ አባላት ትምህርቶችን ለአባላት ደህንነት ማዕከላችን ለማቅረብ ከ አመጋገብ ህድሞች ጋር ተባብሯል። ጤናማ ምግብ ማዘጋጀት እና ከትምህርቱም በኋላ መደሰት ይጀምራሉ። እንዴት እንደሚሰራ እነሆ፤

- አንድ የምግብ ጥናት ባለሙያ ትንሽ ቡድን በምግብ ማብሰያ ወቅት ይመራል። አንድ ላይ፣ ጤናማ ምግብ ያበስላሉ።
- እርስዎ ከሰሩ በኋላ፣ ያዘጋጁትን ምግብ ሊበሉ ይችላሉ
- ማንኛውም የተረፈ ምግብ ቤት መወሰድ ይችላሉ
- እርስዎ ቤት ውስጥ ምግብዎን እንደገና ለመስራት እንዲችሉ በክፍል ውስጥ የተጠቀሙባቸው አዲስ ትኩስ እቤት ይዘው መሄድ ይችላሉ

## የተመጣጠነ አመጋገብ ክፍለ ጊዜ

በአመጋገብ ላይ ለውጦችን ለማቅናት እና ከብደትዎን ያለ ምንም ወጪ ለመቆጣጠር እንዲረዳዎ ወርሃዊ የአመጋገብ ትምህርቶችን እናቀርባለን። እንዴት እንደሚሰራ፤

- የጤና ትምህርት አስተማሪ የወርሃዊ ክፍለ ጊዜ የሚመሩ ሲሆን ምግብን እና ለጤና ተስማሚ ገበያን በጀት ለማቀድ ይረዳዎታል
- ምግብ መግዛትን፣ ምግብ ማዘጋጀትን፣ ምግብ ማቀድ፣ እና ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን ማድረግ ይችላሉ። በተጨማሪም አካላዊ እንቅስቃሴን ለመጨመር መንገዶች ይሰጣሉ።



## ጤናማ አሰራር ማደንከት ሾርባ

### ቅመማ ቅመሞች

- 1 ማንኪያ አሊቭ አይል
- 1 ቲኒሽ ሽንኩርት ፣ እንደ 1/2 ኩባያ የተከተፈ
- 2 መካከለኛ ካሮት ፣ የተከተፈ
- 1 ባሮ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- 1 ጭማቂ ነጭ ሽንኩርት (ወይም 1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት)
- 1 ማንኪያ ሶዲየም ነፃ የጣሊያን ቅመም (እንደ Mrs. Dash® ያሉ)
- 1 14.5 ሞንሰ ሊቀንስ ይችላል የሶዲየም የዶሮ ሽታ (2 ኩባያ ገደማ)
- 1 14.5 ሞንሰ የጨው የሌለው አልቲ ቲማቲም፣ እና 1 የውሃ ጣሳ
- 1 19-አውንስ ካንሊሊኒ (ነጭ የኩላሊት) ወይም ሌላ ፍሬ፣ ጨው አልጨመረም
- ግማሽ ኩባያ የቀዘቀዘ አተር
- 1 ኩባያ የበሰለ ማኮሮ

### አሰራር

በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይቱን በትንሹ ክፍ ያለ መቀት ላይ ያመቁት። ካሮት፣ካሮት፣ፍሬ፣ ነጭ ሽንኩርትና ቅጠሎች ይጨምሩ። ሽንኩርቱ እስኪበሰል ድረስ ማብሰል፣ ማማሰል። መረቅ፣ቲማቲም፣ውሃ እና ባቄላ ጨምር። ለማፍላት ያምጡ ከዚያ መቀትን ወደ ዝቅተኛነት እና ወደ 10 ደቂቃዎች ያህል ያድርጉት ወይም ካሮትዎን ልጠዉ እስኪጨርሱ። የቀዘቀዘ አተር እና ማኮሮኒ ትኩስ ሾርባ ውስጥ ጨምረው ያቅርቡ።

አገልጋይ 4፣ የማገልገያ መጠን 2 ብርጭቆ። እያንዳንዱ አቅርቦት 260ካሎሪ ይሰጣል ፣ 4.5 ግራም ስብ (0.5 ግራም ክምችት ስብ ፣ 0 ግራም ተለዋጭ ስብ)፣ < 5 ማሊ ግራም ኮሌስትሮል 150 ማሊ ግራም ሶዲየም፣ 42 ግራም ካርቦ ሃይድሬት 15 ግራም ፋይብር፣ 8 ግራም ስኳር፣ 14 ግራም ፕሮቲን።

የክፍሎችን የጊዜ ሰሌዳ ለመመልከት፣ በ [www.amerihealthcaritasdc.com](http://www.amerihealthcaritasdc.com) የአባላት ገጽን ይጎብኙ። ከዚያም በ ጤናማ ኑሮ ክፍል ስር "ክፍል" የሚለውን ይጫኑ.

# ተጨማሪ ጥቅሞች ለእርስዎ

አሜሪካ ካሪታስ ዲሲ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ለመምራት እና ከእርስዎ ምርጡን የእረስዎት ክፍል እንዲያገኙ ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ቀላል ያደርገዋል።

ለአባሎቻችን ብቻ ተጨማሪ ጥቅሞች፣ ወደ ከተማው በቀላሉ በመሄድ እና የአካል ብቃት ግቦችን ለማምጣት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። መመዘገብ ቀላል ነው ። ዛሬ ተጨማሪ ጥቅሞችን ይጠቀሙበት ።

## ካፒታል ባይክሼር

በድስትሪክቱ ዙሪያ ያሉትን ቀይ ብስክሌቶች ያውቃሉ? አሁን የመዝናኛው አካል መሆን ይችላሉ። የ አሜሪካ ካሪታስ ዲሲ አባላት ያለ ምንም ክፍያ ካፒታል ባይክሼር መመዘገብ ይችላሉ። የእርስዎን ካፒታል ባይክሼር አባልነት ይጠቀሙ ለ፣

- ስራ ለመሄድ
- ተግባራት ለማኪያሄድ
- ቤተሰብ እና ጓደኞችን ይጎብኙ
- ከቤት ውጪ ለመዝናናት

## እንዴት እንደሚሰራ እነሆ፣

- በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E የእኛን የአባላት ደህንነት ማእከል በመጎብኘት የቢስክሌት ቁልፍን ያግኙ።
- በማንኛውም የ ካፒታል ባይክሼር ዶክ ጣቢያ ውስጥ ብስክሌት ለመክፈት የብስክሌት ቁልፍን ይጠቀሙ። [www.capitalbikeshare.com/map](http://www.capitalbikeshare.com/map) በመጎብኘት ለእርስዎ ቅርብ የሆነውን ሥፍራ ያግኙ።
- ወደሚፈልጉበት ቦታ እንዲደርሱ ለማገዝ በየቀኑ ያልተገደበ የ 60 ደቂቃ ጉዞዎች አለዎት
- ሲጨርሱ አቅራቢያ ባለው ካፒታል ባይክሼር ጣቢያ ላይ ብስክሌቱን የ ያስቀምጡ ። ወደ መድረሻው አረንጓዴ መብራት እስኪመጣ ይጠብቁ ስለዚህ ተመልሱ እንደገና ያውቃሉ።

ለበለጠ መረጃ ይመዘገቡ፣ ወደ አባላት ደህንነት ማእከል በ **202-408-3989**.

የ አሜሪካ ካሪታስ ዲሲ አባላት ያለ ምንም ክፍያ ካፒታል ባይክሼር መመዘገብ ይችላሉ።

## የክብደት ጠባቂዎች®

ክብደት ለመቀነስ አስበዋል? ከሆነ፣ የክብደት ጠባቂዎች® ፕሮግራም ይረዳል። ይህ ፕሮግራም ዓላማም ለመድረስ እንዲረዳዎ የሰለጠነ የመድረክ መሪ እና የቡድን ድጋፍ ማግኘት ያስችልዎታል። የክብደት ጠባቂዎች አባልነቱን ለሚከተሉት ይጠቀሙበት፤

- ተጨማሪ ክብደት እንዲያጡ ይረዱዎት
- ተመሳሳይ ክብደት ለመቀነስ ጉዞ ከሌሎች ጋር ይገናኙ
- ክብደትዎን የመቀነስ አላማዎን ሲያጠናቅቁ ጤናማ ክብደት ይኖረዎታል

## እንዴት እንደሚሰራ እነሆ፣

- የእኛን የክብደት ጠባቂዎች መርዛብርን ለመቀላቀል እድሜዎ ቢያንስ 18 ዓመት መሆን አለበት። እድሜዎ ከ 13 እስከ 17 ከሆነ፣ ከወላጅ ወይም ከአሳዳጊ ፈቃድ ጋር መቀላቀል ይችላሉ።
- የፕሮግራም አባላት ከ አሜሪካ ካሪታስ ዲሲ የክልል ስብሰባ ስብሰባዎችን\* ይቀበላሉ። እነዚህ በርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ የክብደት ጠባቂዎች ስብሰባዎችን እንዲካፈሉ ያስችልዎታል። በየወሩ ቢያንስ ሶስት ስብሰባዎችን ለመከታተል ግዴታ አለብዎ።
- ፕሮግራሙ ለሌላ ተነሳሽነት ሌሎች መሳሪያዎችን ለመዳረስ ያስችልዎታል። እነዚህን በአንላይን ላይ ወይም በ ክብደት ጠባቂዎች አፕ አማካኝነት ሊያገኛቸው ይችላሉ።

ለተጨማሪ መረጃ ወይም ለመመዘገብ፣ የማህበረሰብ አድህር መፍትሔዎችንን በድን በ ይደውሉ **202-216-2318**.

\*ቫውቸሮች እንደ ገዝብ መታየት አለባቸው ። ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ ሊተኩ አይችሉም። እነዚህን ቫውቸሮች መጠቀም ከሌሎች ማናቸውም ጥሬ ዕቃዎች ጋር ላይጣጣም እና ሊተላለፉ አይችሉም። እነዚህ ቫውቸሮች በየደረጃው ስቴትስ ውስጥ በሚገኙ ተሳታፊ አካባቢዎች ላይ ብቻ ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ። ቫውቸሮች በ አሜሪካ ካሪታስ ዲስትሪክት ዲሲ ቅድመ ክፍያ የተደረጉባቸው ናቸው።



አባላትም ያለምንም ወጪ የአካል ብቃት ማእከልን መቀላቀል ይችላሉ። ወደ የአካል ብቃት ማእከል መሄድ ካልቻሉ፣ ይልቁንም ለቤት የአካል ብቃት ፕሮግራም መመዘገብ ይችላሉ።

**የጂም አባልነት ፕሮግራም**

ጤናማ ለመሆን አዲስ እና አዝናኝ መንገዶችን እየፈለጉ ነው? የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አሰልጣኝ® አዲሱ የስፖርት አባልነት ፕሮግራም ነው።\* ይህ ፕሮግራም ንቁ ሆነው ለመስራት እና ስለ ጤናማ ባህሪዎች ተጨማሪ ለመግር ለ አሜሪካኒክ ካሪታስ ዲሲ አባላት ሊገኝ ይችላል። ፕሮግራሙ ልዩ ፍላጎቶች ያላቸውን ሰዎች ይረዳል።

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አሰልጣኝ አባልነትዎን ይጠቀሙ፡
- ከቤታችሁ አቅራቢያ አንድ የአካል ብቃት ማእከል ያግኙ
  - ስለ ቤት ፕሮግራሙ የአካል ብቃት አማራጮች ይወቁ
  - የሰውነት እንቅስቃሴ ጤናዎን እንዴት እንደሚያሻሽል የበለጠ ይረዱ

**እንዴት እንደሚሰራ እነሆ፤**

- አባላትም ያለምንም ወጪ የአካል ብቃት ማእከልን መቀላቀል ይችላሉ
- ወደ የአካል ብቃት ማእከል መሄድ ካልቻሉ፣ ይልቁንም ለቤት የአካል ብቃት ፕሮግራም መመዘገብ ይችላሉ።
- በ [www.fitnesscoach.com](http://www.fitnesscoach.com) ማግኘት ይችላሉ እና ስለ ፕሮግራሙ ጥያቄዎች ካለዎት በነጻ ስልክ መደወያ መስመር ላይ መደወል ይችላሉ

**ለበለጠ መረጃ ይመዘገቡ፣ ይደውሉ  
1-888-369-2746 (TTY 711) ወይም ይጎብኙ  
[www.fitnesscoach.com](http://www.fitnesscoach.com)**

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎን ከመጀመርዎ ወይም ከመቀየርዎ በፊት ከ PCP ዎ ጋር ይነጋገሩ።

ስለ ፕሮግራሞቻችን የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ኮምፒዩተር አወቅት ራች ሶሎኖቭን ቡድን በ **202 216-2318** ይደውሉ። በአካልም መጎብኘት ይችላሉ ። ወደ የአባላት ደህንነት ማእከል በ at 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E., Washington, DC 20020 ጎራ ይበሉ።



# ድብርት፤ እንዲሻልዎት እገዛ ያግኙ

ብዙ ሰዎች አንዳንድ ጊዜ "ሰማያዊ" ወይም የተስፋ መቁጠር ይሰማቸዋል። ግን ይህ ስሜት ሲባባስ፣ የአንድን ሰው የኑሮ ጥራት ሊጎዳ ይችላል።

ከሁለት ሳምንት በላይ የቆየ ወይም ለዕለት ተዕለት ኑሮ ለመቋቋም የሚከብደው የመንፈስ ጭንቀት ከሊኒካል ድብርት ይባላል። የባህሪ ጤንነት ችግር እንጂ ባህሪ አይደለም። እንዲሁም በ ትክክለኛውን ምርመራ እና ህክምና ማሻሻል ይችላል።

### ድብርትን ምን ያመጣዋል ?

ከሊኒካዊ ድብርት በተለያዩ ነገሮች ሊከሰት ይችላል። ይህም እነዚህን ይጨምራል፡

- የጭንቅላት ችግሮች
- ጭንቀት
- ከባድ የጤና በሽታዎች
- መድኃኒቶች
- ዘረመል

ድብርትን ለመመልከት ቀላል ላይሆን ይችላል። የመብላት መታወክ፣ የመድሃኒት መታወክ እና ጭንቀት የተደበቀ ሊሆን ይችላል። ለበሽተኛው ሕክምና ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ብዙ ድብርት ላላቸው ሰዎች፣ ከሁሉም የተሻለ ሕክምና መድሃኒትን በማማከር እና በሌሎች የንግግር ቴራፒ ያጣምራል። በየአለቱ

በተሻለ ሁኔታ እንዲሰሩ መድሃኒቱ የሕመም ምልክቶቹን ይቀሰቅሳል። የንግግር ቴራፒዎች ሰዎች አሉታዊ አስተሳሰብን እንዲለወጡ ይረዳሉ። የንግግር ቴራፒው ሰዎች የመንፈስ ጭንቀትን እና ሊጨመሩ የሚችሉ ችግሮችን እንዲጠቁሙ እና ውጥረትን የመቋቋም ችሎታቸውን እንዲያሻሽሉ ይረዳቸዋል።

### እርዳታ መች ያስፈልገታል ?

ከነዚህ ምልክቶች መካከል በአብዛኛው ቀኑን፣ ቢያንስ ለሁለት ሳምንታት በየቀኑ፣ ከተሰማዎት ከመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ (PCP) ጋር ይነጋገሩ፤

- ማዘን ወይም ተስፋ መቁረጥ
- በትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ወይም ተግባራት ማጣት
- ብዙ መተኛት ወይም መተኛት አለመቻል
- የጥፋተኝነት ስሜት
- ችግር ላይ ማተኮር
- የምግብ ፍላጎት ወይም የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ያልፈለጉት የክብደት ለውጥ
- በተደጋጋሚ የራስን ሕይወት የማጥፋት መከራዎች ወይም የመሞት ሀሳብ
- የኃይል መቀነስ፣ "እየቀነስ" መሄድ
- ብዙውን ጊዜ ጭንቀት የሚሰማቸው ወይም የሚጨቁኑ
- ያለምንም ምክንያት አካላዊ ሥቃይ

ድብርት በጣም ከባድ መስሎ ሊታይ ይችላል። ነገር ግን ከእርስዎ PCP እርዳታ መጠየቅ ከህመሙ ማገገም ትልቅ እርምጃ ሊሆን ይችላል።

ምንጮች፡ “ድብርት”፣ በሌራዊ የአእምሮ ጤና ተቋም፣ በሌራዊ የጤና ተቋም፣ በመጨረሻ የተሻሻለ ጥር 2018፣ [www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml)

“ድብርት፣ ማወቅ የሚገባዎት ነገር” በሌራዊ የአእምሮ ጤና ተቋም፣ በሌራዊ የጤና ተቋም፣ እ.ኤ.አ. ግንቦት 21 ቀን 2018፣ [www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/depression-what-you-need-to-know-pdf\\_151827.pdf](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/depression-what-you-need-to-know-pdf_151827.pdf)

“ድብርት ምንድን ነው?” የአሜሪካ የሥነ አእምሮ ሕክምና ማህበር፣ ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለው ታህሳስ 2017, [www.psychiatry.org/patients-family/depression/what-is-depression](http://www.psychiatry.org/patients-family/depression/what-is-depression)

### ጥያቄ አለዎት?

ቀጠሮ ለማስያዝ እገዛ ያስፈልግዎታል? እኛ ልንረዳዎ እንችላለን። ለአባላት አገልግሎት ይደዉሉ በ 1 800-408 7511.

# የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች

ህይወት ስራ ሊበዛ እንደሚችል እናውቃለን። ግን እነዚህን አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶች እና አስታዋሾች እንድትረሱ አንፈልግም።

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጤናማ የአባሳሳል ማሰልጠኛ ክፍሎች በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E., Washington, DC 20020 የአባላት ደህንነት ማእከሎቻችንን ይጎብኙ
- መጓጓዣ ያስፈልገታል? ወደ የሕክምና ቀጠሮዎች: መድሃኒት ቤትዎ እና እንዲያውም የአሜሪካ ካራታስ ዲ.ሲ ዝግጅቶችን በ **1-800-315-3485** በመደወል በማጓጓዝ አገልግሎት መሄድ ይችላሉ።
- ለጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች ሽፋን አለዎት? የጥርስ ሐኪምን ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ በ **1-800-408-7511** ይደውሉልን።
- ህመምን ለመንከባከብ እና ለማስተገስ ፣ የአኩፓንክቸር እና የኪሮፕራክቲክ አገልግሎቶች ይገኛሉ። አንድ የቀዶ ጥገና ሐኪም ወይም የአኩፓንቸር ባለሙያ ለማግኘት በ **1-800-408-7511** ላይ ለአባላት አገልግሎቶች ይደውሉ።
- የተንቀሳቃሽ መተግበሪያችንን ከ ጉግል ፕሌይ ስቶር™ ወይም አፕል ስቶር አውርድ® ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
- ዕድሜዎ 19 ዓመት ሲሞላ ወደ አዋቂዎች PCP ለመለወጥ ከፈለጉ ለወላጆችዎ እና ለህጻናት ሐኪምዎን ይጠይቁ
- ለመድሃኒት ማስታወሻዎች አንዴት መመዘገብ እንደሚችሉ ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ
- የሶስት ወር የወሊድ መከላከያ ክረን ሳይሆን፣ ለ 12 ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ክረን አቅርቦት አቅራቢዎን መጠየቅ ይችሉ ይሆናል። ይህም ወደ ፋርማሲ የመሄድ ሰአት ያድናል ከመመላለስዎ ያድንዎታል።

- የ ትርጓሜ እና የትርጉም አገልግሎቶችን በነፃ ለእርስዎ እናቀርባለን። እንዴት የቋንቋ አገልግሎቶችን መጠየቅ እንደሚችሉ ለማወቅ [www.amerihealthcaritasdc.com](http://www.amerihealthcaritasdc.com) ይጎብኙ።

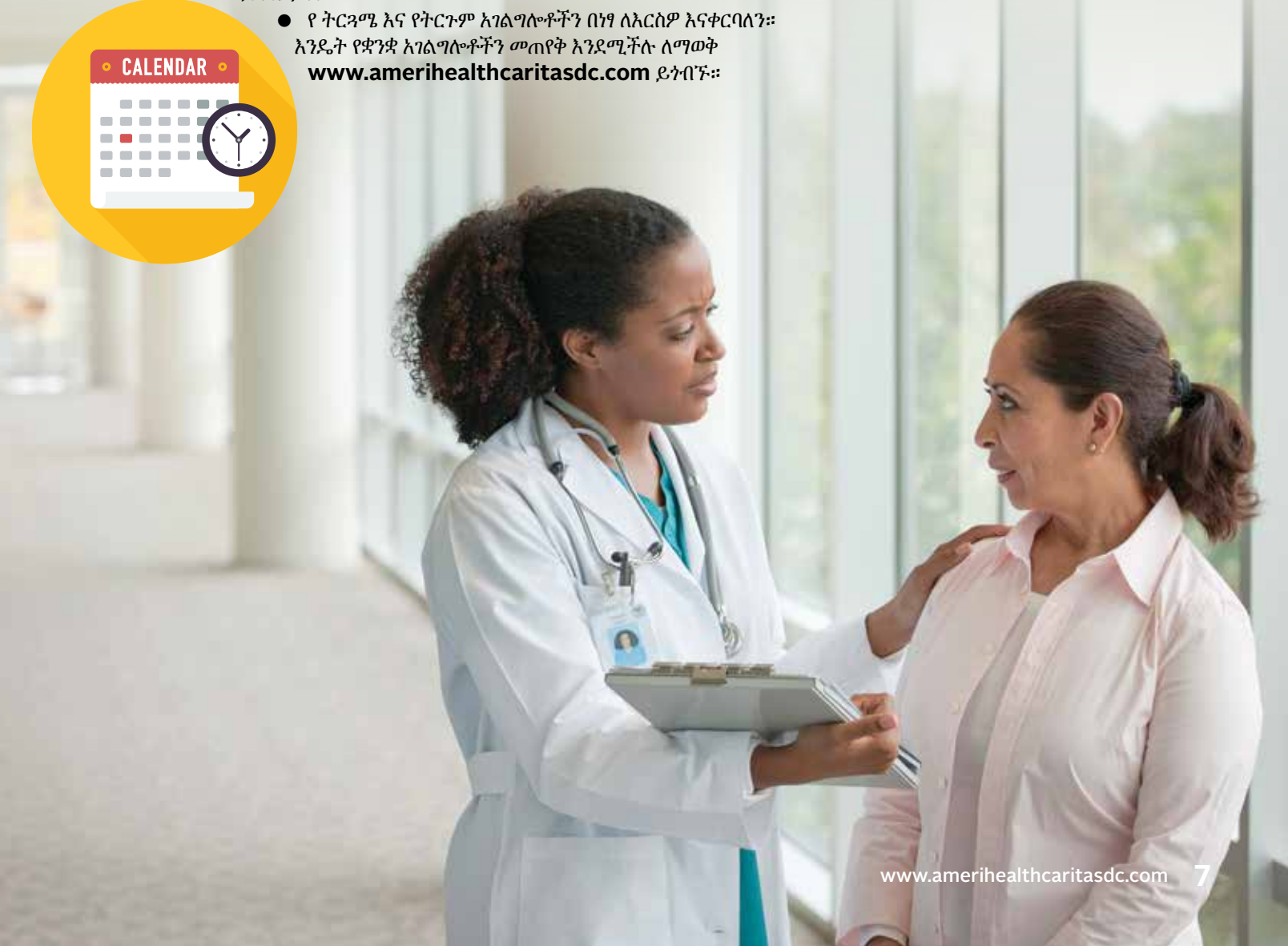


# አስቸኳይ እንክብካቤ

አስቸኳይ እንክብካቤ በ 24 ሰዓቶች ውስጥ የሚያስፈልግዎ የሕክምና እንክብካቤ ነው ለድንገተኛነት ላይሆን ይችላል። አስቸኳይ እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ ልንረዳዎ እንችላለን።

ለ የህክምና ምክር፣ ይደውሉ በ **1 877 759-6279**፣ 24 ሰአት በቀን፣ ሰባት ቀን በሳምንት።

ለ የአንድ አይነት ቀን ጉዞ ወደ የጤና እነክብካቤ ሰጪ **1 800-315 3485** ይደውሉ።



**አድልዎ ወይም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው**

AAmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ፣ ላይ የተመሰረተ አድልዎ ወይም ልዩነት አያደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ ላይ ተመስርቶ ሰዎችን የማያገልል ወይም በተለየ ሁኔታ የማያስተናግድ ተቋም ነው።

**AmeriHealth Caritas District of Columbia:**

- አካል ጉዳተኞች ከእኛ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ይኖራቸው ዘንድ ነጻ ድጋፍና አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ከእነዚህም መካከል:
  - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
  - በሌሎች ቅርጸት በጽሁፍ የተዘጋጀ መረጃ (ሰፊ ሕትመት፣ አዲሶች፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማቶች፣ ሌሎች ፎርማቶች)
- የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች ከከፍተኛ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከእነዚህም መካከል:
  - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
  - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ መረጃዎች

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

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ ላይ ምክንያት እነዚህን አገልግሎቶች አልሰጠኝም ወይም አድልዎ ፈጽሞ በኖሮ ብለው ካመኑ፣ ለአባላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ፡

- በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም ከከፍተኛ ነፃ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-800-408-7511**
- 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 የአባላት አገልግሎት ክፍል እርዎን 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፡ [www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf) ወይም በፖስታ ወይም 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](http://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: አማርኛ መናገር የሚችሉ ከሆነ፣ ከከፍተኛ ነፃ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190)** ይደውሉ

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

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)**. 번외로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÈSÌ! Bí o bá ñsọ Yorùbá, àwọn isẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'òfófẹ. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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)**.