



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

በልግ 2016

Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com

የእንክብካቤ አስተማሪዎች የእርስዎ ወገን ናቸው

ስር የሰደደ የጤና ችግር ካሉብዎት ወይም የጤና ግብዓት ለማሳካት እገዛ ከፈለጉ፤ የእንክብካቤ አስተማሪዎች ሊረዱዎት ይችላሉ።

አንድ ለአንድ የሆነ እገዛ ከፈለጉ፤ ከነርስ ወይም የእርዳታ ሰራተኛ ጋር ይገናኙ። የእንክብካቤ አስተማሪዎች ማስተባበር፣ እቅድ ማውጣት እና ከሚፈልጉት የጤና አገልግሎት ጋር ሊያገናኙዎት ይችላሉ። አስተማሪዎቹ፡

- እርስዎን በማድመጥ አስተማማኝ ግንኙነት ከእርስዎ ጋር ይፈጥራሉ
- የሚፈልጉትን አገልግሎቶች እና መረጃ እንዲያገኙ ይረዳዎታል
- እርስዎን ከሚንከባከቡ ሐኪሞች ጋር ይገናኛሉ
- የጤና ሁኔታዎን፣ የሕክምና ክትትልዎን እና መድኃኒቶችዎን በይበልጥ እዲረዱ ያግዝዎታል
- እንዴት እንደሆኑ ለማረጋገጥ ይከታተላሉ

የማህበረሰብ እገዛዎችንም እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ።

የእንክብካቤ ቡድኖችን እርስዎን ሊያገለግልዎት እዚህ አለ።

በግል የእንክብካቤ አስተማሪዎ እንዴት እንደሚያገኙ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፤ እባክዎ በስልክ ቁጥር **1-877-759-6224** ይደውሉልን!

የጤና ጥቆማዎች፣ ሽድዮዎች እና አቅራቢዎችን በ www.amerihealthcaritasdc.com ያገኛሉ።

የተሻለ የአመጋገብ መንገዶች ይፈልጋሉ? ምናልባት የበለጠ መረዳት የሚፈልጉት የጤና ሁኔታ ይኖርብዎት ይሆናል። አዲሱ የጤና ቤተ መግባታችን እነዚህ እና ሌሎችንም ነገሮች ማድረግ እንዲችሉ ያቀልልዎታል። የሚከተሉትን በማድረግ ሊረዳዎት ይችላል፡

- ስለ ጤና ሁኔታዎች እና ሕክምናዎች የበለጠ እንዲረዱ
- ለጤና ችግሮች የሚያጋልጥዎትን ስጋቶች በመለየት
- አሁን ባሉበት ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት በተሻለ ሁኔታ እንደሚኖሩ

ከዚህም በላይ የሚዳሰሱ በጣም ብዙ ነገሮች ማድረግ ከሚችሏቸው ብዙ ነገሮች መካከል እነዚህ ጥቂቶቹ ብቻ ናቸው። ሁሉንም ለመዳሰስ ከፈለጉ ወደ www.amerihealthcaritasdc.com ድህረ ገፅ በመግባት የጤና ቤተ መግባታት የሚለውን ጠቅ ያድርጉ።



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.



የጥርስ ሙሉት ሲላንት ለልጆች ያለው ጥቅም

የጥርስ ሙሉት ሲላንት ምንድን ነው?
የጥርስ ሙሉት ሲላንት ማለት ቆጭን፣ ፕላስቲክ ተለጣፊ ሲሆን የጥርስ ሐኪሞች ከጀርባ ጥርስ ጋር የሚያያዙት ነገር ነው። የጥርስ መበስበስን (መቦርቦርን) ለመከላከል ይጠቅማሉ።

ምን ያህል ውጤታማ ናቸው?
የጥርስ ሙሉት ሲላንት ለመበስበስ እና ለባክቴሪያ ለመከላከል እንደ ግርግዳ ይለያል። በስፍራቸው እስከተቀመጡ እና ከጥርስ ጋር እስከተጣበቁ ድረስ በአብዛኛው ጊዜ 100% የመከላከል አቅም አላቸው። ከዚህም በተጨማሪ ጥናት እንደሚያሳየው፣ የጥርስ ሙሉት ሲላንት በከፊል የበሰበሱ ጥርሶች ላይ ከተደረገ፣ ከመቦርቦር የመከላከል አቅም አላቸው።

የጥርስ ሙሉት ሲላንት የሚያስፈልጋቸው እነማን ናቸው?

ሙሉት ሲላንት ለልጆች በጣም ጠቃሚ ናቸው። ቋሚ ጥርሳቸው መጀመርያ ሲያድግ፣ ለመቦርቦር በጣም የተጋለጡ ናቸው። በበሽታ መከላከያ እና መቆጣጠር ማዕከል ዘገባ መሰረት፣ ሙሉት ሲላንት ለልጆች እንደ ቅድመ መከላከያ እንክብካቤ ጥቅም ላይ መዋል አለበት። አጠቃላይ የጥርስ ቅድመ መከላከል ፕሮግራም የሚያጠቃልለው፡

- ሙሉት ሲላንት
- ፍሎራይድ
- የጥርስ ቆሻሻ ማስወገድ
- ጥሩ የቤት ውስጥ እንክብካቤ (ጥርስን በፍሎስ እና በብሩሽ በቀን ቢያንስ 2 ጊዜ ማፅዳት)
- ጠንቃቃ የምግብ ምርጫዎች
- በ 6 ወር አንድ ጊዜ የጥርስ ምርመራ

በሚቀጥለው የቀጠሮ ቀንም ላይ፣ የጥርስ ሐኪምዎን ስለ ሙሉት ሲላንት ይጠይቁ።

የጥርስ ጤንነት

ዕድሜአቸው ከ 12 እስከ 20 ዓመት የሆኑ ታዳጊዎች እና ወጣቶች ልዩ የሆነ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት አላቸው። ሆኖም ግን፣ የቅድመ መከላከል እና የደህንነት አገልግሎቶችን የማይጠቀሙ ናቸው። ታዳጊዎች እና ወላጆቻቸው እነዚህን እውነታዎች ማወቅ አለባቸው።

- ታዳጊዎችን ጨምሮ ሁሉም የአሜሪካካ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባላት የራሳቸውን ሐኪም መምረጥ እና የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪአቸውን (PCP) በየትኛውም ጊዜ መምረጥ ይችላሉ።
- በቤተሰብ ውስጥ ያሉ እያንዳንዳቸው ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ የሕክምና ምርመራ ማድረግ አለባቸው። የአሜሪካካ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባላት ከመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪአቸው (PCP) ጋር ያለ የደህና-ጉብኝቶች ወይም የበሽተኛ-ጉብኝቶች ላይ ምንም ገደብ የለባቸውም። የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎች (PCP) የጤና ባለሙያ እንዲያገኙዎት ከፈለግ ፣ ሪፈራል ወይም ቅድመ-ፍቃድ እንደሚያስፈልግ ይጠይቁ።
- በሕክምና ጉብኝት ወቅት የሚሰጡት ሁሉም መረጃዎች በሚስጥራዊነት ይያዛሉ። የአገልግሎት ሰጪው ታካሚውን ወይም ሌሎችን የሚጎዳ ወይም ለህይወት የሚያስጋ ነገር እንዳለ ከተረዳ መረጃውን ማጋራት ይችላል።

ታዳጊዎች የአሜሪካካ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባላት መታወቂያ ካርዳቸውን ቅጂ በሁሉም ጊዜ መያዝ አለባቸው። አዲስ ወይም ተመሳሳይ ቅጂ የመታወቂያ ካርድ ለማዘዝ በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ለአባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ።



የጤናማ-ልጅ ሕክምና (የጤና ክትትል) በአግባቡ ይጠቀሙ

የሕኪም ቢሮ፣ ልጅዎ ሲታመም ወይም ሲጎዳ ብቻ የሚሄዱበት ቦታ አይደለም። ልጅዎ ጤናኛ ቢሆንም እንኳን፣ ሕኪም ማየት ጠቃሚ ነው። ቋሚ ክትትል፣ ወይም የጤና ክትትል

ሰዓትዎን በአግባቡ ይጠቀሙ

የጤና ክትትሉን የሚያደርጉበት አብዛኛዎቹ መንገዶች:

- **ተመሳሳይ ሕኪም ማየት።** ይህ ዋነኛው ነው። ከልጅዎ ሕኪም ጋር መልካም ግንኙነት ሲመሰርቱ ልጅዎ ደህና ይሆናል፣ ቀጣይነት ያለው እንክብካቤም ያገኛል። ይህም የልጅዎን ሕኪም የማወቅ አድል እና ለሕኪሙም ልጅዎን ለማወቅ ይረዳል።
- **ዝርዝር ይኑርዎ።** ከልጅዎ የህክምና ቀጠሮ በፊት ማንኛውንም ጥያቄዎትን ይጻፉ። ዝርዝሩን ይዘው ይምጡ። እንዲሁም ፤ልጅዎ የሚወስዳቸውን የመድኃኒቶች ዝርዝር ይዘው ይምጡ።
- **ከጤና በላይ አርቀው ያሰቡ።** ማንኛውም ከልጅዎ እድገት ወይም ባህሪ ጋር የተያያዘ ነገር ከሕኪሙ ጋር ለመነጋገር ነፃ ይሁኑ። ይህም መተኛትን፣ መብላትን፣ የፖፖ ልምምድ፣ ማህበራዊ ክህሎቶች እና ሌሎችንም ሊጨምር ይችላል። እርግጥ ነው፣ የህክምና ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ።

የልጆች ሕኪሞች በልጆች ጤንነት ሊቅ ናቸው። እርስዎ በልጅዎ ላይ ሊቅ ናት። በአንድነት ልጅዎ በጤንነት እያደገ እና ጠንካራ መሆኑን ማረጋገጥ ይችላሉ። ሕኪሙም ለልጅዎ ጤናማ የሆነውን እና ያልሆነውን ስለሚያውቅ በቀላሉ ችግሮችን ወዲያውኑ እንዲያገኝ ይረዳዋል።

ቀዳሚ ሆነው ይጀምሩ

በበጋ መጨረሻ ላይ የጤናማ ልጆች ሕክምና የታወቀ ጊዜ ነው። ነገር ግን ልጅዎ የዓመቱ የጤና ምርመራ ጊዜ ካለፈበት መጠበቅ አያስፈልግም። ዛሬውኑ ለልጅዎ ሕኪም ይደውሉ። ብዙ የቀጠሮ አማራጭ ይኖርዎታል፤ እንዲሁም ሕኪምዎ ከትምህርት በኋላ ካለው የተጣበበ ጊዜ የቀነሰ ጥድፊያ ላይ ይሆናል። ቀጠሮ ለማስያዝ፣ ወይም ሕኪም ለማግኘት እርዳታ ቢያስፈልግዎት፣ እባክዎ ወደ አባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ።



የአባላት መጓጓዣ ማስታወሻ

ወደ ሕኪም ቀጠሮ ወጪ ሳያወጡ ለመጓጓዣ ወደ አባላት አገልግሎት ቢያንስ ከቀጠሮው ከ3 ቀናት በፊት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ። ከቀጠሮዎ በኋላ ወደ ኤም.ቲ.ኤም (MTM) የደንበኞች አገልግሎት ለ 'ዊል ኮል ባክ' ፣ 'መልሰን እንደውልሎታለን' የጥሪ መላሽ በስልክ ቁጥር **1-800-315-3485** (መስማት ለተሳናቸው በ **1-866-428-7588**) መስመር መደወል አይርሱ። አባላት ለሾፊሩ ወይም የሾፊሩ የአገልግሎት ቁጥር ላይ መደወል የለባቸውም። በአገልግሎቱ ላይ ያሉ ችግሮችን ለማሳወቅ በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት የአባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ።

የአማካሪ ኮሚቴአችንን ይቀላቀሉ

የህሳብ ልውውጥ እንዲያደርጉ፣ አስተያየት እንዲሰጡ፣ እና ፕሮግራሞችን እና አገልግሎታችንን እንዴት ማሻሻል እንዳለብን እንዲመክሩን በየጥቂት ወራት አባላቶችን በአንድነት እንጠራለን። የአባላት ደህንነት አማካሪ ኮሚቴውን መቀላቀል ይፈልጋሉ? ብዙ ለማወቅ እና ለመመዘገብ በ **202-408-2234** ይደውሉ።

የህክምና እርዳታዎን ማደስ ቀላል ነው

የህክምናዎን ሽፋን ሜዲኬይድ የማደሻ ጊዜው ሊሆን ይችላል። www.dchealthlink.com ይጎብኙ ወይም የዲ.ሲ. ኢኮኖሚክ ሴኩራቲ አድሚኒስትሬሽንን (ESA) በ **202-727-5355** ያግኙ። ጥያቄ ካለዎት ወይም ቅፁን ለመሙላት እርዳታ ካስፈለግዎት የአባላት አገልግሎትን 24/7 በ **1-800-408-7511** ያግኙ።

የአባላት ሂሳብ ደረሰኝ (ቢል)

እባክዎ ሕኪም ባዩበት ወይም የህክምና ምርመራ ባደረጉበት ጊዜ ሁሉ የአመራሪነት ካሪታስ የአባላት መታወቂያዎን ማሳየትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። አዲስ የመታወቂያ ካርድ የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎ ለአባላት አገልግሎት 24/7 በ **1-800-408-7511** ይደውሉ። የ AHDCDC ሞባይል አፕሊኬሽንን በተንቀሳቃሽ ስልክዎ በመጫን ካርድዎን በስማርት ፎንዎ ላይ ያድርጉ። ለተጠቀሙት ህክምና የሂሳብ ደረሰኝ ካገኙ፣ ሰጪው ኢንሹራንስ መረጃዎ እንዳለው ለማረጋገጥ በሂሳብ ደረሰኙ ላይ በሚገኘው ቁጥር ይደውሉ። እንዲሁም የደንበኞች አገልግሎት ቡድን ሰጪውን እንዲከታተል ወዲያውኑ በ **202-408-4720** ወይም **1-800-408-7511** ይደውሉ።







10202MA

በ ስቴይዌል የተዘጋጀ

ሐኪምዎን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል

እንደ አሜሪካኒካል ካሪታስ ዲ.ሲ. (AmeriHealth Caritas DC) አባል፤ ሐኪምዎን ለማግኘት በዓመት አንድ ጊዜ ማግኘት አለብዎት:: ከ 3 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ሐኪማቸውን በተደጋጋሚ ማግኘት አለባቸው:: ወደ ሐኪምዎ ቢሮ ከደውሉ ከጥቂት ቀናት በኋላ ቀጠሮ ሊሰጥዎት ይገባል:: ከታች ያለው ስንጠረዥ ቀጠሮ ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ ያሳያል:: በእነዚህ የጊዜ ሰሌዳዎች ቀጠሮ ካልተሰጥዎት እባክዎ በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም **1-800-408-7511** (መስማት ለተሳናቸው በ **1-800-570-1190**) ይደውሉ::

- ህይወት የተጨናነቀ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን እነዚህን ወሳኝ የጤና አገልግሎቶችን እና ማስታወሻዎችን እንዲረሱ አንፈልግም:
- ለጤናማ ሰውነት እና ጤናማ የምግብ ሙያ ስልጠና የአባላት ጤና ማዕከላችንን በ **2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020** ይጎብኙ:: ለካላንደር ወይም በቀጥታ ለመመዘገብ የ **www.amerihealthcaritasdc.com** ድህረ-ገፅ ይጎብኙ እና የጤና ትምህርት እና የጤናማ ሰውነት ፕሮግራም የሚል ይፈልጉ::
- አባላት በሐኪም ማዘዣ ወረቀት ያለምንም ክፍያ የትንሻ መከላከያ ማግኘት ይችላሉ:: ለበለጠ መረጃ ሐኪምዎን ይጠይቁ::
- የጥርስ ህክምና ወጪዎ የተሸፈነ ነው! ሁሉም የቤተሰብዎ አባል በየ 6 ወሩ የጥርስ ሐኪም ማግኘት አለባቸው:: የጥርስ ሐኪም ለመፈለግ ወይም ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ ከፈለጉ በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ::
- ጤናማ በመሆን ይሸለሙ! የስጦታ ካርድ ጊዜያዊ ካርድ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ድህረ ገጻችንን ይጎብኙ::
- ዘመናዊ ተንቀሳቃሽ ስማርት ፎን ስልክ አልዎት? ከጎግል ፕሌይ ወይም አፕል አፕ ስፕርስ የሞባይል አፕ ይጫኑ:: **AHCDC** ን ይፈልጉ::
- ጥቅማ ጥቅሞችን አይጡ! የህክምና እርዳታ ካርድዎን በጊዜው ያድሱ:: **www.dchealthlink.com** ድህረ ገፅን ይጎብኙ::
- ወደ **19** ዓመት ከገቡ፤ የህፃናት ሐኪሙን ወደ አዋቂ ሐኪም መቀየር እንደሚፈልጉ ይንገሩት:: ሐኪምን ለመቀየር በማንኛውም ሰዓት ወደ አባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ::
- የህክምና እርዳታ ተቀባይ አባላት በቀጥታ የቪዲዮ የምክር አገልግሎቱን መጠቀም ይችላሉ:: ለበለጠ መረጃ፤ **www.breakthrough.com/ amerihealthcaritasdc** ድህረ ገፅን ይመልከቱ::
- ፋርማሲሲቱን ለመሥሪያ ማስታወሻዎች እንዴት መመዘገብ እንደሚችሉ ይጠይቁ::
- አስተርጓሚ እና የትርጉም ስራ አገልግሎት በነፃ እናቀርብሎታለን:: የቋንቋ አገልግሎቱን በድህረ-ገፅ **www.amerihealthcaritasdc.com** ይጎብኙ::

የጉብኝት አይነት	የእርስዎ ሁኔታ	ሐኪም ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል
አስቸኳይ ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> ተጎድተው ወይም ታምመው ሕመሙ እንዳይብስብዎት በ 24 ሰዓታት ውስጥ እንክብካቤ ከፈለጉ፤ ወዲያው ግን ሐኪም ማግኘት ካልፈለጉ 	<p>በ 24 ሰዓታት ውስጥ</p> 
ተደጋጋሚ ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> አነስተኛ ህመም ወይም ጉዳት ኖርዎት ወይም ቋሚ ክትትል ፈልገው ነገር ግን አስቸኳይ ቀጠሮ ካልፈለጉ 	<p>በ 30 ቀናት ውስጥ</p> 
የክትትል ጉብኝት	<ul style="list-style-type: none"> ህክምና ክትትልዎ በኋላ በጥሩ ሁኔታ ከህመምዎ እያገገሙ መሆኑን ለማረጋገጥ ሐኪምዎን ማግኘት አለብዎት 	<p>እንደ ክትትሉ አይነት ከ 1 – 2 ዓመት ውስጥ</p>
የአዋቂዎች የደህንነት ጉብኝቶች	<ul style="list-style-type: none"> የመጀመሪያ ቀጠሮዎን ከአዲስ ሐኪም ጋር ያደርጋሉ ለቋሚ የአዋቂዎች ክትትል ጊዜዎ ደርሷል ለፕሮሰቴት ምርመራ፣ ለማህፀን ምርመራ፣ ለፕሌይ፣ ወይም ለጡት ምርመራ ጊዜዎ ደርሷል 	<p>በ 30 ቀናት ውስጥ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ከዚያ ቀደም ብሎ</p> 
ከስፔሻሊስት ጋር አስቸኳይ ያልሆኑ ቀጠሮዎች በሪፈራል	<ul style="list-style-type: none"> ሐኪምዎ አስቸኳይ ላልሆነ ሁኔታ ስፔሻሊስት እንዲያዩ ሪፈራል ስጥዎታል 	<p>በ 30 ቀናት ውስጥ</p>
የልጅ ቀዳሚ እና ተደጋጋሚ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና (EPSDT) ወይም የጤና ምርመራ ክትትሎች—አስቸኳይ ያልሆነ	<ul style="list-style-type: none"> ልጅዎ ለቀዳሚ እና ተደጋጋሚ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና ወይም የጤና ምርመራ ክትትል ጊዜ ደርሷል 	<p>የመጀመሪያ ክትትል: በአሜሪካኒካል ካሪታስ ዲ.ሲ. (AmeriHealth Caritas DC) ከገቡ በ 60 ቀናት ውስጥ:: ተጨማሪ ክትትል: ከ 2 ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች ከጊዜው 30 ቀናት ውስጥ፤ 2 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ልጆች ከጊዜው 60 ቀናት ውስጥ::</p> 
IDEA ሽርሊ ኢንተርቪውን መፈተኛዎች	<ul style="list-style-type: none"> አስከ 3 ዓመት ላሉ ልጆች በእድገት መዘግየት ወይም የአካል-ስንኩልነት ምርመራዎች (ጥናቶች) 	<p>በአሜሪካኒካል ካሪታስ ዲ.ሲ. (AmeriHealth Caritas DC) በተሳቀላቀሉ በ 30 ቀናት ውስጥ</p>