



እንኳን በደህና መጡ

ለ Washington Apple Health

የባህሪያዊ ጤና አገልግሎት-ባቻ



[English] Language assistance services, including interpreters and translation of printed materials, are available free of charge. Call 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Amharic] የቋንቋ እገዛ አገልግሎት፣ አስተርጓሚ እና የሰነዶችን ትርጉም ጨምሮ በነጻ ይገኛል። 1-800-562-3022 (TRS: 711) ይደውሉ።

[Arabic] خدمات المساعدة في اللغات، بما في ذلك المترجمين الفوريين وترجمة المواد المطبوعة، متوفرة مجاناً، اتصل على رقم 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Burmese] ဘာသာပြန်ဆိုသူများနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများဘာသာပြန်ခြင်းအပါအဝင် ဘာသာစကားအထောက်အကူဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទេវៈលេខ 1-800-562-3022 (TRS: 711)។

[Chinese] 免费提供语言协助服务，包括口译员和印制资料翻译。请致电 1-800-562-3022 (TRS: 711)。

[Korean] 통역 서비스와 인쇄 자료 번역을 포함한 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-562-3022 (TRS: 711)번으로 전화하십시오.

[Laotian] ການບໍລິການດ້ານພາສາ, ລວມທັງມາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍລິເວນ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Oromo] Tajajilli gargaarsa afaanii, nama afaan hiikuu fi ragaalee maxxanfaman hiikuun, kaffaltii malee ni argattu. 1-800-562-3022 (TRS: 711) irratti bilbilaa.

[Persian] خدمات کمک زبانی، از جمله مترجم شفاهی و ترجمه اسناد و مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد. با شماره 1-800-562-3022 تماس بگیرید. (TRS: 711)

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[Romanian] Serviciile de asistență lingvistică, inclusiv cele de interpretariat și de traducere a materialelor imprimate, sunt disponibile gratuit. Apelați 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Russian] Языковая поддержка, в том числе услуги переводчиков и перевод печатных материалов, доступна бесплатно. Позвоните по номеру 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Somali] Adeego caawimaad luuqada ah, ay ku jirto turjubaano afka ah iyo turjumid lagu sameeyo waraaqaha la daabaco, ayaa lagu helayaa lacag la'aan. Wac 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Spanish] Hay servicios de asistencia con idiomas, incluyendo intérpretes y traducción de materiales impresos, disponibles sin costo. Llame al 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Swahili] Huduma za msaada wa lugha, ikiwa ni pamoja na wakalimani na tafsiri ya nyaraka zilizochapishwa, zinapatikana bure bila ya malipo. Piga 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tagalog] Mga serbisyong tulong sa wika, kabilang ang mga tagapagsalin at pagsasalin ng nakalimbag na mga kagamitan, ay magagamit ng walang bayad. Tumawag sa 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tigrigna] ተርጓሚትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፣ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ። ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።

[Ukrainian] Мовна підтримка, у тому числі послуги перекладачів та переклад друкованих матеріалів, доступна безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Vietnamese] Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, bao gồm thông dịch viên và bản dịch tài liệu in, hiện có miễn phí. Gọi 1-800-562-3022 (TRS: 711).



የርዕስ ማውጫ

እንኳን ወደ Washington Apple Health ቢይህና መጡ	5
የአገልግሎትዎ ካርድ	7
የጤና እቅድዎ ካርድ	8
የቀውስ አገልግሎት	9
ያሉት አገልግሎቶች	10
የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች	11
የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች	13
መረጃ ለአሜሪካውያን ህንጻዎች እና የአላስካ ትውልዶች	14
መብትዎ እና ሀላፊነትዎ	15
ያነጋግሩን/ግብዓቶች	17

ይህንን ፅሁፍ የሚቃወም:

ይህ መመሪያ ስለርስዎ የባህሪ ጤና ጥቅሞች (የአእምሮ ጤና እና የአደንዛኝ ፅፅ አጠቃቀም ችግር የሕክምና አገልግሎትን እንዲያውቁ ማድረግ እና መብትዎንና ሀላፊነትዎን ማስረዳት፤ አገልግሎቶን ደራሽ ማድረግ እንደሚቻል እና እንዲሁም የባህሪ ጤና እቅድዎን እንዴት መለወጥ እንደሚቻል ማብራሪያ ይሰጣል። ይህ መጽሐፍ ምን ዓይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅሞች ያሳያል ፈጥሮ መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ይህ ን አነስተኛ መፅሀፍ እንደ ብቸኛ የ Apple Health (Medicaid) የመረጃ ምንጭ አድርገው በማሰብ መወሰን የለባቸውም። ስለ Apple Health ዝርዝር መረጃ ማግኘት የሚችሉት በLaws and Rules Page በHealth Care Authority Website በመመልከት ነው።

hca.wa.gov/about-hca/rulemaking::



እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ

ይህ አነስተኛ መጽሐፍ የደረሰዎት የሥነ ባሕር ጤና የመድን ሽፋንን በ Washington Apple Health (Medicaid) በኩል ስለሚያገኙ ነው። የዋሽንግተን ክፍል ይዛት የጤና እንክብካቤ ባለሥልጣን (HCA) የርስዎን የባህርይ ጤና አገልግሎት ሽፋን ለመስጠት Apple Healthን ያስተዳድራል። እንዲሁም ከጥሩ አመራር የእንክብካቤ እቅዶች ጋር ውል ይፈጽማል። ከዚያም በኋላ ከርስዎ የጤና እቅድ “የርስዎን የባህርይ ጤና ጥቅም መመሪያ” ይቀበላሉ። መጽሐፉ ሽፋን ስለተሰጣቸው የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ይሰጣል።

ስለ እርስዎ ባሕር ጤና ጥቅሞች

ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ካውንቲዎች ውስጥ፣ አብዛኛዎቹ የApple Health ደንበኞች ሁለቱንም የእነርሱን አካላዊ ጤና እና ሥነ ባሕርያዊ ጤና አገልግሎቶችን በአንድ ላይ ከሚተዳደር የጤና ክብካቤ የመድን ሽፋን ሥር ያገኛሉ። (የሥነ ባሕር ጤና የአእምሮ ጤና እናአደንዛዥ ዕቅድን ሕክምናን አገልግሎቶችን ያካትታል።)

ይህ አነስተኛ መጽሐፍ የደረሰዎት የእርስዎን አካላዊ ጤና አገልግሎቶች በሌላ በኩል ስለሚያገኙ ነው። (ለምሳሌዎች ገጽ 12ን ይመልከቱ።) የሚተዳደር የጤና ክብካቤ የመድን ሽፋን የእርስዎን የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን የሚያቀርብ ይሆናል።

የስነ ባህርያዊ የጤና እንክብካቤ

የሚከተሉት የጤና መድን ሽፋን ዕቅዶች የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን በተዘረዘሩት ካውንቲዎች ውስጥ ለApple Health ደንበኞች ይሰጣሉ።

የእርስዎን የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን የመድን ሽፋን የሚሰጠውን የሚተዳደር የጤና ክብካቤ የመድን ሽፋን ስም የሚነግር ደብዳቤ ይደርስዎታል። አሁን ላይ የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን እየተቀበሉ ያሉ ከሆኑ ወይም እነዚህን አገልግሎቶች መድረስ ላይ ጥያቄዎች ካልዎት እባክዎ ይህንን የመድን ሽፋን ዕቅድ ያነጋግሩ።

የመድን ሽፋን ምርጫ

እርስዎ በሚኖሩበት ካውንቲ ውስጥ ቢያንስ ሶስት የሚተዳደሩ የመድን ሽፋን ዕቅዶች ምርጫ አልዎት። በሚቀጥለው ገፅ ላይ ባለው ሰንጠረዥ ላይ ይመልከቱ። የእርስዎን ካውንቲ እና የእርስዎን የመድን ሽፋን ምርጫዎች ያግኙ።

ባሕር ጤና እቅዶች መለወጥ

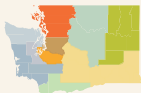
በማንኛውም ጊዜ የባህርይ ጤና እቅዱን ለመለወጥ ጥያቄ የሚቅረብ መብት አልዎት። አብዛኛውን ጊዜ አዲሱ የጤና እቅድዎት ጥያቄዎን ካቀረቡበት ቀን በሚቀጥለው ወር መጀመሪያ ይጀምራል። ወደ Apple Health ደንበኛ አገልግሎት የእርስዎን የመድን ሽፋን ዕቅድ መቀየር ይችላሉ።

- Online: <https://www.waproviderone.org/client>
- የአገልግሎት የደንበኛ አገልግሎት በ1-800-562-3022 (TRS: 711)
- Email: <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus>



ማንጅድ ኬር ድርጅቶች (ለባሕሪ የጤና አገልግሎቶች ጥቅማጥቅም ብቻ)

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ቀደም ሲል Amerigroup)
Adams	X	X	X		X
Asotin	X	X	X		X
Benton	X	X	X		X
Chelan	X	X	X		X
Clallam	X	X	X	X	X
Clark	X	X	X		X
Columbia	X	X	X		X
Cowlitz	X	X	X	X	X
Douglas	X	X	X		X
Ferry	X	X	X		X
Franklin	X	X	X		X
Garfield	X	X	X		X
Grant	X	X	X		X
Grays Harbor	X	X	X	X	X
Island	X	X	X	X	X
Jefferson	X	X	X	X	X
King	X	X	X	X	X
Kitsap	X	X	X	X	X
Kittitas	X	X	X		X
Klickitat	X	X	X		X
Lewis	X	X	X	X	X
Lincoln	X	X	X		X
Mason	X	X	X	X	X
Okanogan	X	X	X		X
Pacific	X	X	X	X	X
Pend Oreille	X	X	X		X
Pierce	X	X	X	X	X
San Juan	X	X	X	X	X
Skagit	X	X	X	X	X
Skamania	X	X	X		X
Snohomish	X	X	X	X	X
Spokane	X	X	X		X
Stevens	X	X	X		X
Thurston	X	X	X	X	X
Wahkiakum	X	X	X	X	X
Walla Walla	X	X	X		X
Whatcom	X	X	X	X	X
Whitman	X	X	X		X
Yakima	X	X	X		X
የማደጎ እንክብካቤ (በስቴት አቀፍ ደረጃ)		X			



Note: Apple Health ፎስተር ኬር ሀገር አቀፍ ፕሮግራም ሲሆን በዋና መገናኛ (የዋሽንግተን የተባበረ እንክብካቤ)::

የአገልግሎትዎ ካርድ



ከደብዳቤው ጋር ሁለት ካርዶችን ይቀበላሉ፡- የእርስዎ የአገልግሎት ካርድ እና የእርስዎ የጤና መድን ሽፋን ዕቅድ መታወቂያ ካርድ።

የእርስዎ የአገልግሎት ካርድ እዚህ ላይ በሥዕል እንደሚታየው

ከጤና ጥበቃ ባለሥልጣን የሚሰጥ ነው። ይህንን ካርድ ይያዙ። እርስዎ በ Washington Apple Health እንደተመዘገቡ ያሳያል። አዲሱን የአገልግሎት ካርድ ወደ ሥራ ማስገባት አይጠበቅብዎትም። HCA በፖስታ ለእርስዎ ከመላኩ በፊት ካርድዎን እንዲሠራ ያደርገዋል። እያንዳንዱ ሰው በህይወት ዘመኑ አብሮት የሚቆይ የተለየ የProviderOne የደንበኝነት ቁጥር አለው።

የአገልግሎትዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

- ProviderOne መታወቂያ ቁጥር
- የተሰጠበት ቀን
- ProviderOne ድረ-ገጽ
- የደንበኛ አገልግሎት አድራሻ መረጃ

ምትክ ማግኘት ከፈለጉ “ካርድ ካልደረሰዎት ወይም ካርድ ከጠፋብዎት” የሚለውን ይመልከቱ።

ProviderOne

በእርስዎ የአገልግሎት ካርድ ላይ “ProviderOne” የሚል ስያሜ ያያሉ። ProviderOne ወይም የአገልግሎት ካርድ ለእኛ የጤና እቅዶችን የሚያስተባብርልን እና በተለያዩ ጊዜ መረጃ እንድንሰጥዎት የሚረዳን የመረጃ ስርዓት ነው። በካርዱ ላይ ያለው ቁጥር የእርስዎ ProviderOne ደንበኛ ቁጥር (NWA ያሚያልቅ ባለ ዘጠኝ ዲጂት) ነው።

እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ለ Apple Health ብቃት ያለው ከሆነ የራሱን የአገልግሎት ካርድ ይወስዳል። እያንዳንዱ ግለሰብ በህይወት ቆይታው ወቅት ከእሱ ጋር የሚቆይ የተለየ የ ProviderOne የደንበኛ መለያ ቁጥር ይኖረዋል።

ቀደም ሲል Apple Health ሽፋን የነበርዎት ከሆነ አዲስ ካርድ በፖስታ አይላኩትም። ምንም እንኳን በሽፋኑ መካከል ልዩነት ቢኖረውም የእርስዎ የቀድሞ ካርድ አሁንም ያገለግላል። የእርስዎ የ ProviderOne የደንበኛ መለያ ቁጥር ተመሳሳይ ሆኖ ይቀጥላል።

ካርዶች ካልደረሰዎት ወይም ካርድዎ ከጠፋብዎት

የApple Health ምዝገባውን በስኬት ከጨረሱ በኋላ ባለው ሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ የአገልግሎት ካርድዎ ካልደረሰዎት ወይም ካርድዎ ከጠፋብዎት እባክዎ በ 1-800-562-3022 የጤና ጥበቃ ባለሥልጣን Apple Health የደንበኛ አገልግሎት ማእከል ስልክ ይደውሉ።



የባህሪ ጤና ድርጅት መገኛዎች

ድርጅት	ስልክ ቁጥር	ድህረ-ገጽ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	chpw.org
Coordinated Care of Washington (CC)	1-877-644-4613	coordinatedcarehealth.com
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	molinahealthcare.com
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	uhccommunityplan.com
Wellpoint Washington (WLP) (ቀደም ሲል Amerigroup)	1-833-731-2167	wellpoint.com/wa/medicaid

የጤና እቅድ ዓይነት

ወደ Apple Health ከተመዘገቡ ጥቂት ሳምንታት በኋላ ከሚተዳደር የጤና የመድን ዕቅድ የመታወቂያ ካርድ ይቀበላሉ። የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን ይሸፍናሉ እንዲሁም እነዚህን አገልግሎቶች እንደሚቻል ተጨማሪ መረጃን ይሰጣሉ። ይህንንም ካርድ በጥንቃቄ ይያዙ!

የርስዎን የባህሪ ጤና እንክብካቤ ሰጪዎች ሲያገኙቸው የርስዎን አገልግሎት ካርድ እና የጥላን መታወቂያ ካርድ ይዘውት ይቅረቡ። ፎቶ ያለበት መታወቂያም ሊያስፈልግዎ ይችላል።

UnitedHealthcare Community Plan
Health Plan (80840) 911-87726-04
Washington Apple Health

Member ID: 000000000 Group Number: WAHLOP

Member: MEMBER NAME Payer ID: 87726

PCP Name: PROVIDER NAME
PCP Phone: (000)000-0000

PROVIDER ADDRESS
CITY, STATE, ZIP

Apple Health - Family Coverage
Administered by UnitedHealthcare of Washington, Inc.

Amerigroup
An Anthem Company
www.myamergroup.com/WA

Effective Date:
Date of Birth:
Subscriber #:

Washington Apple Health + Behavioral Health

Member Name:
Medicaid or CHIP ID Number:
Primary Care Provider (PCP):
PCP Telephone #:
PCP Address:
Clinic/Group:
Vision: 1-855-225-2640
Member Services/Pharmacy and Behavioral Health: 1-800-600-4441
Crisis Hotline: 1-800-852-2923
Amerigroup On Call: 1-866-864-2544

COMMUNITY HEALTH PLAN
of Washington™

Name: JOHN M SAMPLE
Member #: 12345678 01
Plan: Washington Apple Health
Group: Apple Health - Family
Clinic (PCP): Clinic XYZ
Clinic Phone: 555-555-5555
Copayment: OV \$0 / ER \$0 / RX \$0
RxBin: 003858
RxGroup: CHWA
State ID#: 200000000WA

EXPRESS SCRIPTS™

Please see back of card for important information.

coordinated care.
Washington Apple Health

RXBIN: 004336
RXPCN: MCADADV
RXGRP: RX5435

NAME:
MEDICAID ID#:
MEMBER ID#:
DOB:

If you have an emergency, call 911 or go to the nearest emergency room (ER).
Emergency services by a provider not in the plan's network will be covered without prior authorization. CoordinatedCareHealth.com

Member: JANE DOE

Identification #: 110000000000 Date of Birth: 10/25/1990 Client ID: 10000000WA

Program: AH (Apple Health)

PCP Name: TONIA L JONES PCPEff: 06/01/2018
PCP Phone: (360)538-1293 Auth: (800) 869-7185
PCP Location: SEA MAR ABERDEEN MEDICAL

Member Services: (800) 869-7165 / TTY 711

Molina Healthcare Virtual Care:
(844) 870-6821 / TTY 711 or go to
wavirtualcare.molinahealthcare.com

RxBIN: 004336
RxPCN: ADV
RxGRP: RX0540

የእርስዎ ካርዶች ከመድረሳቸው በፊት የሥነ ባሕር ጤና አገልግሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ

ካርዶቹ ከመድረሳቸው በፊት ወደ ባህሪ ጤና እንክብካቤ ሰጪ ለመሄድ ከፈለጉ የተመዘገቡበትን ደብዳቤ ይዘው ይሂዱ። እንክብካቤ ሰጪው በርስዎ የጥላን ኔትዎርክ (ከርስዎ የጤና እቅድ ጋር ውል የፈፀመው) እስከለ ድረስ ወደ ማንኛውም የባህሪ ጤና እንክብካቤ ሰጪ ጋ መሄድ ይችላሉ። በእነርሱ አውታረ መረብ ውስጥ ያሉ አገልግሎት አቅራቢዎችን እንዲሰጥዎት የእርስዎን የመድን ሽፋን ዕቅድ ያነጋግሩ።

የሰርቪስ ካርድዎን ወይም የጤና ጥላን መታወቂያ ካርድዎን እንኳን ባይቀበሉ እርዳታ ሲፈልጉ የርስዎን የባህሪ ጤና እቅድ ለማግኘት ስልክ ሊደውሉ ይችላሉ።

የሚከተሉት ሁኔታዎች እርስዎን (ወይም ልጆዎትን) ካጋጠሙት የጤና እቅድ አገልግሎቶችን ቁጥር ይደውሉ፡

- በአጠቃላይ ወደ አምሮአዊ የጤና አገልግሎት መግባት ሲያስፈልግ።
- የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ህክምና ሲያስፈልግ።
- በእቅድዎ ላይ ችግር ከተከሰተ እንክብካቤ ሰጪዎን ለመቀየር ከፈለጉ።
- ፕሮቫይደሮን መቀየር ይፈልጋሉ
- የእርስዎን የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድ ከጣሉ እና ሌላ ማውጣት ከፈለጉ
- ልዩ የባህሪ ጤና እንክብካቤ ፍላጎት (ወይም የርስዎ ልጅ የሚፈለግ) ካለዎት።

የቀውስ አገልግሎት

የቀውስ አገልግሎቶች ቀውስ ላይ ከሆኑ እንዲረጋጉ የሚያስችልዎት እንዲሁም ፍላጎትዎን በይበልጥ ለማሟላት ምቹ በሆነ ቦታ የሚሰጡ የ24 ሰዓታት አገልግሎቶች ናቸው። ለእነዚህ አገልግሎቶች የቅበላ ግምገማ **አያስፈልግዎትም**።

- ለፈጣን እርዳታ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደ ሚገኝ ሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል የሂዱ።
- ለአስቸኳይ አህምሮ ጤና ለ988 ይደውሉ። የቀውስ አገልግሎት ለማግኘት ፍቃድ **አያስፈልግም**።
- ለስቴት ችግሮች መፍትሔ ሰጪ ስልክ ቀጥሮ ማውጫ ይህን ይጎብኙ፡- hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines.
- **Washington የመልስ ማገገሚያ የእገዛ ስልክ መሥመር** 24-ሰዓት ሙሉ ችግርን ለመፍታት እና ከአእምሮ ጤና፣ የአደገኛ መድኅኒት አላግባብ መጠቀም እና የቁማር ችግር ጋር በተገናኘ እየተቸገሩ ያሉ ሰዎችን ለመርዳት የቆመ የስልክ መሥመር ነው። ወደ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ይደውሉ ወይም ኢሜይል ወደ recovery@crisisclinic.org ይላኩ ወይም ይህን ይጎብኙ፡- warecoveryhelpline.org። ታዳጊ ወጣቶች በተወሰኑ ሰዓታት ላይ ከታዳጊ ወጣቶች ጋር መገናኘት ይችላሉ፡- ወደ 1-866-833-6546 ይደውሉ ወይም ኢሜይል ወደ teenlink@crisisclinic.org ይላኩ ወይም ይህን ይጎብኙ፡- 866teenlink.org።
- 1ለብሔራዊ የራስ ማጥፋት መከላከያ የሂወት መስመር በ ለ988 ይደውሉ ወይም አጭር መልክት ይላኩለት 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889) ይደውሉ።



ከኔ ባሕሪ የጤና ችግር፤ ለአደንዛዥ እጽ እና ለአልኮል ሱስ ችግሮች ሰፊ የሆነ ሕክምና እና አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።

ለአእምሮ የጤና ችግር፤ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ችግሮች ሰፊ የሆነ ሕክምና እና አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የሚገልጹት በእርስዎ የጤና እንክብካቤ የመድን ሽፋን ዕቅድ የሚሸፍኑትን አገልግሎቶች ነው። አገልግሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ ወይም ማናቸውም ጥያቄዎች ካልዎት ወደ የእርስዎ የመድን ሽፋን ሰጪ እባክዎ ይደውሉ። እርስዎ የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ ሊያስተባብሩ እና እንዲያገኙ ለማገዝ ይችላሉ።

አደንዛዥ ዕቅድን ሕክምና አገልግሎቶች፡-

- ዳሰሳ**– የሚያስፈልጉትን አገልግሎት ለመወሰን በጤና አቅራቢው “ቃላ መጠይቅ”።
- አጭር ሕክምና እና ለሕክምና ሪፈራል** – ችግሩን ለመቀነስ የተወሰነ ጊዜ ይጠቀሙ።
- የመርዝ ማስወገድ ተግባር** – የአልኮል አጠቃቀምን ወይም የእፅ አጠቃቀምን በመጠቀም ማቆም እስኪችሉ ድረስ ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀነስ። (ይህ አገልግሎት የሆስፒታል ሕክምናን አይጨምርም።)
- ተመላላሽ ሕክምና** – በማህበረሰቡ ውስጥ የቡድን እና የግል የምክር አገልግሎት መስጠት።
- ከባድ የተመላላሽ ሕክምና** – ቶሎ ቶሎ በግል እና በቡድን ምክር መስጠት።
- የውስጥ ተኝቶ ሕክምና በቀን ለ24 ሰዓት** – የግል እና የቡድን የምክር እና ትምህርተ አገልግሎት።
- የተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ሕክምና አገልግሎት**– ለተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ሕክምና። ጥራቱን የጠበቀ ሕክምና እና ማማከር አገልግሎት።
- የጉዳይ ቁጥጥር**– የሕክምና ፣ ማህበራዊ፣ የትምህርተ እና ሌሎች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ እገዛ ማድረግ።



የአእምሮ ጤና አገልግሎት፡

- የአወሳሰድ ግምገማ** – የእርስዎን ፍላጎት እና ግቦችን በመለየት የአእምሮ ጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ሌሎች ይህክምና አገልግሎቶችን እንዲመክርዎ ይረዳል።
- የግል ሕክምና አገልግሎቶች** – በአገልግሎት እቅድ ውስጥ የተቀመጡ ግቦችን ለማሳካት የሚያስችሉ የምክር እና ሌሎች ተግባራት።
- የሕክምና ቁጥጥር** – ፈቃድ ያለቸው ሰራተኞች መድሃኒት የሚያዙ እና ለእርዳማ ያለውን የጎንዮሽ ጉዳት ይነግራሉ።
- የሕክምና ክትትል** – ሕክምናዎ እንዴት እየሄደ እንዳለ ለመከታተል እና በአግባቡ ሕክምናዎን እንዲከታተሉ ለመርዳት የሚያስችሉ አገልግሎቶች።
- የቡድን ሕክምና አገልግሎት** – ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ሌሎች ለዎች ጋር የምክር አገልግሎት መስጠት።
- የአቻ ድጋፍ** – የስነ አእምሮ ጤና ስርዓትን በማሰስ እና የመልሶ ማገገሚያ ግቦችን እና ከስነአእምሮ ጤና ያገገመ የሰለጠነ ግለሰብ አማካኝነት በመስጠት ያግዛል።
- የአጭር ጊዜ ሕክምና እርዳታ** – በተወሰነ ችግር ላይ ያተኮረ የአጭር ጊዜ የምክር አገልግሎት።
- የቤተሰብ ሕክምና** – በቤተሰብ ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ጠንካራ ግንኙነት ለመፍጠር እና ችግሮችን ለመፍታት የያዘችል ነው።
- ከፍተኛ ትኩረት የሚሰጠው ሕክምና** – በስነ ዓለም ጤና አቅራቢዎች ቡድን የአገልግሎት እቅድዎን ግብ ለማሳካት እንዲችሉ የሚሰጥ አገልግሎት።
- የሳይኮ ቴራፒ ሕክምና ትምህርት** – ስለ አእምሮ ህመም የአእምሮ ህመም ሕክምና ምርጫዎች መድሃኒቶች እና መገገሚያ ድጋፍና ወይም የድጋፍ አገልግሎት ጨምሮ ትምህርት መስጠት።
- የቀን እርዳታ** – ራስን ችሎ በመኖር የሂወት ክህሎቶች ላይ ከፍተኛ የትምህርት እና የእገዛ ጥርጣራም።
- ግምገማ እና ሕክምና/ የማህበረሰብ ጤና እንክብካቤ** – በሕክምና አስፈላጊ የሆነ የውስጥ ታካሚ የጤና እንክብካቤ። እርስዎ ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ አወሳሰድ ግምገማ አያስፈልግዎትም።
- የማረጋጋት አገልግሎት** – የሆስፒታል ቆይታን ለማስቀረት ለቤትዎ ወይም በበሌት መሰል አካባቢ ላይ የሚሰጥ። እርስዎ ከዚህ አገልግሎት በፊት የአወሳሰድ ግምገማ አያስፈልግዎትም።
- የመልሶ ማገገሚያ የጤንነት ሁኔታ ቁጥጥር** – በተመላሽ ሕክምና እና በውስጥ ሕክምና የአእምሮአዊ ጤንነት አገልግሎቶች መሀከል ቅንጅት መኖር። ለሚደረግሎት የቅበላ ምዘና ይህ አንዱ አካል ሊሆን ይችላል።
- በመኖሪያ አካባቢ የሚሰጥ የስነ አእምሮ ጤና አገልግሎት** – በቡድን አይነት ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ በሚኖሩበት ቦታ የሚሰጥዎ አገልግሎት።
- የልዩ ቡድን ግምገማ** – ከህፃናት፣ ከአረጋዊያን እና ከተለያዩ የባህል ዳራ ከመጡነት ግለሰብ ጋር በሚሰሩ እፕሮፊሊሎች የሚሰጥ የሕክምና እቅድ።
- የስነ ልቦና ዳሰሳ** – ለምርመራ፣ ግምገማ እና ይህክምና እቅድ የሚያገለግል ምርመራ።

የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች

የባህሪ ጤና ተቆርቋሪ ከባህሪ ጤና አገልግሎቶች ጋር የተያያዙ ስጋቶችን ለመፍታት ነፃና ሚስጥራዊ እርዳታ ለመስጠት ዝግጁ የሆነ ሰው ነው። ለስጋቶች መፍትሄ ለመስጠት የባህሪ ጤና ቅሬታ፣ ማመልከቻ ወይም አስተዳደራዊ ስሞታ ካለዎት ሊረዱ ይችላሉ። የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች ከጤና ዕቅድ ወይም ከባህሪ ጤና አስተዳደር አገልግሎቶች ድርጅት (BH-ASO) ነጻ ናቸው።

ሁሉንም ክልሎች በ1-800-366-3103 ይድረሱ። ወይም በinfo@obhadvocacy.org ለባህሪ ጤና ተቆርቋሪ ቢሮ ኢሜይል ያድርጉ

ክልል	ኡደራት	ኢሜይል	ስልክ ቁጥር
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	greatrivers@obhadvocacy.org	360-561-2257
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	greatercolumbia@obhadvocacy.org	360-292-5038
King	King	kingcounty@obhadvocacy.org	206-265-1399
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	northcentral@obhadvocacy.org	509-389-4485
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	northsound@obhadvocacy.org	360-528-1799
Pierce	Pierce	piercecounty@obhadvocacy.org	360-292-5038
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	salish@obhadvocacy.org	360-481-6561
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	spokaneregion@obhadvocacy.org	360-292-5038
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	southwestern@obhadvocacy.org	509-434-4951
Thurston-Mason	Mason, Thurston	thurstonmason@obhadvocacy.org	360-489-7505

እርስዎ ከብካቤ ከፈለጉ

የስነ አእምሮ ጤና	ለእርስዎ የሥነ ባሕሪ ጤና የመድን ዕቅድ ወይም የአእምሮ ጤና የመድን ሽፋን ዕቅድ አገልግሎት ሰጪ ይደውሉ።
የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ሕክምና አገልግሎቶች	ለእርስዎ የሥነ ባሕሪ ጤና የመድን ዕቅድ ወይም የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ሕክምና አገልግሎት ሰጪ ይደውሉ።
ከስራ በኋላ የሚሰጥ እንክብካቤ	የባህሪ ጤና እቅድ ነርሲ የምክር ስር 24 ሰአት እና በሳምንት ሰባት ቀናት ስለሚገኝ ይደውሉ።
ቀውስ	hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines ን ይጎብኙ
የድንገተኛ አደጋ እንክብካቤ	911 ይደውሉ ወይም የድንገተኛ ህክምና እርዳታ ሰጪዎች ወዳሉበት ቅርብ ቦታ ይሂዱ። ድንገተኛ አደጋ ከተከሰተ በአስቸኳይ እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው ስለአደጋው ሪፖርት ለማድረግ ለባህሪ ጤና ፕላን በአስቸኳይ ይደውሉ። አገልግሎቱ በቀን 24 ሰአት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይሰራል።
ከቤት ውጪ የሚሰጥ አገልግሎት	ድንገተኛ አደጋ ካልሆነ በካርድዎ ላይ ባለው የባህሪ ጤና ሰጪ መስመር ወይም በነርሱ የምክር መስመር ይደውሉ።

የኔ የአካል ጤና እንክብካቤ ጥቅሞችህ?

የእርስዎ የሥነ ባሕሪ ጤና የመድን ሽፋን የአእምሮ ጤና አገልግሎቶችን እና ለአደጋ መድኃኒት አላግባብ መጠቀም ችግር የሕክምና አገልግሎቶች ብቻ ሽፋን ይሰጣል። የእርስዎን የአካላዊ ጤና አገልግሎቶች ከሌላ ያገኛሉ፣ ለምሳሌ፦

- Medicare ወይም የግል የጤና ኢንሹራንስ።
- Apple Health የሚተዳደር የጤና የመድን ሽፋን ዕቅድ በተለይ በጉዲፈቻ ክብካቤ ሥር ላሉ ሕፃናት (የዋሽንግተን የተቀናጀ የመድን ሽፋን)
- Primary Care Case Management (PCCM) ፕሮግራም። PCCM ደንበኞች የአካል ጤንነት እንክብካቤ በ Indian Health Centers በኩል ያገኛሉ።
- ያለ ቁጥጥር የሆነ የApple Health ሽፋን ክብካቤ ዕቅድ።

የእርስዎ የሥነ ባሕሪ ጤና የመድን ሽፋን ዕቅድ እና የአካላዊ ጤና የመድን ሽፋን ዕቅድ አንድ ላይ ሙሉ የአንድ ግለሰብ የመድን ሽፋን (አካላዊ ጤና፣ አእምሮ ጤና እና የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ሕክምና አገልግሎቶች) ይሰጣሉ።



የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች



እርስዎ አስተርጓሚ ሊፈልጉ ይችላሉ

እንግሊዝኛ የሚመርጡት ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም፣ የማይሰሙ የማይዩ፣ ወይም የመስማት ችግር፣ የትርጉም ባለሙያዎች የምልክትን ጨምሮ በተለያዩ ቋንቋዎች ያለምንም ወጪ ይኖራሉ። የጤና እንክብካቤ ለማግኘት ቀጠሮ ሲይዙ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ እንግዳ ተቀባዩን ያሳውቁ። የሚነገረውን ቋንቋ የሚያስተረጎሙው አስተርጓሚው ወደ አገልግሎት ሰጪው ቢሮ መሄድ ወይም በእርስዎ ቀጠሮ ወቅት በስልክ አገልግሎት መስጠት ይችላል። የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚው ወደ አገልግሎት ሰጪው ቢሮ መሄድ ወይም በእርስዎ ቀጠሮ ወቅት በቪዲዮ አገልግሎት መስጠት ይችላል።

እንድትረገምሎት የቤተሰብ አባላትን ወይም ጓደኛን ይዞ ከመገምገሙ ይልቅ ከእነዚህ የትርጉም ባለሙያዎች አንድን መጠቀም የተሻለ ነው። ተርጓሚዎቹ የጤና ክብካቤ ቃላቶችን እንዲረዱ ሰልጥነዋል። እርስዎና አቅራቢዎ እንድትግባቡ ይረዷችኋል። ተጨማሪ ለማውቅ hca.wa.gov/interpreter-services ።



የአካል ጉዳት ካለብዎት

የመናገር ፣ የመስማት ወይም የመንቀሳቀስ ችግር ካለብዎት ለቀጠሮ በሚመዘገቡበት ወቅት ይናገሩ። መዝጋቢው አስፈላጊውን ዝግጅት እንዲያደርጉ ይረዳዎታል። መስማት፣ መስማት-ማየት የተሳካ ወይ መስማት ችግር ካሎትና የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ እባክዎትን ለ እንግዳ ተቀባዩ ያሳውቁ። የማስተርጓም ባለሙያ በነፃ ይቀርብሎታል።



በትራንስፖርት እገዛ ማግኘት ይችላሉ

ለጤና እንክብካቤ ቀጠሮዎ ሲሄዱ ያል ወጪ የትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ቀጠሮው ግን በአገልግሎት ሄልፕ ደረጃ መሆን አለበት። በጣም የተለመዱ የትራንስፖርት ዓይነቶች የሚያካትቱት አውቶቡስ፣ ጋዝ ሾውቸር ደንበኛና ፈቃደኛ አመላላሽ፣ ፈቃደኛ አሽከርካሪዎች፣ ታክሲ፣ የዊለቸር መኪና ወይም ሊገኙ የሚችሉ ተሽከርካሪ እና የንግድ አዎቶቡሶችና አውሮፕላን ናቸው። የደላላዎች ዝርዝር እዚህ የገኛል hca.wa.gov/transportation-help



መረጃ ለትውልድ ሕንጻዎቻችንና አላስካውያን አመርካን

እርሶ ትውልድ ሕንጻዎቻችን ወይም አላስካውያን አመርካን ከሆኑ፣ እንዴ ሲያትል ሕንጻዎን ጤና ቦርድ ወይም የስፖርት ኔት-ቭ ፕሮጀክት በሕንጻዎን ጤና አገልግሎት ተቋሚ፣ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራም ወይም ከተማ ሕንጻዎ ጤና ፕሮግራም (UIHP) በኩል የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎች ባህሎን፣ ህብረተሰብዎን እና የጤና እንክብካቤ ፍላጎትዎን ያውቃሉ።

የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ ይሰጡዎታል አሊያም በተለየ መስክ ላይ ወደተሻለ ባለሙያ ይልኩዎታል። ማነጅድ ኬር እቅድን (የባህርያዊ ጤና አገልግሎት እቅድ ብቻ[BHSCO]) ወይም Apple Health ያለ ማነጅድ ኬር (ይህ Apple Health fee-for-service ተብሎም ይጠራል) ምን ዓይነት ውሳኔ በማድረግ የጤና ሽፋን መምረጥ እንደሚችሉትም ድጋፍ ሊያደርጉ ይችላሉ። ስለ ጤና እንክብካቤ ወይም ስለ ጤና እንክብካቤ ሽፋን ጥያቄዎች ካልዎት የጎሳ ወይም UIHP ስራተኞች ሊያግዙት ይችላሉ።



የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደር

ከሚተዳደረው እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የአፕልን የጤና ሽፋንን ከመረጡ፣ የተወሰኑ የIHS ተቋማት፣ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራሞች እና የUIHP የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደርን (PCCM) ያቀርባሉ። PCCM እርስዎን ወደ እስፔሻልስት ማስተላለፍና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ

ለግምገማና ሕክምና ከእስፔሻልስት ጋር የሕክምናና ጤና መረጃን ማጋራትን ጨምሮ የጤናዎን እንክብካቤ አስተዳደርና ቅንጅትን የሚደግፍ የአፕል የጤና ፕሮግራም ነው። የPCCM ፕሮግራምን የሚፈልጉ ከሆነ ለIHS ተቋምዎን፣ የጎሳ የጤና ፕሮግራምዎን ወይም በPCCM ፕሮግራም የተሳተፉ ከሆነና እርስዎ መመዘኑን የሚችሉ ከሆነ የUIHPን መጠየቅ ይችላሉ። በPCCM ፕሮግራም በማንኛውም ጊዜ መመዘኑን ወይም ከመዘግብ መውጣት ይችላሉ። ነገር ግን መመዘኑን ወይም ከመዘግብ መውጣት በቀጣይ ሊኖር እስከሚችሉ ወር ድረስ ተግባራዊ አይሆንም።

የጤና እንክብካቤ የሚገኙበት መንገዶች

HCA ለአሜሪካውያን ህንጻዎችና አላስካ ትውልዶች ዋሽንግተን ውስጥ ከApple Health ማነጅድ ኬርና Apple Health ሽፋን ያለ ማነጅድ ኬር እንዲመርጡ እድል ይሰጣል። HCA ይህን የሚያደርገው የህንጻዎ ጤና እንክብካቤ አሰጣጥ ስርዓት ችግር ግምት ውስጥ በማስገባትና በባህል ተገቢ እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማገዝ የፌዴራል ህግ እንዲያከብር ነው።

- ከቀጥተኛ ከሚደረገው የጤና እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የሆነ አፕል የሄልዝ ሽፋን ውጭጥ፣ ማንኛውንም በአፕል ሄልዝ ለአገልግሎት ነፃ ፕሮግራም የሚሳተፉትን በአሁኑ ጊዜ ታካሚዎችን የሚቀበሉ አቅራቢዎችን መምረጥ ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች ፈቃድ የሰጡ ጣቸውን ሀገራዊት ሁጉሉንም መስፈርቶች ማሟልት አለባቸው። አፕል ሄልዝ ለአገልግሎት ነፃ የጤና አቅራቢ ለማግኘት ይጎብኙ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider>።

በጎሳ ጤና መርሀግብር ወይም UIHP በመሳሰሉ እንክብካቤዎች ማነጅድ እሚደረጉ ከሆነ ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል።

- ከApple Health ማነጅድ ኬር ጋር፣ የጤና እንክብካቤዎ በማነጅድ ኬር ደርጅት (MCO) ቁጥጥር ይደረጋሉ። ይህም ማለት MCO አገልግሎቶችን ለማግኘትና እንክብካቤዎን ለማቀናጀት ለመርዳት እንደ ብቸኛ ማግኛ መንገድ ያገለግላል ማለት ነው።

እንክብካቤዎን የሚቆጣጠር ሰው ከሌሎች ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል።

በማንኛውም ጊዜ ምርጫዎ(ዎችዎ) መቀየር ይችላሉ ፣ ይሁን እንጂ ለውጡ እስከሚቀጥለው ወር ተጽዕኖ አይኖረውም። በIHS አመቻችን፣ በትራይላል የጤና መርሀግብር ወይም UIHP በኩል ከትራይላል ደጋፊ ጋር ከተሳሰሩ ወይም ትብብር ከፈጠሩ፣ ውሳኔ በመወሰን ላይ ሊያግዙዎት ይችላል። ማድረግ የፈለጉትን ለውጥና ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ጨምሮ ምርጫዎን ለማሳወቅ በተጨማሪም ለጤና እንክብካቤ ባለስልጣን በ1-800-562-3022 የውስጥ መስመር 15480 ማናገር ይችላሉ።

መብትና ሀላፊነት

በሕገ መንግሥት ስለሚያገኙት የጤና ክብካቤ አገልግሎት መብት ያለዎት ሲሆን የእርስዎን ጤና ለመጠበቅ እና ለማሻሻል እንዲሁም አላስፈላጊ ወጪዎችን ለማስወገድ የሚረዱዎት የተወሰኑ ግዴታዎች አሉዎት።

እርስዎ የሚከተሉት መብት አልዎት፡

- ስለ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤ እንዲሁም ያለመፈለግን እንድንወስን ይርዱን።
- ወጪው ምንም ሆነ ምን ስለሁሉም ያሉ የሕክምና አማራጮች ማወቅ።
- በእርስዎ ጤና እቅድ ውስጥ ካለ ሌላ አገልግሎት ሰጪ ሁለተኛ አማራጭ ማግኘት።
- ለረጅም ጊዜ ሳይጠብቁ አገልግሎት ያግኙ።
- በክብር እና በአክብሮት መታከም። ማግለል በፍፁም አይቻልም። ማንም በዘር ፣ ቀለም፣ ሀገር፣ ፆታ፣ የወሲብ ህይወት፣ እድሜ፣ ሀይማኖት፣ ባለው እምነት ወይም አካል ጉዳት ምክኒያት ባልተገባ ወይም በተለየ መንገድ ሊስተናገድ አይችልም።
- ስለ ጤና እርዳታው የተሰማዎትን እና የሚፈልጉትን በነፃነት የመናገር።
- ግላዊ ጉዳዩን እና መረዳዎን በሚሰጥር እንዲጠበቅክዎ ማድረግ።
- የህክምና መዝገብን ግልባጭ የመጠየቅና የማግኘት።
- አስፈላጊውን የመዝገብ ላይ እርማት የመጠየቅና የማግኘት።
- በሚከተሉት ላይ ጥያቄ የማቅረብ መረጃ ማግኘት፡
 - » ስለ ጤና እርዳታዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች።
 - » ስለ እርዳታ ሰጪዎትና ወደ ሌላ ባለሙያዎችና እርዳታ ሰጪዎች የሚላኩበትን ሂደት የመጠየቅ።
 - » ለህክምና እርዳታ የጤና እቅድ እንዴት ክፍያ እንደሚፈፀም።
 - » ሁሉንም የእርዳታ አማራጮች የማግኘትና ለምን የተለዩ እርዳታዎችን እንደሚያገኙ።
 - » በእርዳታው ዙሪያ ያዘኑበትንና ቅር ያሉትን ጉዳይ ለማስገባት አንዴት እርዳታ እንደሚያገኙ።
 - » የእርስዎ የጤና እቅድ ተቋም ድርጅታዊ መዋቅር፣ ፖሊሲዎች እና አሰራሮች፣ የአሰራር መመሪያዎች እና ሊደረጉ ስለሚገባቸው ለውጦች በተመለከተ ሀሳብ እንዴት እንደሚቀርብ ማወቅ።
- የአባልነት መብትና ግዴታዎን ቢያንስ በጽሑፍ በየአመቱ ይቀበሉ። መብቶ የአይምሮ ጤናን እና የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ህክምና አገልግሎትን ያካትታል።
- የአደጋ ስልክ ቁጥር ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጅም ማለጫ ቅጾችን የመቀበል።

እርስዎ የሚከተሉት ግዴታዎች ይኖሩታል፡

- ስለ የአይምሮ ጤናን እና የአድንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር እንክብካቤ እንዲሁም ያለመፈለግን እንድንወስን ይርዱን።
- ቀጠሮ መጠበቅ እና በሰዓቱ መድረስ። የሚያረፍዱ ከሆነ ወይም ቀጠሮውን የሚሰርዙ ከሆነ ለአገልግሎት ሰጪዎ መ/ቤት ደውለው ያሳውቁ።
- ህክምናውን ለሚሰጥዎት ክፍያን ያገኙ ዘንድ የሚያስፈልገውን መረጃን መስጠት።
- ለአገልግሎት ሰጪዎቹ እርስዎ ከእነሱ የሚፈልጉትን ያህል ክብር ይሰጧቸው።
- በሁሉም ቀጠሮዎች ላይ የአገልግሎት ካርድንና የጤና እቅድ ካርድን ይዞ መገኘት።
- ስለ ጤና እቅድዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች መረዳት።
- በሚያስፈልጉት ጊዜ የጤና እርዳታ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- የጤና እክሎትን የማወቅና ከስምምነት ላይ በተደረሱ የህክምና አይነቶች ጋ መተባበር።
- የሚያስፈልጉትን የጤና እርዳታ ያገኙ ዘንድ ሙሉ መረጃ ለ ሃኪም እና ለጤና እቅድ ይሰጡ።
- ለጤና እርዳታ ለተሰማሙበት ህክምና የህኪምዎትን ትእዛዝ መከተል።
- የጤና ክብካቤ አገልግሎቶችን በአግባቡ ይጠቀሙ።
- የቤተሰብዎት ቁጥር የሚጨምር ከሆነ (እንደ እርግዝና፣ ወሊድና ማደጎ በመውሰድ በመሳሰሉ ምክኒያቶች) ወይም አንዳንድ ሁኔታዎች ማለትም (የአድራሻ ለውጥ፣ የገቢ መጠን መቀየር ወይም በሜዲኬር ና ከሌሎች ዋስትናዎች ለማግኘት ከበቁ ወዲያውኑ ያሳውቁ)።
- በየአመቱ Washington Healthplanfinder ድረገጽ ላይ wahealthplanfinder.org ሽፋኖትን ያድሱ። ይህንን ድረ ገጽ ስለእርስዎ ሁኔታ ለውጥ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ። የ Community Service Office (CSO) የሚጠቀሙ ከሆነ የብቃት ማረጋገጫውን በ ፖስታ ወይም Washington Connection washingtonconnection.org ይሙሉ።

በጤና እቅድ ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ቅሬታ ማስማት ይችላል። ቅሬታ ማለት የሚያገኙትን የእንክብካቤ ጥራት ወይም በህኪምዎ ወይም በጤና እቅዱ ያገኙትን ህክምና በተመለከተ የቀረበ የቃል ወይም የጽሁፍ ቅሬታ ነው። እንዴት ቅሬታ ከቀረበ፡

- የጤና እቅድዎ በሁለት የስራ ቀናት ውስጥ ቅሬታውን ስለማግኘቱ በስልክ ወይም በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት።
- ፍላጎትዎ በተቻለ ፍጥነት መልስ ሊሰጥበት ይገባል፤ ከ45 ቀናት በላይ የማይወስድ

የጤና እቅድዎት ቅሬታ የሚያቀርቡበትን መንገድ በማሳየት መርዳት አለበት።

የጤና እቅድዎት ባሳለፈው የህክምና ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ይግባኝ የመጠየቅ መብት አለው። ይግባኝ ማለት የጤና እቅድዎት ስለሸፋን ወይም ሽፋን ስላለው የህክምና አገልግሎት ክፍያ የወሰነው ውሳኔ እንዲከለስ ሲፈልጉ የሚያስሙት ቅሬታ ነው።

- እቅድ ዎት ስለውሳኔያቸው በጽሁፍ ያሳውቅዎታል። ውሳኔው ላይ ይግባኝ ማለት ከፈለጉ የጤና እቅዱ እንዴት ይግባኝ እንደሚሉ የሚያበራራ ሰነድ ይይዛል።
- የጤና እቅድዎት 5 ቀናት ውስጥ ይግባኝዎትን ማግኘቱን በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት።
- ስጋቶችዎ በቶሎ መስተናገድ አለባቸው፤ ከ28 የቀን መቁጠሪያ ቀናት በላይ መውሰድ የለበትም።

የጤና እቅድዎት ስለውሳኔያቸው የጽሁፍ ማስታወቂያ መስጠት እና ይግባኝ ለማለት ስለሚያስፈልገው ነገር መርዳት አለበት።

እንዲታወቅ ስለማይፈልጉት የግል ጉዳይ ማስታወሻ

የአገልግሎት ካርድዎ ከስምዎ፣ የProviderOne ቁጥርዎ ና ካርዱን ከወሰዱበት ቀን ውጪ ምንም አይነት የግል መረጃዎን አያካትትም። ይህ ካርዱ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ የእርስዎን ሚስጢር እንዲጠበቅ ያደርጋል። የጤና ጥበቃ ባለስልጣን (HCA) ሆነ የጤና እቅድዎ በማንኛውም ጊዜ በቀጥታ እርሶን ለማነጋገር የግል መረጃዎን ለማግኘት እና የአገልግሎት ካርድዎን መተካት አይችልም። እንደ ማህበራዊ ዋስትና ቁጥር የመሳሰሉ የግል መረጃዎን ፈጽሞ ለመጠየቅ ስልክ ለሚደውልዎት ወይም በኢሜይል ለሚጠይቅዎት ግለሰብ አይስጡ።



በህጉ መረሰት ሁሉም የጤና እቅዶች እርስዎን የጤና መረጃ ለመጠበቅ ይገደዳሉ። የጤና ፕላን እና HCA የእርሶን የግል ጤና መረጃ የሚጠቀሙት እና የሚሩት ለእርሶ የሰነድ ባህሪዎ የጤና ጥቅም ጥቅም ለመስጠት ማለትም፤ ህክምና እንዲያገኙ፣ ክፍያ እንዲከፈልሎት፣ የጤና እንክብካቤ እንዲደረግሎት፣ እናም ሌላ ተጨማሪ አስፈላጊ እና በሕግ የተፈቀዱ ሁኔታዎች ላይ ብቻ ነው። የጤና እቅድዎም ሆኑ HCA የጤና መረጃዎትን ደህንነት የመጠበቅ ግዴታ አለባቸው።

የHCA የግል መብት ፖሊሲ ለማንበብ ከፈለቁ በዚህ ድህረ ገፅ ይግቡና hca.wa.gov በገጹ ግርጌ ላይ “Privacy” የሚለው ላይ ከሊከ ያድርጉ የጤና እቅድዎትን የግል ጉዳዮች አጠባበቅ ለማንበብ ከፈለጉ ለጤና እቅድዎ አገልግሎቶች አካል ይደውሉ ወይም የጥናት እቅድን ድረገፅ ይጎብኙ።

ለጥያቄዎት መልሶችን ከየት ያገኛሉ

በሚከተሉት ላይ ጥያቄ አልዎት በሚከተሉት አልዎት	ሀብቶች
<ul style="list-style-type: none"> Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን 	<p>አንላይን: hca.wa.gov/apple-health</p>
<ul style="list-style-type: none"> የጤና ሽፋኖችን ለመቀየር ለባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ብቁ መሆን የአገልግሎት ካርድ ወደ ሌላ ካውንቲ ቤት ከቀየሩ አገልግሎቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ 	<p>Apple Health ደንበኛ አገልግሎትን በስልክ ቁጥር 1-800-562-3022 ያነጋግሩ ወይም በድህረ ገፅ https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/ ጥያቄ ይላኩ</p>
<ul style="list-style-type: none"> የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ የሚሰጡትን ይምረጡ የተሸፈኑ አገልግሎቶች ወደ ስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ከተላኩ የጤና አቅድ ካርዶች 	<p>የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ። የ የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ስለከ ቁጥር በ ገጽ 7 ላይ የገኛል</p>
<p>እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዲፈቻ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች። ወይም አድራሻዎን ለመቀየር</p>	<p>ለህፃናት፣ አዋቂ ግንባታ፣ ነፍሱ-ጡር ግለሰቦች የሚደረጉ የጤና ሽፋን parents/ caretakers: wahealthplanfinder.org ወይም ይደውሉ 1-855-923-4633 (TRS: 711)</p> <p>በዕድሜ ለገፉት፣ ማየት ለማይችሉት ወይም አካል ጉዳት ላለባቸው ወይም የ?ረጅም ጊዜ አገልግሎቶችና ድጋፎችን ለሚፈልጉት የሚደረጉ የጤና ሽፋን፣ washingtonconnection.org ወይም ይደውሉ 1-877-501-2233 (TRS: 711)</p>

HCA በሚሰጠው አገልግሎት ረገድ እኩልነት እንዲፀባረቅ በትጋት ይሠራል። መኖሪያ ካስፈለገዎት ወይም ሰነዶችን በሌላ ሁኔታ ወይም ቋንቋ ለማግኘት ከፈለጉ እባክዎ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ላይ ይደውሉ።

Washington State
Health Care Authority

P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-049 AM (11/23) Amharic