



AmeriHealth Caritas  
District of Columbia

ክረምት 2019

# Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com



## እጅዎን ንጽህ አድርገው ይያዙ ደህና ሆኖ ለመቆየት

ባለሞያዎች የጉንፋን መርፌን፣ እጅዎ ላይ ማስነጠስን እና የጉንፋን ጀርሞችን በቁጥጥር ስር ለማድረግ እጅዎን በንጽህን እንዲይዙ ይመክራሉ። እንደውነቱ ከሆነ፣ እጅን መታጠብ ራስዎን እና ሌሎችን ከህመም ለማዳን ምርጫ እና ቀላል የሆነው መንገድ ነው።

### እጅዎን ንጽህ የሚያደርጉባቸው 4 መንገዶች:

**1** እጅዎን በትክክለኛው መንገድ ይታጠቡ። በሳሙና እና ውሀ አረፋ ይፍጠሩ። ከዚያም ለ 20 ሰከንዶች ይሹ። ይህ “መልካም ልደት” የሚለውን መዝሙር ለመዘመር የሚፈጅብዎ ጊዜ ነው። የእጅዎን ጀርባ፣ የጣቶችዎን መሀል እና በጥፍር ስር ያሉ ቦታዎችን እንዳገኙ እርግጠኛ ይሁኑ።

**2** እጅዎን በተከታታይ ያጽዱ። ምግብ ከመስራት በፊት፣ እየሰሩ እና ከሰሩ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ። ቆሻሻ ከመንካትዎ በኋላ፣ ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ዳይፐሪ ከቀየሩ በኋላ ወይም የቤት እንስሳዎን ካሻሹ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

**3** ወደ እጅ መታጠቢያ መድረስ በማይችሉበት ወቅት አልካል ያለበትን ጅል ጥቅም ላይ ያውሉ። የእጅ ማጽጃዎች ይህን ያክል ጀርሞችን አይገድሉም ግን በጥቂቱ ይጠቅማሉ። ብዙ ሰዎች በእጅ ወይም ጀርባ ላይ የሚደረግ በርሳ ውስጥ ሊያዝ የሚችል ብልቃጦች አላቸው።

**4** ስልክዎን ያጽዱ። ስልክዎ አብዛኛው የቀን ክፍል ውስጥ በእጅዎ ላይ ነው። ይህንን ያክል ጊዜ በእጅ ላይ ስለሚሆኑ፣ ስልኮች ባክቴሪያ አለባቸው እንዲሁም በሽታን ያዛምታሉ። በ ጉንፋን ወቅት የሚከተለውን ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ ስልክዎን ከኢንፎክሽን ማጽዳትዎን ይህም የጀርሞችን ስርጭት ይከላከላል።

“CDC ጉንፋንን ለመከላከል ‘3 እርምጃዎችን ይውሰዱ’ ይላል” የበሽታ ቀጥጥር እና መከላከል ማክከል መጨረሻ የታደሰው ኦገስት 1, 2018, [www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm)።

“እጅዎን ይታጠቡ” የበሽታ ቀጥጥር እና መከላከል ማክከል፣ መጨረሻ የታደሰው ኦገስት 2, 2018, [www.cdc.gov/Features/HandWashing](http://www.cdc.gov/Features/HandWashing)።

ጤንነቱን እንዴት ማስጠበቅ እንደሚችሉ መረጃ ከዚህ በታች ያገኛሉ። ይህ የሁሉምን ቦታ የሚወስድ አይደለም።

ጥያቄ ካለዎ ከሁሉም ጋር ይማከሩ በዚህ መረጃ ላይ ካነበቡት ነገር አንጻር ሁሉምን ለማግኘት የሚያስፈልግዎ ከመሰለዎ እባክዎትን ሁሉምን ያግኙ። እዚህ ጋር ባነበቡት ነገር ምክንያት ህክምና ለማግኘት አይጠብቁ።

### የጉንፋን መርፌ ይው

የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማክከል ሁሉም 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሁሉ የጉንፋን መርፌ መውሰድ አለባቸው ይላል። እስካሁን ድረስ ይህንን ያላደረጉ ከሆነ የአባላት አገልግሎትን በ **1 800-408 7511 (TTY/TDD 1 800-570-1190)**

ቁጥር ላይ ደውለው እንዴት አድርገው የጉንፋን መርፌ ማግኘት እንደሚችሉ መረጃውን ሊያገኙ ይችላሉ።





## የምርመራ ቀጠሮ ያስይዙ

እንደ AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) አባልነትዎ፣ ቢያንስ በአመት 1 ጊዜ ምርመራ ሊያገኙ ያስፈልጋል። እድሜያቸው ከ 3 በታች የሆነ ልጆች መጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪን በተከታታይ መጎብኘት አለባቸው።

ቀጠሮ ለማስያዝ እርዳታ ለማግኘት፣ ለአባላት አገልግሎት በ 1 800-408 7511 (TTY/TDD 1 800-570-1190) ላይ ይደውሉ።

## የአመታዊ ምርመራ ቀጠሮ ያስይዙ

አበዛኛዎቹ ጤናማ አዋቂዎች የራሳቸውን የመጀመሪያ አንክብካቤ አቅራቢ (PCP) በየአመቱ ለ 1 ጊዜ ማግኘት አለባቸው። በዚህ ጉብኝት ወቅት፣ PCPዎ አቅም ያላገኙ ህመሞችን ለመለየት የሚያስችል ወሳኝ ምርመራ ያደርግልዎታል። በተጨማሪም PCPዎ ሌሎች ምን ምን ምርመራዎች እንደሚያስፈልግዎ ሊያሳውቅዎትም ይችላል። ከ PCPዎ ጋር ስለሚከተሉት ምርመራዎች ይወያዩ፡

- **የጡት ካንሰር።** እድሜያቸው ከ 45 እስከ 54 የሆኑ ሴቶች በየአመቱ ማግኘትም ያስፈልጋቸዋል። ይህ ሊፈጠርብዎ የሚችልበት ከፍተኛ እድል ያለ እንደሆነ ቀድመው ሊጀምሩ ያስፈልጋል።<sup>1</sup>
- **የሜንጆን ግድግዳ ካንሰር** እድሜያቸው ከ 21 እስከ 29 የሆኑ ሴቶች የ Pap ምርመራን በ 3 አመት ውስጥ 1 ጊዜ ሊያደርጉ ያስፈልጋል። እድሜያቸው ከ 30 እስከ 65 የሆነ ሴቶች በ 3 አመት ጊዜ ውስጥ የ Pap እና ሂውማን ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV) ምርመራ ደግሞ በ 5 አመት ውስጥ ሊያደርጉ ይችላሉ። ወይም በ 5 አመት ጊዜ ውስጥ የ Pap እና HPV ቫይረስ ምርመራን ሊያደርጉ ይችላሉ።<sup>2</sup>

- **ኮሌስትሮል።** ኮሌስትሮልዎን ያስመርምሩ እድሜዎ ከ 20 ካለፈ በኋላ በየ 4 እስከ 6 አመት ጊዜ ውስጥ ያደርጉት።<sup>3</sup>
- **የፊንጢጣ ካንሰር።** እድሜዎ 50 ሲሞላ ጀምሮ ሊጀምሩ ያስፈልጋል። በቤተሰብ ታሪክዎ ውስጥ ይህ በሽታ ያለ እንደሆነ ከዚህ እድሜ በፊት ሊያደርጉት ያስፈልጋል።<sup>4</sup>
- **ስኳር።** ከብደትዎ ከመጠን በላይ ከሆነዎም ከመጠን በላይ ክብደር ካለዎ እና እድሜዎ ከ 40 እስከ 70 ከሆነ ይመርመሩ።<sup>5</sup>
- **የሳምባ ካንሰር** ዝቅተኛ መጠን ያለው ስኩን በሽታው ሳያደግ ለመለየት ያስችላል። እድሜያቸው ከ 55 እስከ 80 የሆኑ አዋቂዎች በየ 1 አመት ይህን ምርመራ ሊያደርጉ ያስፈልጋል ።<sup>6</sup>
- **የፕሮስቴት ካንሰር** እድሜ 50 ወይም 55 ሲሆን ወንዶች ከ PCPያቸው ጋር የፕሮስቴት ካንሰር ምርመራን ጥሩ ጎን እና እጥረቶች ሊወያዩ ያስፈልጋል።<sup>7</sup>

በምርመራዎ ወቅት PCPዎ ወደ ልዩ ባለሞያ ጥቆማ ሊያደርግልዎ ይችላል።

<sup>1</sup> “የጡት ካንሰር ሳያደግ ለመለየት የአሜሪካ ካንሰር ሶሳይቲ ምክሮች” የአሜሪካ ካንሰር ሶሳይቲ፣ መጨረሻ የተስተካከለው አክቶበር 9 2017, [www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html).

<sup>2</sup> “የመጨረሻ ምክር፡ የሜንጆን ግድግዳ ካንሰር ማግራት” የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት አገልግሎት 2018 [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/RecommendationStatementFinal/cervical-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/RecommendationStatementFinal/cervical-cancer-screening).

<sup>3</sup> “ኮሌስትሮልዎን እንዴት ማስመርመር እንደሚገባዎ” የአሜሪካ ልብ ድርጅት፣ መጨረሻ የተስተካከለው አጥሪል 30 2017፣ [www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested](http://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested).

<sup>4</sup> “የፊንጢጣ ካንሰር፡ ምርመራ” የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት፣ በ ጁን 2016 ተለቀቀ፣ [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/colorectal-cancer-screening2?ds=1&s=colorectal%20cancer%20screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/colorectal-cancer-screening2?ds=1&s=colorectal%20cancer%20screening).

<sup>5</sup> “የመጨረሻ ማስተካከያ ከላሳ፡ ትክክለኛ ያልሆነ የደም ውስጥ ጉልቶስ እና ደረጃ 2 ስኳር ሜሊተስ፡ ምርመራ” የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት፣ ሴፕቴምበር 2016፣ <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/screening-for-abnormal-blood-glucose-and-type-2-diabetes?ds=1&s=diabetes>.

<sup>6</sup> “የሳምባ ካንሰር ምርመራ፡ የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ምክር መግለጫ።” የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት፣ [www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/lung-cancer-screening](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/lung-cancer-screening).

<sup>7</sup> “የፕሮስቴት ካንሰር ምርመራ፡ የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት መግለጫ።” የ U.S. መከላከያ አገልግሎት ዘመቻ ህይወት፣ JAMA, 318፣ ቁጥር 18 (ሜይ 8, 2018), 1901-1913።

# ወላጆች፣ የልጆችዎን ስክሪን ላይ የመቆየት ጊዜ ይገድቡ።

በአሁን ሰዓት ስክሪኖች በየቦታው ይገኛሉ። እብዛኛውን ጊዜ ልጆቻችን በስማርት ስልካቸው፣ ታብሌታቸው እና ቲቪ ላይ የተለጠፉ ነው የሚመስለው።

እነዚህ መሳሪያዎች ጥሩ ጎን አላቸው። ለምሳሌ አንዳንድ ፕሮግራሞች እና አፕሊኬሽኖች ልጆችን እንዴት ማንበብ እንደሚችሉ ያስተምራሉ።

ነገር ግን ከመጠን በላይ የስክሪን ሰዓት የልጆች እድገት እንደሚጎዳው ምርመራዎች ያሳያሉ። ከመጠን በላይ ከሆነ ውፍረት፣ የእቅል ችግር፣ እና የዘገየ የቋንቋ እና ማህበራዊ ክህሎት ምክንያት ነው።

ለዚህ ነው የአሜሪካ የልጆች አካዳሚ (AAP) ለልጆች ያለውን የሚዲያ ጋይድ የቀየረው። እነርሱ የሚከተለውን ምክር ሰጥተዋል፡

- **ከ 18 ወራት ለሆናቸው ልጆች፡** ከቪዲዮ ቻት ውጪ የስክሪን ጊዜን ማስወገድ ወላጆች ከቤተሰብ እና ጓደኞች ጋር ያለውን ቻት መቆጣጠር አለባቸው።

- **ከ 18 እስከ 24 ወራት የሆናቸው ልጆች** ከፍተኛ ጥራት ያለውን የትምህርት ፕሮግራም ብቻ ይመልከቱ። የመማር ሂደቱ ላይ ድጋፍ ለማድረግ ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር አንድ ላይ ሆነው መስተጋብር መፍጠር ያስፈልጋቸዋል። ለብቻ የሆነ ስክሪን ሰዓትን ያስወግዱ።
- **እድሜያቸው ከ 2 እስከ 5 የሆነ ልጆች፡** በቀን ውስጥ ያላቸውን የስክሪን ጊዜ በ 1 ሰዓት ይገድቡ። ከፍተኛ ጥራት ያለውን ሚዲያ ይምረጡ። ሲያዩ ከልጆቻቸው ጋር በተቻለ መጠን መስተጋብር ይፍጠሩ።
- **ትምህርት ቤት ውስጥ ያሉ ልጆች እና ጎረምቶች፡** ከእንቅልፍ፣ ጤና እና ትምህርታቸው ጋር እንዳይጋጭ የሚዲያ ህግን በቤትዎ ውስጥ ያውጡ። ለምሳሌ ከእንቅልፍ 1 ሰዓት በፊት ሁሉንም መሳሪያዎቻቸውን ማጥፋት።

ጥሩ ምሳሌ ለመሆን ይሞክሩ። እርሶ ራስዎ የማይከብሩትን ህግ ልጆቻችንም አይከብሩም።

“የልተቋረጠ ግንኙነት፡ የሚዲያ አሉታዊ ተጽዕኖ በልጆች እና አዳጊ ወጣቶች ላይ” የአሜሪካ የልጆች አካዳሚ፣ መጨረሻ የተስተካከለው አክቶበር 17, 2016, [www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx](http://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx)።

“ጤናማ የሆነ የዲጂታል ሚዲያ አጠቃቀም ልምድ ለልጆች፣ ህጻናት እና መዋለህጻናት ተማሪዎች፡” የአሜሪካ ልጆች አካዳሚ፣ መጨረሻ የተስተካከለው አክቶበር 6, 2016, [www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx](http://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx)።

“ሚዲያ እና የወጣቶች አለም” የተግባባት እና ሚዲያ መማከርት፣ የአሜሪካ የልጆች አካዳሚ፣ የልጆች ህክምና፣ 138, ቁጥር. 5 (ኖቬምበር 2016), <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>.

“በትምህርት ቤት ውስጥ እድሜያቸው ለትምህርት የደረሰ ልጆች እና አዳጊ ወጣቶች ያላቸው የሚዲያ አጠቃቀም” የተግባባት እና ሚዲያ መማከርት፣ የአሜሪካ ልጆች አካዳሚ፣ የልጆች ህክምና 138, ቁጥር. 5 (ኖቬምበር 2016), <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>.

**EXTRA BENEFITS ሁልጊዜ የሚንቀሳቀሱ እንዲሆኑ ይረዳዎታል**  
AmeriHealth Caritas DC አላባሎቻችን ሁልጊዜ የሚንቀሳቀሱ እና ጤናማ ልምዶችን ማዳበር እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል። ከተጨማሪ ጥቅሞቻችን ማግኘት የሚችሉትን ሁሉ ዛሬ ያግኙ መመዘገብ ቀላል ነው ።

**የጂም አባልነት ፕሮግራም፡** ይህ የጂም አባልነት ፕሮግራም\* እርሶ ምንም ወጪ ሳያወጡ ተሳትፎ ባለበት የአካል ብቃት ማእከል ውስጥ መግባት ያስችልዎታል። ወደ የአካል ብቃት ማእከል መሄድ ካልቻሉ፣ ይልቁንም ለቤት የአካል ብቃት ፕሮግራም መመዘገብ ይችላሉ። እንዴት መመዘገብ እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት፣ በ **1 888 369-2746 (TTY/TDD 711)** ስልክ ቁጥር ይደውሉ ወይም [www.fitnesscoach.com](http://www.fitnesscoach.com)ን ይጎብኙ።

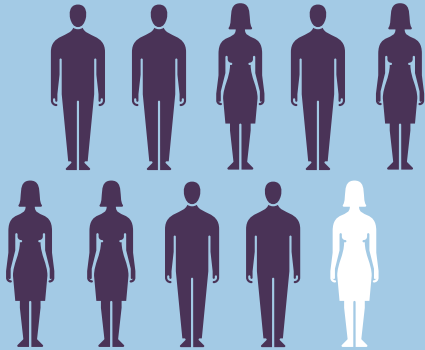
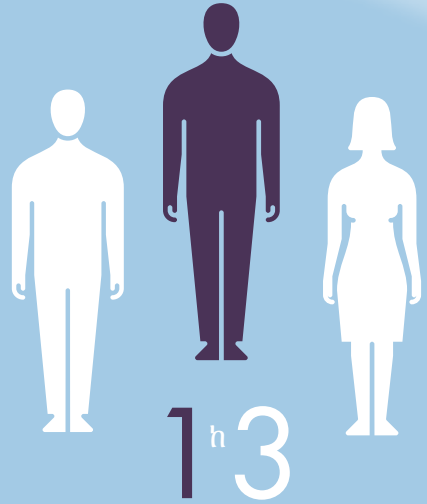
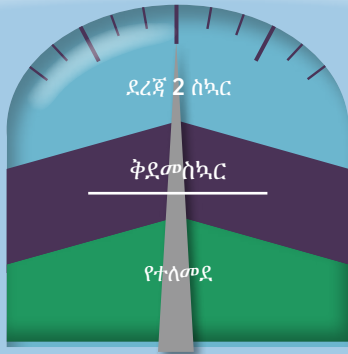
**ካፒታል የብስክሌት መጋራት** አሁን እነዚህን በዲስትሪቢዩት ውስጥ የሚያዩትን ቀያይ ብስክሌቶች ውጪ ለመዘናናት፣ ስራዎችን ለመስራት እና ወደ ስራ ቦታ ለመሄድ ሊጠቀሙ ይችላሉ። ያለምንም ወጪ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም ካፒታል በስክሌት መጋራት ውስጥ ለመመዘገብ፣ የደንበኞች ደህንነት ማእከልን በ **202 408 3989** ስልክ ቁጥር ላይ ሊያገኙ ይችላሉ።

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



# ቅድመ ስኳር በሽታ፡ የሚሰጥ ነገር ውስጥ ሆነው ይሆን?

ቅድመስኳር የሚፈጠረው በደም ውስጥ ያለው ጉልት መጠን (የደም ውስጥ ስኳር) ከተለመደው መጠን ከፍ ሲል ግን ከመጠን በላይ ከፍ ያለ ሲሆን ቅድመ ስኳር ይሆናል



9<sup>h</sup>10

ቅድመስኳር ያለባቸው ሰዎች እንዳለባቸው አያውቁም።<sup>1</sup>

አዋቂዎች አሜሪካ ውስጥ ስኳር አለባቸው።<sup>2</sup>



## ይመርመሩ

ይህ ሁኔታ አብዛኛውን ጊዜ ምንም አይነት ምልክት አያሳይም፤ ስለዚህ መመርመሪያ የሚያስፈልግዎ እንደሆነ ሀኪምዎን ይጠይቁ። ብቸኛው ቅድመ ስኳር ያለብዎ እንደሆነ የማወቁያው መንገድ የደም ምርመራ ነው።<sup>3</sup>

## የእርስዎ የመያዝ ስጋት ይቀንሱ

መልካም የሆኑ ምርጫዎችን በማድረግ፣ ጤናዎትን ማስጠበቅ እና አብዛኛን ጊዜ ደረጃ 2 ስኳር እንዳይጀምር ማድረግ ይችላሉ።<sup>5</sup>

እነዚህ ስጋት ደረጃዎች ስኳርን እንዳይፈጠር ማድረግ ይችላሉ፡



የ **2.5** ሰዓት መካለኛ የሆነ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ በሳምንት ውስጥ ማድረግ<sup>6</sup>



ከ **5** እስከ **7** ፐርሰን የሆነውን የሰውነት ክብደት ምን መቀነስ፤ ይህም ከመጠን በላይ የሆነ ክብደት ያለዎ ከሆነ ነው። ይህም 200 ፓውንድ ለሚመዘን ሰው ከ 10 እስከ 14 ፓውንዶችን መቀነስ ነው።<sup>7</sup>



ማጨስ ያቁሙ፣ አጫሽ ከሆኑ ማለት ነው።<sup>8</sup>

## ቅድመ ስኳር ያለብዎ ቢሆንስ?

በ **5** አመታት ውስጥ፣ ቅድመስኳር ያለባቸው ሰዎች መከላከያ እርምጃዎችን የማይወስዱ ከሆነ ደረጃ 2 ስኳር በሽታን ያጎለብታሉ።<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> "ብሄራዊ የስኳር ስጋት ስቲቲስቲክስ ሪፖርት 2017," የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል፣ የተገኘው በሴፕቴምበር 19, 2018, [www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf).

<sup>3,6</sup> "ስኳርን መመርመር እና ስለ ቅድመ ስኳር መማር" የአሜሪካ ስኳር ትብብር፣ የመጨረሻው የተስተካከለው ኖቬምበር 21, 2016, [www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis](http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis)።

<sup>4</sup> "የቅድመ ስኳር ስጋት አለብዎ?" የአሜሪካ ጤና ድርጅት እና የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል፣ የተገኘው ሴፕቴምበር 19, 2018, <https://assets.ama-assn.org/sub/prevent-diabetes-stat/downloads/are-you-at-risk-for-type2-diabetes.pdf>።

<sup>5,8</sup> "ቅድመ ስኳርን ወደብረት ለመመለስ የሚረዱ ደረጃዎች።" የአሜሪካ ስኳር ድርጅት et al፣ የተገኘው ሴፕቴምበር 19, 2018, [www.doihaveprediabetes.org/img/Prediabetes\\_Infographic2\(Full\).png](http://www.doihaveprediabetes.org/img/Prediabetes_Infographic2(Full).png)።

<sup>7</sup> "ቅድመስኳር" የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል፣ መጨረሻ የተስተካከለው ጁን 25 2018, [www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html](http://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html).

# የአትክልት ጭማቂ

# A ተንኮለኛ የክብደት መጨመር ምክንያት

የአትክልት ጭማቂ ጣፋጭ ነው፤ ነገር ግን በተከታታይ መውሰድ መራራ የሆነ ውጤት ያስከትላል። በቅርብ ጊዜ የተደረገ ጥናት በየቀኑ አንድ ብርጭቆ 100% አትክልት የሆነ ጭማቂ መጠጣት የሰውነት ክብደት እንዲጨምር እንደሚያደርግ ያሳያል።

በጥናቱ ውስጥ የተሳተፉ እና ይህንን ያደረጉ ሴቶች ልክ ሌሎች ስኳራማ መጠጥ እንደጠጡት ሴቶች ተመሳሳይ የሆነ የክብደት መጨመር አሳይተዋል።

### ካሎሪዎችን እና ስኳርን ያስወግዱ

100% አትክልት ጭማቂ ጤናማ ምርጫ ቢመስልም፣ እያንዳንዱ 6 አውንስ መጠን ከ 15 እስከ 30 ግራም ስኳር አለው (ይህ ከአራት ቸኮላት ቸፕስ ኩኪሶች ጋር አንድ አይነት ነው) ከ 60 እስከ 120 ካሎሪዎች (ከአንድ ጥቂት ጨው ካለው ፕሬትስል ጋር እኩል ነው)፤ እንዲሁም በጣም ጥቂት ፋይበር ነው ያለው። ይህም የደም ውስጥ የስኳር መጠንን ከፍ ሊያደርግ እና ተጨማሪ እንዲበሉ እንዲፈልጉ ሊያደርግዎ ይችላል። ይህም በጊዜ ሂደት ውስጥ ክብደት እንዲጨምር ያደርጋል።



### በዚህ ፈንታ ተጨማሪ አትክልት ይበሉ

ለተሻለ አማራጭ፣ ትኩስ የሆነውን አትክልት ይግመጡ፤ ይህም እንደ ፖም እና ፒር አይነት አትክልት ማለት ነው። ተጨማሪ አትክልት ለመብላት የሚችሉበት መንገድ የሚከለኑ ናቸው።

- ሲሪያል ወይም አጃዎ ውስጥ ይጨምሩት።
- እንጆሪዎችን የፓንኬክዎ ሊጥ ውስጥ ይበትኑ።
- ሰላጣዎ ውስጥ ጥቂት ይጨምሩ።
- **የአቾሎኒ ቅቤ ሳንድዎች ላይ ጥቂት ፖም ወይም መዝ ይጨምሩ።**
- ዝቅተኛ የሰብ መጠን ባለው እርን ስሙዚ ላይ አትክልት ይጨምሩ።

በሚቀጥለው ጊዜ ወደ ሱቅ ሲሄዱ፣ የአትክልት ጭማቂውን ሽልፍ ላይ ይተውት። ይልቅስ ትኩስ አትክልት ያስቀምጡ። ጤናዎ እና የወገብዎ መስመር ያመስግኑዎታል

B.J. Auerbach et al., “የ 100% አትክልት ጭማቂ መመገብ ትብብር እና የ 3-አመት ክብደት ለውጥ ባረጠ ሴቶች ውስጥ በሴቶች ጤና ተነሳሽነት” *መካከለኛ መድሀኒት*, 109 (ኤፕሪል 2018): 8-10.

“ተጨማሪ አትክልት እና ፍራፍሬ እንዴት መመገብ እንደሚቻል” የአሜሪካ የልብ ትብብር፣ መጨረሻ የተከለሰው ፊብራሪ 17, 2017, [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/how-to-eat-more-fruits-and-vegetables](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/how-to-eat-more-fruits-and-vegetables)።

**የጥርስ መበስበስን ይከላከሉ**  
 በአንድ አመት ውስጥ ልጅዎ የጥርስ ሁኔታ ጋር 2 ጉብኝት እንደሚያደርግ ያረጋግጡ። ስለ ፍሎራይድ ቫርኒሽ እና የጥርስ ግጣሞች ይጠይቁ። እነዚህ ሽፋኖች ጥርስ ላይ መቦርቦር እንዳይፈጠር ያግዛሉ። ጥያቄ ካለዎ ለ አባላት አገልግሎት በ **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)** ስልክ ቁጥር ላይ ይደውሉ።



# እርሶ የሚኖሩት በየቀኑ እያመዎት ከሆነ

በየቀኑ የህመም ስሜት የሚሰማዎ እንደሆነ አኩፓንቸር ወይም ካይሮፐራክቲክ እንክብካቤን ይሞክሩ። አኩፓንቸርም ሆነ ካይሮፐራክቲክ እንክብካቤ ራስዎታት እንዲቀንስ፣ የጀርባ አንገት እና ጉልበቶች ህመም እንዲቀንስ ያደርጋል። እነዚህ ሁለቱም ከሌሎቹ የጤና እንክብካቤዎች ጋር አንድ ላይ የሚሰሩ ናቸው።

**አኩፓንቸር** ባህላዊ የቻይና ህክምና ሲሆን በሰውነት ላይ የተመረጡ ቦታዎችን ብቻ የሚያነቃቃ ነው። በጣም የተለመደው መንገድ በጣም ቀጭን የሆኑ የተቀቀሉ መርፌዎችን በቆዳ ላይ በመብሳት የሚደረግ ነው።

**የካይሮፐራክቲክ ባለሞያዎች** እጃቸውን፣ ከርናቸውን እና ልዩ መሳሪያዎችን በመጠቀም ህብለሰራትን ያስተካክላሉ። በተጨማሪም በቤት ውስጥ የሚሰሩን የአካል እንቅስቃሴም ሊሰጡ ይችላሉ።

“ካይሮፐራክቲክ፡ በጥልቀት” የተቀናጀ እና የተባባሩት ጤና ብሄራዊ ማእከል፡ ብሄራዊ የጤና ማእከሎች፣ መጨረሻ የተስተካከለው ጁን 20, 2016, <https://nccih.nih.gov/health/chiropractic/introduction.htm>.

“አኩፓንቸር፡ በጥልቀት” የተቀናጀ እና የተባባሩት ጤና ብሄራዊ ማእከል፡ ብሄራዊ የጤና ማእከሎች፣ መጨረሻ የተስተካከለው ፌብሩዋሪ 21, 2017, <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>.

**ይህን ያውቁ ኖሯል**  
ጥቅሞችዎ ካይሮፐራክቲክን እና አኩፓንቸርን እንደሚያካትት? አንድ የቀዶ ጥገና ሐኪም ወይም የአኩፓንቸር ባለሙያ ለማግኘት በ **1 800-408 7511** ላይ ለአባላት አገልግሎቶች ይደውሉ።



# ወደ ጤና እንክብካቤ ለመሄድ መኪና ያስፈልግዎታል?



ሁሉም የ AmeriHealth Caritas DC አባላት የዚያው ቀን፣ ቀጣይ ቀን ትራንስፖርት ጥቅም እንዳላቸው ያውቁ ኖሯል? ይህም ማለት ወደጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሲሄዱ የትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ ማለት ነው። ለሚከተሉት መጓጓዣዎች ማግኘት ይችላሉ፤

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

መጓጓዣያዎን እንደሚያስፈልገዎት እንደተረዱ ቀጠሮ ለመያዝ **1-800-315-3485** ይደውሉ። ለተደጋጋሚ please try to call

at least 3 business days in advance. ይህ ቅዳሜ, እሁድ, እና በዓላት አያካትትም።

ሲደውሉ የሚከተሉትን ሊያውቁ ያስፈልጋል:

- የመመዘገቢያ መታወቂያ ቁጥርዎን
- ስልክዎን
- ሊወሰዱበት የሚችል አድራሻ
- የሚሄዱበት የጥርስ ህክምና ተቋም

## ማስታወሻ!

በየአመቱ፣ AmeriHealth Caritas DC አላባላቶቻችንን የዳሰሳ ጥናት ይልካል። በ AmeriHealth Caritas DC እና በአቅራቢዎቻችን ምን ያክል ደስተኛ እንደሆኑ ይጠይቃል። ይህንን ዳሰሳ በፖስታ የሚያገኙት አንዳንድ አባላት ብቻ ናቸው። ስለዚህ አንድ የሚያገኙ እንደሆነ፣ አፈጻጸማችን እንዴት እንደሆነ ለማሳወቅ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ። መልሶችዎ በሙሉ የግል ናቸው።



## የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች

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

- የአባላችንን ጤና ማዕከል ይጎብኙ በ2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E., Washington, DC 20020, ለአካል ብቃት እና ለጤናማ የምግብ አበሳሰል ማሰልጠኛ ክፍሎች
- መጓጓዣ ያስፈልገታል? ወደ የሕክምና ቀጠሮዎች፣ መድሃኒት ቤትዎ እና እንዲሁም የ አሜሪ ጤና ካሪታስ ዲ.ሲ ዝግጅቶች መጓጓዣ አገልግሎት ለማግኘት የመጓጓዣ አገልግሎት መስመር ላይ ይደውሉ በ

**1 800-315 3485።**

- ለጥርስ ህክምና አገልግሎት ሽፋን አለዎት። Call us at **1 800-408 7511** የጥርስ ሕኪም ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ።
- ህመምን በመንከባከብ እና በመቆጣጠር ለማገዝ፣ የአኩረጃዎች እና የኪሮፐራቲክ አገልግሎቶች ይገኛሉ። አንድ የውስጠ-መረብ ኪሮፐራቲክ ወይም አኩረጃዎች ለሰው ለማግኘት፣ የአባላት አገልግሎት ላይ በ

**1 800-408 7511 ይደውሉ።**

- የሞባይል አፓችንን ከጉግል ፕሌይ ላይ ወይም አፕል ስቶር ላይ በማውረድ መጠቀም ይችላሉ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
- 19 አመት እየሆነዎ ከሆነ፣ ወላጅዎ ወይም የልጅ ሁኔታዎን ወደ አዋጭ PCP መቀየር የሚያስፈልግዎ ከሆነ ይጠይቁ።
- ለየጤና ማስታወሻዎችን ማግኘት የሚችሉት እንዴት እንደሆነ ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።
- የሶስት ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ክንን አቅርቦት ሳይሆን፣ ለ 12 ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ክንን አቅርቦት አቅራቢዎን መጠየቅ ይችሉ ይሆናል። ይህም ጊዜ እና ወደ መድሀኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ነጻ የትርጉም እና ማስተርጎም አገልግሎት አንሰጣለን

**www.amerihealthcaritasdc.com**

እንዴት የቋንቋ አገልግሎቶችን መጠየቅ እንደሚችሉ ለማወቅ ይጎብኙ።

- ሽፋን ስላላቸው ለውጦች ተጨማሪ መረጃ በ ሚከተለው ድረጽ ላይ ሊያገኙ ይችላሉ **www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx**

**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)** ደውላው ያነጋግሩ። 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 4-ክስ 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 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 ńsọ 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 คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190)**.

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

