



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

በጋ 2019

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

የ ጤናማ-ልጅ ጉብኝት ምንድን ነው?

ወደ ልጅዎ ዋና እንክብካቤ አድራጊ (PCP) ጤናማ-ልጅ ጉብኝቶችን ማድረግ ልጅዎ ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ ያደርጋል። በእነዚህ ጉብኝቶች ላይ የልጅዎ PCP የሚከተሉትን ሊያድርግ ይችላል፡

- የልጅዎን ቁምት እና ክብደት በመለካት እድገቱን ሊያረጋግጥ
- ልጅዎን መርፌ ሊወጋ
- የልጅዎን አይን እና ጆሮ ሊመረምር
- ስለ ደህንነት፣ መመገብ እና እድገት ሊያዋራዎ
- ጥያቄዎችን ሊመስልዎ

- 6 ወራት
- 9 ወራት
- 12 ወራት
- 15 ወራት
- 18 ወራት
- 24 ወራት (2 አመታት)
- 30 ወራት



ልጅዎ 3 ከሆነው ጊዜ ጀምሮ የእርሱን ወይም የእርሷን PCP በአመት አንድ ጊዜ ይጎብኙ።

የአሜሪካ ልጆች ህክምና አካዳሚ በሚከተሉት እድሜዎች ላይ ልጅዎን ወደ ጤናማ-ልጅ ጉብኝቶች መውሰድ አለብዎ ይላል፡

- 2 እስከ 5 ቀናት
- 1 ወር
- 2 ወራት
- 4 ወራት

“የ ጤናማ-ልጅ እንክብካቤ ጉብኝት AAP ቀጠሮ” የአሜሪካ ልጆች ህክምና አካዳሚ አክቶበር 26, 2018, www.healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx.

“ወላጆች በልጃቸው ህጻንነት ጤናማ-ልጅ ጉብኝት ወቅት ምን መጠቀስ ይችላሉ?” ብሄራዊ የጤና ተቋም፣ ዲሴምበር 1, 2016, www.nichd.nih.gov/health/topics/infantcare/conditioninfo/well-child-visit.

በዚህ ዜና መጻሕፍት ውስጥ ለጤናዎ እንዴት አድርገው እንክብካቤ ማድረግ እንደሚችሉ መረጃ ይገኛል። ይህ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ለመተካት አይደለም። ጥያቄ ካለዎ ከአቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ። በዚህ መረጃ ላይ ባከበቡት ነገር ምክንያት አቅራቢዎችን ማግኘት የሚያስፈልግዎ እንደሆነ የሚያምኑ ከሆነ፣ እባክዎትን አገልግሎት ሰጪዎን ያግኙ። በዚህ ወረቀት ላይ ባከበቡት ነገር ምክንያት ህክምና ለማግኘት አይጠብቁ ወይም ማግኘትዎን አያቁሙ።

#BestMe

AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) #BestMe መሆን እንዲችሉ የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ማግኘት እንዲችሉ ያደርጋቸዋል። የ HealthCheck ፕሮግራም ልጅዎ ወሳኝ ምርመራዎችን እና አገልግሎቶችን በ ጤናማ-ልጅ ጉብኝቶች ላይ እንዲያገኙ ያስችላል። ለአባላት አገልግሎት በ 1 800-408 7511 ይደውሉ (TTY 1 800-570-1190) እና ዝርዝሮችን ያገኛሉ።

በ ህግ-ጥቅም ላይ የገባ

10202NMB

Washington, DC 20005
Suite 200

1120 Vermont Avenue NW

(አሜሪካን ጥቅም ላይ የገባ)

AmeriHealth Caritas District of Columbia

District of Columbia
AmeriHealth Caritas



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

ልጆች ከትባት እንዲያገኙ በማድረግ ጤናማ እንዲሆኑ ያድርጉ

እንደ ወላጅ ልጅዎ ምርጥ የሆነውን ነገር እንዲያገኙ ይፈልጋሉ። ከትባቶች ልጅዎ ጤናማ እና ደስተኛ ሆኖ እንዲያደግ ያደረጋሉ። ጨቅሎች እና እና ህጻናት ለበሽታ ከመጋለጣቸው በፊት ለልጆች ጥበቃ ያደርጋሉ። አንዳንድ በሽታዎች ከባድ እና ለሞት የሚያደርሱ ሊሆኑ ይችላሉ። በ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ልጆች 2 አመት እስከሚሞላቸው ድረስ የሚያስፈልጋቸውን ከትባቶች እንደሚያገኙ እርግጠኛ ይሁኑ። ስለከትባቶች ምንም አይነት ጠያቂ የሚኖርዎ ከሆነ፣ ከዋና እንክብካቤ አድራጊዎ ጋር ንግግር ያድርጉ።

ከትባት ለምን? ልጆች በሽታ የመቋቋም አቅማቸውን ሊያሳድጉ ያስፈልጋል። ይህም በፊት ብዙ ከትባቶች ማለት ነበር። አሁን፣ እነዚህ መርፌዎች፣ ከተባት የሚባሉ ሲሆን ከብዙ በሽታዎች ይከላከላሉ። ከእነዚህ ጥምር ከትባቶች ጋር ልጅዎ በጥቂት ከትባቶች ከብዙ በሽታዎች ይጠበቃል።

የ ልጅዎን PCP ጠይቀው ልጅዎ ምን ከትባት ያስፈልጋል የሚልውን ያረጋግጡ። ልጅዎ እድሜው 2 እስከሚሆነው ድረስ CDC የሚከተሉትን ከትባቶች ለልጅዎ ይመክራል፡

- ጉድፍ
- Diphtheria
- Hib
- ሄፓታይተስ A
- ሄፓታይተስ B
- ኢንፍሉዌንዛ (ጉንፋን)

- ኩፍኝ
- Mumps
- Pertussis (whooping cough)
- ፕሊዮ
- የባምባ ምች
- Rotavirus
- Rubella
- ቴታነስ

እርጉዝ ከሆኑ CDC የ Tdap ከትባትም በእርግዥና ላይ ከ 27 እስከ 36 ሳምንታት ባለው ጊዜ ውስጥ እንዲያገኙ ይመክራል። ለጅዎ ከትባት መውሰድ መጀመር እስከሚችልበት ጊዜ ድረስ ለልጅዎ ጥበቃ ያድርጋል።

ከውልደት እስከ 2 አመት ድረስ ያሉ ከትባቶች

ውልደት:	Hep B
1-2 ወራት:	Hep B
2 ወራት:	RV፣ DtaP፣ Hib፣ PCV13፣ IPV
4 ወራት:	RV፣ DtaP፣ Hib፣ PCV13፣ IPV
6 ወራት:	Hep B (ከ 6 – 18 ወራት ባሉት ጊዜዎች ሊሰጥ ይችላል)፣ RV፣ DtaP፣ Hib፣ PCV13፣ IPV (ከ 6 – 18 ወራት ባሉት ጊዜዎች ውስጥ ሊሰጥ ይችላል)፣ ኢንፍሉዌንዛ (ከ 6 ወራት ጀምሮ በየስድስት ወር ጊዜ ውስጥ)
12 ወራት:	Hib (ከ 12 – 15 ወራት ባሉት ጊዜዎች ውስጥ ሊሆን ይችላል)፣ PCV13 (12 – 15 ወራት)፣ MMR (12 – 15 ወራት)፣ Varicella (12 – 15 ወራት)፣ Hep A (12 – 23 ወራት)
15 ወራት:	DTaP (ከ 15 – 18 ወራት ባሉት ጊዜዎች ውስጥ ሊሰጥ ይችላል)

“የ 2018 ለጨቅሎች እና ህጻናት የሚመከሩ ከትባቶች (ከልደት እስከ 6 አመት) በቀላሉ በሚነበብ ፎርማት” የበሽታ መቆጣጠር እና መከላከል ማእከል ፣ ጁላይ 31, 2018, www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html።



ዝግጅት ለ አዳጊ ወጣት ሊሆን ላለው ልጅዎ ምርመራ

ሁሉም አዳጊ ወጣት ሊሆኑ ያሉ ልጆች ተከታታይ የሆነ ምርመራ ያስፈልጋቸዋል ይላል፤ የአሜሪካ ጤና እና ሰብአዊ አገልግሎት። ለምን? ምክንያቱም ምርመራዎች ቅድመ ወጣትነትም ጤናማነት ለመጠበቅ ይረዳሉ።

በምርመራ ወቅት፣ የልጅዎ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አድራጊ (PCP) የልጅዎን እድገት ማረጋገጥ ያስፈልጋል The provider also can check your preteen for any problems that could affect his or her health. ይህም የአካል ችግሮችን ብሎም የትምህርት ቤት እና የቤተሰብ ችግሮችን ያካትታል።

ዝግጁ ይሁኑ በቅድመ ወጣት ምርመራዎ የቻሉትን ሁሉ ያድርጉ። ሁሉንም የልጅን መድሀኒት ወደ PCP ቢሮ በዝርዝር ጽሁፍ ያምጡ። ይህም በቀጥታ የተገዙ መድሀኒቶችን እና ቫይታሚኖችን ይጨምራል። በተጨማሪም፣ የልጅዎን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ስለ ማንኛውም አይነት አለርጂ ወይም ቀደም ሲል

ልጅዎ የነበረው የህክምና ችግሮችን ያስታውሱባቸው።

ምን መጠበቅ እንዳለብዎ እርግጠኛ አይደሉም? በምርመራ ወቅት፣ የልጅዎ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ የልጅዎን:

- የደም ግፊት
- እይታ
- መስማት
- ክብደት እና ቁመት

የልጅዎ PCP ስለ ሲጋራ ማጨስ እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ሊያወራ ይችላል። በተጨማሪም ስለ ስሜት መረበሽ እና የአመጋገብ ችግር ሊያወራዎትም ይችላል። የምርመራ ጊዜ ጥያቄ ለመጠየቅ ወሳኝ ሰዐት ነው። መጠየቅ እንዳይረሱ ጥያቄዎችን ይጻፉ።

“የመከላከያ እንክብካቤ ጥቅም ለልጆች” U.S. የ Medicare እና Medicaid አገልግሎቶች www.healthcare.gov/preventive-care-children።

ቅድመ አዳጊ ወጣቶች እና አዳጊ ወጣቶች መርፌ ያስፈልጋቸዋል ቅድመ አዳጊ ወጣቶች እና አዳጊ ወጣቶች በየአመቱ የጉንፋን ክትባት፣ እንዲሁም የሚከሉት ሶስት ክትባቶች ያስፈልጋቸዋል:

- 1. Meningococcal** ገዳይ የመሆን አቅም ካለው ከሜኒንጂይተስ ይከላከላል ሁሉም 11- እና 12-አመት የሆናቸው ልጆች የ MenACWY መርፌ መውሰድ አለባቸው። በ 16 አመት ሁሉም አዳጊ ወጣቶች የ MenACWY መርፌ ያስፈልጋቸዋል።
- 2. HPV** ከሂወት ፓርሎማቫይረስ ይከላከላል (HPV) ይህም ወደ ካንሰር ሊያመራ የሚችል ነው። ሁሉም 11- እና 12-አመት የሆናቸው ልጆች በየአመት ወር የጊዜ መጠን የ HPV ክትባት ያስፈልጋቸዋል። እድሜያቸው 15 ወይም ከዚያ በላይ የሆናቸው ልጆች ሶስት የ HPV ዶዝ ያስፈልጋቸዋል።
- 3. Tdap** ከቴታነስ፣ ዲፕቴሪያ እና ከባድ የሆነ ሳል ይከላከላል (pertussis)። ከ 11 እስከ 12 ባሉት የእድሜ ክልሎች ውስጥ አዳጊ ወጣቶች የ Tdap ዶዝ ያስፈልጋቸዋል። ከዚያ በኋላ በየ 10 አመት ጊዜ ውስጥ ማንቃቂያ መርፌ ያስፈልጋቸዋል።

“በ 2018 የሚመኩ ለቅድመ አዳጊ ወጣቶች እና አዳጊ ወጣቶች የሚያስፈልጉ ክትባቶች” የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል፣ መጨረሻ የተስተካከለው ጃኑዋሪ 24, 2018, www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/teen/parent-version-schedule-7-18yrs-bw.pdf.



ሊድ ይቀንሱ

ሊድ መርዛማ የሆነ ብረት ስለሆነ አደገኛ ነው። የልጆች ሰውነት ከአዋቂዎች በላይ የሆነ መጠን ስለሚወስድ ለእነርሱ ይበልጥ አደገኛ ነው። የልጆች አንጎል እና ነርቭ ሲስተም በቀላሉ በሊድ ይጎዳል።

ህጻናት እና አዳጊ ወጣቶች ለሊድ ያላቸው ተጋላጭነት ከአዋቂዎች ይልቅ ከፍ ያለ ነው። ብዙ ጊዜ ሊድ ያላቸው ነገሮች ይነኩ እና እጃቸውን ወደ አፋቸው ውስጥ ያስገባሉ።

- ሊድ በሚከተሉት ውስጥ ይገኛል
- አፈር
- ከ 1986 በፊት በተገነቡ ቤቶች ቧንቧዎች ውስጥ
- አባራ
- የድሮ መጫወቻዎች እና መጫወቻ ጌጣጌጥ
- ከ 1978 በፊት በተገነቡ ቤቶች ቀለሞች ላይ

በሊድ ላይ እርምጃ ይውሰዱ። ቤተሰብዎን ከሊድ ማዳን ይችላሉ። እነዚህን እርምጃዎች ይውሰዱ፡

- ውጫ ከተጫወቱ በኋላ ልጆች ጫማቸው እንዲያወልቁ እና እጃቸውን እንዲታጠቡ ያድርጉ

- ምግብ እና መጠጦችን ሲያዘጋጁ ቀዝቃዛ ውሀ ይጠቀሙ
- በየሳምንቱ መሬቱን በእርጥብ መወልወያ ያጽዱ
- ልጆች አፈር ላይ እንዳይጫወቱ ያድርጉ (በዚህ ምትክ የዐሸዋ ሳጥን ይሞክሩ)
- እንደ መስኮት ግጣም ያሉ ጠፍጣፋ ወለሎችን በየሳምንቱ በእርጥብ የወረቀት ፎጣ ይወልወሉ።
- የእንጀራ እናትን፣ መጫወቻዎችን እና ጠርሙሶችን ቶሎ ቶሎ ይጠቡ
- 2 አመት ሳይሞላው የልጅዎ PCP ምን ያልክ የሊድ መጠን በደም ውስጥ እንዳለ ምርመራ እንዲያደርግ ይጠየቁ።

“ስለ ሊድ ይማሩ።” የአሜሪካ አካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ፣ ኦገስት 20, 2018, www.epa.gov/lead/learn-about-lead#exposed.

“ቤተሰብዎን ከሊድ ተጋላጭነት ይከላከሉ።” የአሜሪካ አካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ፣ ኦገስት 30, 2017, www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#soil.

በምጣጣው ውሀ ውስጥ ሊድ አለ?

በቧንቧዎች እና የቧንቧ ጥገና መሳሪያዎች ውስጥ ሊድ ካለ አንዳንድ ጊዜ ወደ መጠጥ ውሀ ውስጥ ይለቀቃል።

DC ነዋሪዎች የሊድ መመርመሪያ መሳሪያን በነጻ ማግኘት ይችላሉ። www.dewater.com/lead-testing ይጎብኙ።



በተጨማሪም የአገልግሎት ካርታ መስመርን በማየት የአረሶ ቤት የሊድ አገልግሎት መስመር ኖሮት የሚያውቅ ከሆነ ወይም ካለው ሊያረጋግጡ ይችላሉ። ካርታውን በ www.dewater.com/servicemap ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ሊድ ያላቸው ቧንቧዎች ያሉዎ ከሆነ ወይም እርግጠኛ ካልሆኑ የሊድ ተጋላጭነት ስጋትዎን ለመቀነስ እርምጃዎችን መውሰድ ያስፈልግዎታል። www.dewater.com/lead ጎብኙተው ምን ማድረግ እንዳለብዎ ይማሩ።



ወደጤና እንክብካቤ ጉብኝት ለመሄድ መኪና ያስፈልግዎታል?

ሁሉም የ AmeriHealth Caritas DC አባላት የትራንስፖርት ጠቅም እንዳላቸው ያውቁ ኖሯል? ይህም ያለ ምንም ወጪ ወደጤና እንክብካቤ አድራጊዎ ትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ ማለት ነው። መጓጓዣዎን እንደሚያስፈልገዎት እንደተረዱ ቀጠሮ ለመያዝ **1 800-315 3485** ይደውሉ። ለተደጋጋሚ ጉብኝቶች 3 የስራ ቀናት ቀደም ብለው ለመደወል ይሞክሩ። ይህ ቅዳሜ፣ እሁድ፣ እና በዓላት አይካትትም።

አስቸኳይ እንክብካቤ ሲያስፈልግዎ

አስቸኳይ እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ ልንረዳዎ እንችላለን። አስቸኳይ እንክብካቤ በ 24 ሰዓታት ውስጥ ሊያስፈልግዎ የሚችል አገልግሎት ሲሆን ነገር ግን ድንገተኛ አገልግሎት ላይሆን ይችላል።

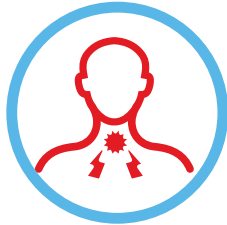
አንዳንድ አስቸኳይ እንክብካቤዎች የሚከተሉት ናቸው-



የጡንቻ መሸምቀቅ ወይም መላቀቅ



መቆረጥ ወይም መጋጋጥ



የጉርሮ ህመም



ሳል ወይም ብርድ



ተቅማጥ



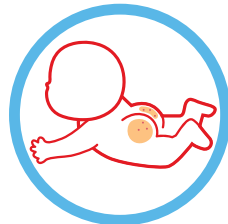
ማስመለስ



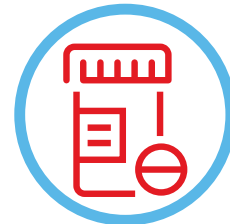
ተባይ፣ ስኬቢስ ወይም ሪንግዎርም



ጆሮ ማሳከክ



የዳይፐር ሽፍታ



በትዛዝ የሚሰጥ መድሃኒት-ዳግም መሌት



አነስተኛ የእሳት ቃጠሎ



መካከለኛ ትኩሳት



ዝቅተኛ ራስምታት



የነብሳት ወይም እንስሳት ንክሻ



መካከለኛ አለርጂክ

የጤና እንክብካቤ ምክር
24 ሰዓት በቀን
7 ቀናት በሳምንት
ለ 1-877-759-6279 ይደውሉ

ወደ አገልግሎት ሰጪ ቀጠሮ ለመሄድ መኪና ያስፈልግዎታል?
ለ 1-800-315-3485 ይደውሉ
የትካው መሄድ ያለብዎ
ድንገተኛ ለሆኑ ፍላጎቶችዎ ወደ አንዳንድ ከአኒኮች መሄድ ይችላሉ። መሄድ
የሚችሉባቸውን ቦታዎች ዝርዝር ለማግኘት ወደ
www.amerihealthcaritasdc.com ይሂዱ።

ታዲያ REL ምንድን ነው?

REL ማለት ዘር፣ ጎሳ እና ቋንቋ ማለት ነው። የጤናው እቅድ ይህንን መረጃ ከሁሉም አባላቶቻችን ለማግኘት ይሞክራል። በዚህ መንገድ የአባላቶቻችንን ሰፊ የሆነ ፍላጎት የሚያሟላ አገልግሎት መስጠት እንችላለን ማለት ነው።



ታዲያ ዘር፣ ጎሳ፣ እና ቋንቋ ምንድን ነው? ዘር በባዮሎጂ እና አካላዊ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ ነው። ተመሳሳይ የሆነ እንደ ቆዳ ቀለም፣ ጸጉር እና አይን ቀለም ወይም የአጥንት አቀማመጥን

የሚጋሩ ሰዎች በአንድ ዘር ውስጥ ይመደባሉ። ጎሳ ማለት ባህልዎ ነው። በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ ሰዎች አንድ አይነት ጎሳ ሊኖራቸው ይችላል፡

- ከአንድ ሀገር ከመጡ
- ተመሳሳይ ባህል ካላቸው
- አንድ አይነት ቋንቋ የሚናገሩ ኮነ



በቀላሉ ዘር ማለት አካላዊ አፈጣጠር ነው። ጎሳዎ ደግሞ በምን ማህበራዊ እና ባህላዊ ቡድኖች ውስጥ አሉ በሚለው ላይ የሚመሰረት ነው። ቋንቋ በተወሰኑ ሰዎች ጥቅም ላይ የሚውል የመግባቢያ መንገድ ነው።

የ REL መረጃን የምንሰበስበው ለምንድን ነው? ይህንን መረጃ የምንሰበስበው ፕሮግራሞቻችን፣ አገልግሎቶቻችን እና ጥቅሞቻችን ለአባላቶቻችን ፍላጎት በሚሆን መልኩ ለመፍጠር እንድንችል ነው። ለሂስፓኒክ አባላት ስለ ጤናማ አመጋገብ ፕሮግራም እየፈጠር ከሆነ፣ ሂስፓኒክ አባላቶቻችን የት እንደሚኖሩ

ልናውቅ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ምን ያክል ጤናማ እንደሆኑም ልናውቅ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ከባህላቸው ጋር በማይጋጭ መልኩ አገልግሎት መስጠታችንን ማረጋገጥ አለብን።

የመረጃዬ ደህንነት አስተማማኝ ነው? አባሎቻችን ማግኘት የሚችሉትን ምርጫ የሆነ አገልግሎት እንደሚያገኙ እርግጠኞች መሆን አለብን። የ REL መረጃዎትን ለእኛ ለመስጠት የሚወስኑ ከሆነ፣ መልሶችዎን ሌላ ሰው አያያቸውም። በጤና እቅድ ዳታ እና ግለሻነት ፖሊሲ ጥበቃ የሚደረግላቸው ይሆናል። መረጃዎትን ከ ጤና አገልግሎት ሰጪዎች ጋር ብቻ የምንጋራ ሲሆን ይህም አገልግሎት እና እንክብካቤ መስጠት እንዲችሉ አንዲያደርጋቸው ነው።



መልሶችዎ ሽፋን ወይም ጥቅምን አሁን ካለዎ የጤና እቅድ ማግኘት እንዳይችሉ ለማድረግ ጥቅም ላይ አይውልም።



እርጉዝ ነሽ። አሁን ምን?

እርግዝና ድንቅ የሆነ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ጥያቄ እና ስጋት እንዲኖርህ ሊያደርግ ይችላል። መልካም የሆነው ዜና እንደ AmeriHealth Caritas DC አባልነትም ከእርግዝና በፊት፣ በእርግዝና ወቅት እና ከእርግዝና በኋላም በ **Bright Start**® ፕሮግራም አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።

የብራይት ስጋርት ፕሮግራም እናቶች ለራሳቸው እና ለሚወለደው ልጅ ጤናማ ምርጫዎችን እንዲመርጡ ይረዳል። ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ቀደም ብሎ እና የተሟላ የጤና እንክብካቤ ማግኘት ለጤናማ የእርግዝና ወቅት ለማሳለፍ ቁልፍ ነገር ነው ። እርግዝናዎን ወደ ጥሩ ጅምር እንዲሄድ ለመርዳት ነፍሰጡር መሆንዎን እንዳወቁ ወዲያውኑ ለብራይት ስጋርት ፕሮግራም ይመዘገቡ። ነገር ግን እርዳታ ለማግኘት ጊዜዎ መቼም ረፋድ አይደለም። ለመመዘገብ ወይም ስለ ፕሮግራሙ ተጨማሪ መረጃ ለማወቅ በ1-877-759-6883 ይደውሉ። በተጨማሪም ወደ OB-GYN ጉብኝትዎ መኪና አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።



ማስታወሻዎች እና ወሳኝ ቁጥሮች

ወሳኝ ስልክ ቁጥሮችን ለማግኘት እና የሚያስችል፡

- የአባላት ደህንነት ማእከልን በ 2027 Martin Luther King Jr. Ave ይጎብኙ። SE, Washington, DC 20020, ለጤናማነት እና አካል ብቁነት ትምህርት።
- መጓጓዣ ያስፈልጋል? የጤና ቀጠርን፣ ፋርማሲ ለመሄድ እንዲሁም ወደ AmeriHealth Caritas DC ኩባንያ ለመሄድ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ **1 800-315 3485**።
- ህመምን ለመንከባከብ እና ለማስተንተን ፣ የአኩሪ ጉንክቸር እና የኪሮፕራክቲክ አገልግሎቶች ይገኛሉ። ኔትወርክ ውስጥ ያለ ካይሮፕራክቲክ ወይም አኩሪ ጉንክቸር ባለሞያ ለማግኘት የአባላት አገልግሎትን በ **1 800-408 7511** ደውለው ማግኘት ይችላሉ።
- የሞባይል አፕሊኬሽኖችን ከ Google Play™ store ወይም Apple App Store™ ላይ ማግኘት ይችላሉ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
- 19 አመት እየሞላዎ ከሆነ፣ ወላጆችዎን ጠይቀው ወደ አዋቂ PCP መቀየር የሚቻል ከሆነ መጠየቅ ይችላሉ።
- የመድሀኒት ማስታሻዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ፋርማሲ ባለሞያን መጠየቅ ይችላሉ።
- የሰስት ወር የወሊድ መከላከያ ክረን ሳይሆን፣ ለ 12 ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ክረን አቅርቦት አቅራቢዎን መጠየቅ ይችሉ ይሆናል። ይህም ጊዜ እና ወደ መድከኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ሽፋን ባላቸው መድሀኒቶች ላይ ምን ለውጥ እንዳለ ለማወቅ www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspxን መጎብኘት ይችላሉ



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 24 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 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.

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 ይቀርብዎታል። 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 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)**.



www.amerhealthcaritasdc.com

