



# እንቋዕ ብደሐን መደእኹም

ን Washington Apple Health

ብዘይ ማነጅድ ኬር ትልሚ ሸፋን።



[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 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[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) ደውሉ።

[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).



**ሳንዲቶ ትሕዝቶ**

ናብ Washington Apple Health/Apple Health ኣገልግሎት እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም [4]

ናይ ኣገልግሎታትካ ካርዲ [4]

መባእታዊ ክንክን [6]

ናይ ካውንትራሚ [7]

ናይ ሓደጋ ኣገልግሎት [9]

ባህርያዊ ናይ ጥዕና ትካል ኣድራሻታት [10]

ሓበሬታ ንኣሜሪካን ኢንዱያንስን ኣላስኮን ዝመበቆሎም [11]

ንስኻ ክትደልዩም እትክእል ናይ ጥዕና ክንክን ተበጻሕነት ኣገልግሎታት [12]

መሰልካን ግቡእኻን [13]

ኣድራሻታት/ሃብታት [14]

**እዚ ማንዋል ብዛዕባ ዘየካትቶም፡**

እዚ ማንዋል ዘለውኩም ጥቕምታት የፍልጠኩምን መሰልኩምን ግቡእኹምን ከምኡ ድማ ብናይ ጥዕና ትልምኹም ኣቢልኩም ብኸመይ ኣገልግሎት ከም እትረኽቡ ይዝርዝር። ብኸብረትኩም እዚ ማንዋል ዝኾነ ሕጋ መሰል ኣይህብን። ብዛዕባ Apple Health ናብዮት (Medicaid) መረዳእታ ንምርካብ ኣብዚ ማንዋል ጥራሕ ኣይትደረገኹ። ብዛዕባ Apple Health ዝርዝር መረዳእታ ንምርካብ ናብ ሕግታትን ደንብታትን ናይ ሰበሰልጣን ክንክን ጥዕና ገፅ [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ክዱ።

# ናብ Washington Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መጻኢኹም

እዚ ማንዋል ዝወሃበካ ዘሎ ንስኻ ሕጂ ኣብቲ ብዋሺንግተን ስቴት ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ስልጣን(HCA) ዝመሓደር Washington Apple Health (Medicaid) ስለ ዝተመዝገብካ እዩ። እዚ ማንዋል ካብ ምሑድር ክንክን ትልሚ (managed care plan) ወጻኢ ብዛዕባ Apple Health ኣገልግሎታት ምርካብ ሓበሬታ ኣለዎ።

## Apple Health ኣገልግሎታት

Apple Health ብዘይ ማንጅድ ኬር ትልሚ ነዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ብቑዕ ይገብረኩም።

- ምክልኻልን ጥዕና ኣገልግሎትን ብዘርኢ ዝመጹ ሕማማት ምሕካም ሓዊሱ ንዘድልዩ ክንክናት ምስ ሓኪም ቆይሮ ምሓዝ።
- ኣብ ሓደጋ እዋን ሕክምና
- ናይ ምርኣይን ኦራል ክንክን ሓዊሱ ናይ ህፃናት ሕክምና ኣገልግሎት
- ናይ ላብራቶሪ ኣገልግሎታት
- መድሓኒት ምእዛዝ
- ደቂስካ ምሕካም
- ተመላላሲ ሕክምና ኣገልግት
- ዳግመ ሕውየት ሕውየትን\* ኣገልግሎትን መሳርሕታትን
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታት
- ናይ ኣዴታትን ዝውለዱ ህፃናት ክንክን
- ንህፃናት ናይ መነጻርን ናይ ምልክእ ኣገልግሎት (ትሕት 21 ዕድመ)
- ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ክንክን ኣገልግሎት
- ናይ ዕብዮት ስንክልና ንዘለዎም ውልቀ ሰባት ኣገልግሎት
- ናይ ስነ ሕክምና ኣገልግሎታት

\* ብ Apple Health መደብ ኣቢሉ ዝወሃብ። ንዝበለጸ ሓበሬታ ብ1-800-562-3022 ደውል።

**መዘካከሪ:** እዚ ዝርዝር ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራሕ ኮይኑ Apple Health

እቶን ኣገልግሎታት ከምዝሸፍኖም ውሕስና ኣይህብን። ገለ ሕጋዊ መደባት ምስ ገደባቶም ነዞም ኣገልግሎታት ሕጋዊ እዮም። ናይ ዋሺንግተን ምምሕዳራዊ ኮድ ርእ(WAC) 182-501-0060.



## ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ

ብኣድራሽኩም Apple Health ኣገልግሎት ካርድታት ክበጹሓኩም እዩ።

ኣብ Apple Health ምስ ተመዝገብካ Washington Healthplanfinder [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)፣ ወይ Washington Connection [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org)፣ ከምቲ ኣብሪ ምስሊ ዘሎ ሰማያዊ ናይ Apple Health ኣገልግሎት ካርድ (ብተወሳኺ ProviderOne ካርድ ተባሂሉ ይፅወዎ) ክበጹሓካ እዩ። እዚ ካርድ ኣቐምጥም። እዚ ን Apple Health ብቑዕ ከም ዝኾንካ የመላኽት።

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ዘካትቶ:

- ProviderOne መለለይ ቁፅሪ
- ዝኣተወሉ ዕለት
- ProviderOne መርብብ ባይታ
- ዓማውል ኣገልግሎት መራሽቢ መረዳኢታ

እቲ ኣድሻ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ክተንጥፍዎ ኣየድልየኩምን። HCA ቅድሚ ናባኻ ምልክኹ ከብርሆ እዩ። ሕድሕድ ሰብ ክሳብ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንሕ ዝተፈላለየ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

## ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይረኽብካ ወይ እንተድኣ ጠፊእካ

ን Apple Health ሕጋዊ ምስኮንካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙናት እንተድኣዘይረኽብካ ብኸብረትካ ን Apple Health ናይ ዓሚላት ኣገልግሎት ብምድዋል መተካኢታ ካርድ ሕተት። ን24/7 ኣብ <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus> ኣንላይን ምርኣይ ትኽእል ወይ ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ብ 1-800-562-3022 (ናጻ መስመር ምድዋል ትኽእል)።

ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ምስዝጠፍእ ኣብ 24/7 በዞም ዝስዕቡ ኣማራጺታት ብምጥቃም ምሕታት ትኽእል።

- **ናይ ዓርሰኻ ኣገልግሎት ቴሌፎን።** ናብ 1-800-562-3022 (ብናፃ) ብምድዋል ናይ ውልቀ ሰባት ኣገልግሎት ንምርካብ 1 ጠውቕ ብምቕፃል ኣገልግሎት ካርድ 1 ምረፅ።
- **ብኮምፒተር ናይ ዓማውል ፖርታል ብምጥቃም።** ናይ ዓማውል ፖርታል ኣብዚ ዝስዕብ ይርከብ <https://www.waproviderone.org/client>.



# ProviderOne

ኣብ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም "ProviderOne" ዝብል ክትሪኡ ኢኹም ProviderOne ናይ HCA ስርዓት ኮይኑ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንምልእኽ ይሕግዘና። ኣብቲ ካርድ ዘሎ ቁፅሪ ናይ ProviderOne ናይ ዓሚል ቁፅርኹም እዩ።

ብተወሳኺ ድማ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕረብቲ ተሓክምቲ ኣብ Apple Health ከም ዝተመዝገቡ ንምርግጋፅ ProviderOne ክጥቀሙ ይኽእሉ። ከም ናይ ኣድራሻ ለውጢ ኣብ Washington Healthplanfinder ወይ Washington Connection ክትገብር እንከለኻ ሪፖርት ምግባርካ ርግጸኛ ኩን።

ሕድሕድ ኣባላት ስድራ ናይ ዓርሱ Apple Health ኣገልግሎት ካርድ ክረኩብ ብቐዕ እዩ። ሕድሕድ ሰብ ክሳብ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንሕ ዝተፈለለየ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

ናይ Apple Health ሽፋን እንተድኣ ነይርኩም ሓድሻ ካርድ ኣይንልእኽልኩም ኢና። ዋላኳ ብተኸታታሊ ሽፋን ተዘይረኺብኩም እቲ ዝፀንሕ ካርድኹም ሕጅ እውን ቅቡል እዩ። ናይ ዓሚል ቁፅርኹም ሕጅ እውን ተመሳሳሊ ኮይኑ ይፀንሕ።

ናብ ሓኪም፣ ፋርማሲ ወይ ካልእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕረብቲ ክትከዱ ከለኹም ክልቲኡ ናይ ኣገልግሎት ካርድን ናይ ጥዕና ትልምኹምን ሒዘኩም ክዱ። ብተወሳኺ እውን ናይ መለለይ መንነት ፎቶ ክድልዩኩም እዩ።

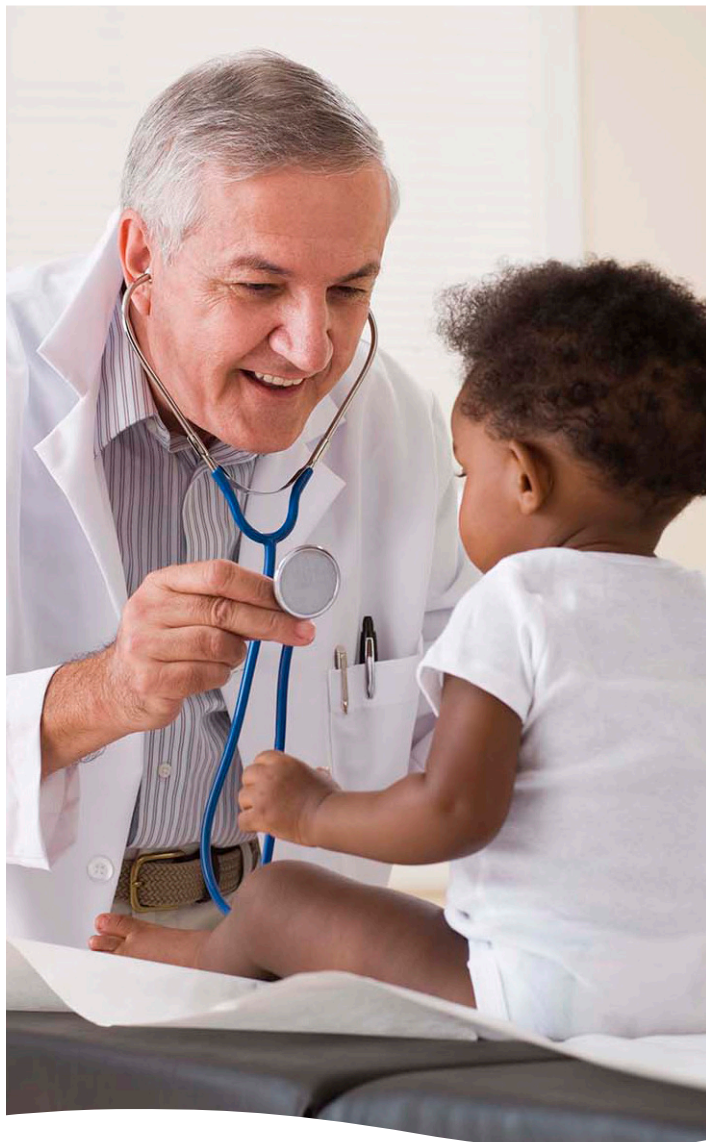
# መባእታዊ ክንክን

## ቀዳማዊ ደረጃ ተኸናኝኒ ንምንታይ ኣገዳሲ ኮይኑ

ቀዳማዊ ደረጃ ኣቕራቢኻ (PCP) እትረኽቦ ቀንዲ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያ እዩ። PCP መባእታዊ ክንክን ኣገልግሎታት ንዓኻን ንስድራኻን ዝህቦ ኮይኑ ምስ ካልኣት ኣቕራቢቲ እውን ይተሓባበር። PCP ብዛዕባ ናይ ጥዕና ታሪኻን ሕጂ ዘለካ ኩነታት ጥዕና ኣፍልጦ ዝህልዎ ኮይኑ ጥዕናኻ ንምሕላው እውን ይሕግዘካ።

PCP ዶክተር ክኸውን ይኽእል እዩ፤ ከም፡

- ዝማዕበ ዝተመዝገበ ነርስ
- ናይ ስድራ ሓኪም
- ኑሮፓቲክ ዶክተር
- ኡብስቲሽያን/ጂኖኮሎጂስት
- ናይ ህጻናት ሓኪም
- ናይ ሓኪም ሓጋዚ



## ቀዳማዊ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ ምምራፅ

PCP ምቕት ዝህበካ ክኸውን ይግባእ። ናትካ PCP ክኸውን ትመርጹ ጾታ፣ ናይካ ቋንቋ ዝዛረብ ኣቕራቢ፣ ኣብ ናይካ ስንክልና ስፔሻላይዝድ ዝገበረ ወይ ባህልኻ ዝርዳእ ኣቕራቢ ንምርካብ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

እትፈትዎ PCP እንተድኣሃሊይካ ወይ ብዛዕባ ክትፍትኖ እትደሊ ኣቕራቢ እንተድኣሰሚዕካ እቲ ኣቕራቢ ናይ Apple Health ናጻ ኣገልግሎት ዝቐበሎ እንተድኣኮይኖም ሕተቶም። ዝቐበሉ እመንተድኣኮይኖም እቲ ኣቕራቢ ንምርካብ ክትቅጽ ኣለካ። ናጻ Apple Health ኣገልግሎት ዘይቐበሉ እንተድኣኮይኖም ካልእ PCP ክትደሊ ኣለካ። ካልእ ዝኾነ ናይ Apple Health ኣገልግሎት ካርድ ዝቐበል ክትደሊ ትኽእል።

## ንፍሉያት ኣገልግሎታት ሪፈር ምባል

ሓልሓሊፉ ንልብኻ ከም ካርዲዮሎጂስት ወይ ንእግርኻ ፖዲያትሪስት ክድለይየካ ይኽእል። እቲ ናትካ PCP ነዘም ኣገልግሎታት ሪፈር ክብለካ እዩ።

**መዘካከሪ፡** ገለ ፍሉያት ኣገልግሎታት ቅድሚ ኣገልግሎት ምርካብካ ቀዲሙ ካብ HCA ፍቓድ የድልዮም እዮ። እቲ ኣገልግሎት ክትረኽብ ምእንታ ኣቕራቢኻ ኣቕዲሙ መረጋገጺ ክሓትት ኣለዎ።

## ቆይሮ ብኸመይ ትሕዝ

PCP ድሕሪ ምምራፅኩም ቆይሮ ንምሓዝ ደውሉ። ኣቕራቢ ንምርካብ ቆይሮ ክትሕዙ ይግባእ። ህፁፅ ሕቶ ወይ ድልየት እንተድኣ ኣለኩም ኣብ ውሑድ መዓልታት PCP ክትረኽብዎ ይግባእ። ዋላኳ ህፁፅ ናይ ሕክምና ፀገም እንተዘይሃልዩካ፣ ንኣጠቓላሊ ምርመራ (ናይ ጥዕና ምርመራ ተባሂሉ ይፀዋዕ) ቆይሮ ሓዝ። ኣጠቓላሊ ምርመራ ንምግባር ነዊሕ ግዜ ይወስድ እንተኾነ ግና ኣይተቋርፅ። ናይ ድሕነት ምርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ፤ ምኽንያቲ እቶም ኣቕዲሞም ዝርከቡ ጸገማት ካብ ሕማም ከድሕኩኻ ይኽእሉ እዮም።

## ክንክን እንተድኣ ደሊኻ

ኩሉ ጊዜ ናይ ተደጋጋሚ ወይ መከላኸሊ ክንክን ንምርካብ ናብ PCP ምኻድ ተመራጺ እዩ። ህጹጽ ናይ ጥዕና ክንክን ምስዘድልየካ እዎ ናብ PCP ቆጻራ ክትጸንኑ ምስዘይትኽእል ናብ ናይ ህጹጽ ክንክን ማእኸል ከይድካ ን PCP ኣዛርብ።

ናብ 911 ደውሉ ወይ ናይ ሓደጋ እዋን ኣቕራቢቲ ክሕግዝኹም ናብ ዝኽእልሉ ኣብ ቀሪባኹም ናብ ዝርከብ ከባቢ ክዱ። ኣብነታት ናይ ህጹጽ ሕማማት፣ ናይ ልቢ ሕማም፣ ምስባር ዓጽሚ ወይ ከቢድ ኣለርጂክ።



## ባህርያዊ ጥዕና

ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተድኣ ኣለካ ንናይ ኣእምሮ ጥዕናን መድሓኒት ብዝግባእ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ሕክምና ኣገልግሎት (ብሓባር ናይ ባህሪ ጥዕና ኣገልግሎት ተባሂሉ ይፅዋዕ) ክትረከብ ትኽእል። ናይ ባህርይ ጥዕና ኣገልግሎቶች በዞም ዝስዕቡ ኣገባባት ክትረከብ ትኽእል።

- ንባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ጥራሕ (BHSO) ማነጅድ ክንክን ትልሚ ንካውንቲ ርኽብ። ገፅ 9 ረኣይ።
- ናብ Apple Health ዓማውል ኣገልግሎት ማእኸል ብ 1-800-562-3022 ደውል።

እንተደኣተንቀሳቂስካ ናይ ባህርያዊ ጥዕና በዓል ሞያ ምርካብካ ርግጸኛ ኩን።

**ዘክር:** ናብ ምስ ናይ Apple Health ዓሙላት ውዕል ዘይብሉ ኣቕራቡ ምስእትኸይድ ክትከፍል ትኽእል።

ብዛዕባ ሕክምና ባህርያዊ ጥዕናን ብ HCA ዝምወሉ ናይ ባህርያዊ ሕክምናን ኣገልግሎት ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ ናብ [hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services](http://hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services) ክድ።

### ካልኣት ፍልፍላት:

- ትሕቲ ዕድመ ዝኾነ ህፃናት ኣልኮልን ማሪዋን ካብ ምጥቃም ንምክልኻል: [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)።
- ንኣባጽሓት(ናይ ኣባጽሕ- መልሲ ሓገዝ መስመር): [866teenlink.org](http://866teenlink.org) ወይ 1-866-833-6546 ደውል።



**ብዙይግቡዕ ምጥቓም መድሓኒት ንዘምጽ ሕግም ዝወሃቡ ኣገልግሎታት እዞም ዝሰዕቡ ከካትት ይኽእል።**

**ገምጋም**—ናይ ጥዕና ኣቕረብቲ ዘድልዮም ኣገልግሎት ንምውሳኔ «ቃለ መሕተት» ክካየድ እዩ።

**ሓዲር ናይ ኢንተርቬንሽን ሕክምና** — ፀገም ንምንካይ፣ ናይ ግዜ ደረት።

**ናይ ምልቃቕ ምምሕዳር (ምእላይ መርዚ)** — ብከይዲ ግዜ ምጥቃም ደው ንምባል ድሕንነቱ ዝተሓለወ ክሳብ ዝኸውን ኣጠቓቕማ ኣልኮል መድሓኒት ኣብ ምንካይ ሓገዝ። እቲ ኣገልግሎት ሆስፒታል መሰረት ዝገበሩ ሕክምናታት ኣየካትትን።

**ተመላላሲ ተሓካሚ ሕክምና** — ኣብ ኮምፍ ውልቃውን ናይ ጉጅለ ምምኻር።

**ፅዑቕ ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ሕክምና** — ተኻታታሊ ውልቃውን ናይ ጉጅለ ምምኻር።

**ዓራት ሒዙ ዝሕከም ሕክምና** — ሰፊሕ ዝኾነ ናይ ውልቀን ጉጅለን ምምኻርን ትምህርትም 24 ሰዓት ክትትል ኣብ ዘለዎ ትካል።

**ናይ ኣፓይት መወኒ ሕክምና ኣገልግሎት** — ኣብ ኣፓይት ወልፊ ንዘለዎም ናይ ተመላላሲ ገምጋምን ሕክምና። ተቀባልነት ዘለዎ ሕክምናን ምምኻርን የካትት።

**ምምሕዳር ጉዳይ** — ሕክምና፣ ማሕበራዊ፣ ትምህርትን ካልኣት ኣገልግሎታት ኣብ ምርካብ ሓገዝ።



**ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት እዞም ዝሰዕቡ ከካትት ይኽእል።**

**ናይ ቅበላ ገምጋም** — ድልየትኩምን ሽቶኹምን ምልላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንክን መቐረቢኹም ካልኣት ናይ ሕክምና ኣገልግሎታትን ትልምታትን ንምምኻር ይሕግዝ።

**ውልቃዊ ሕክምና ኣገልግሎት** — ኣብ ኣገልግሎትካ ዘለው ሽቶታት ንምምላእ ዲዛይን ዝተገበሩ ምምኻርን ካልኣት ምንቅስቓሳት።

**ናይ መድሓኒት ምምሕዳር** — ሊቶንሳ ዘለዎም ሰራሕተኛታት መድሓኒት ይእዘዙን ብዛዕባ ሳዕቤን የምህሩ።

**ናይ መድሓኒት ክትትል** — ሕክምናኻ ከም ዝሰርሕ ዘሎን ብትኽክል ንኸትወስዶ ንምሕጋዝ ናይ ክትትል ኣገልግሎት።

**ናይ ጉጅለ ሕክምና ኣገልግሎት** — ተመሳሳሊ ለውጢ ምስ ዘለዎም ሰባት ምምኻር።

**ናይ መሰታ ሓገዝ** — ናይ ኣእምሮ ጥዕና ስርዓት ኣብ ምምራሕን ናይ ዳግመ ሕውየት ሽቶ ምስኻዕን፣ ኣብ ኣእምሮ ጥዕና ብዝሰልጠነ ውልቀ ሰብ ሓገዝ ይቀርበልካ።

**ሓዲር ኢንተርቬንሽን ሕክምና** — ኣብ ገለገለ ፀገማት ትኹረት ዝገበረ ሓጺር እዞን ምምኻር።

**ናይ ስድራ ሕክምና** — ስጡም ዝኾነ ርክብ ንምፍጣርን ፀገም ንምፍታሕ ስድራ ማእኸል ዝገበረ ምምኻር።

**ፅዑቕ ዝኾነ ሕክምና** — ኣብ ኣገልግሎት ትልምኻ ዘሎ ውልቃዊ ትልሚ ሽቶ ንምምላእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጉጅለ ሓገዝ የቐርቡ።

**ቴራፒቲክ ስነ ኣእምሮዊ ትምህርቲ** — ሓገዝን ናይ ሓገዝ ኣገልግሎት ሓዊሱ ብዛዕባ ሕግም ኣእምሮ፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሕክምና መማረጻ፣ ሕክምናን ምድሓንን።

**መዓልታዊ ሓገዝ** — ዓርስኻ ኣብ ምኽኣል ፅዑቕ ናይ ምምሃር መደብ።

**ኮማዊ ሕክምና ገምጋምን ሕክምናን** — ብሕክምና ዘድልዩ ናይ ደቂሱ ዝሕከም ክንክን። ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም ኣየድልየካን ።

**ናይ ምርግጋዕ ኣገልግሎት** — ሆስፒታል ንኸይትኣትው ኣብ ገዛ ወይ ገዛ ኣብ ዝመስል ክባቢ ምቕራብ። ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ መእተዊ ገምጋም ክትወስድ ኣይግበኣካን።

**ናይ ዳግመ ሕውየት ጉዳይ ኣማሓዳሪ** — ደቂስቃ ምሕካምን ተመላላሲ ምሕካም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምውህሃድ። እዚ ናይ መእተዊ ገምጋም ኣካል ክኸውን ይኽእል እዩ።

**ኣብ መንበሪ ዝቐርብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት** — ኣብ ጉጅላኣዊ ኩነታት ትነብር እንተድኣ ኮይንካ ዝቐርብ ኣገልግሎት።

**ፍሉይ ናይ ህዝቢ ገምጋም** — ከም ህፃናት፣ ዓቢይቲ ቆልዑ ወይ ካብ ካልእ ባህሊ ምስ ዝመፁ ውልቀ ሰባት ዝኣመሰሉ ካብ በዓል ሞያታት ናይ ሕክምና ትልሚ ደገፍ።

**ስነ ኣእምራዊ ገምጋም** — ናይ ሕክማና ትልሚ ገምጋም ሕክምና ትልሚ ሓገዝ።





## ናይ ሓደጋ ኣገልግሎት

ናይ ሓደጋ እዋን ኣገልግሎት ኣብ እዋን ፀገምካ ንምርግጋዕን ድልየትካ ንምምላእ ዘድሊ ከባቢ ዘቐርብ 24 ሰዓት ኣገልግሎት እዩ። ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም ኣየድልየካን።

- ህፁፅ ሓገዝ ንምርካብ ናብ 911 ደውል ወይ ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ሆስፒታል ክድ።
- ንኣእምር ጥዕና ህፁፅ ሓገዝ ናብ 988 ደውል። ንናይ ሓደጋ ኣገልግሎት ፈቓድኣየድልየካን።

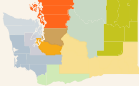
- ንናይ ስቴት ክራይስስ መስመራት እዚ ዝስዕብ ርክ፡ [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) ።
- ንምሕዋይ ሓገዝ ላይን፡ [waRecoveryHelpLine.org](https://waRecoveryHelpLine.org) ሕክምና እንተድኣ ደሊኻ ናብቲ ናፃን 24 ሰዓት ዝሰርሕ ምሽጥራዊ መስመር ብ-1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219 ደውል)።
- ንሀገራዊ ዓርስኻ ምጥፋእ ምክልኻል መስመር፡ ደውል ወይ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ 988 ለኣኽ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቀምቲ 1-800-799-4889) ደውሉ።

## ባህርያዊ ጥዕና ትካላት ኣድራሻ

ትካል	ቁጽሪ ተሌፎን	መርበብ ሓበሬታ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="https://chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care of Washington (CC)	1-877-644-4613	<a href="https://coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="https://molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="https://uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP) (ቅድሚ ሕጂ Amerigroup)	1-833-731-2167	<a href="https://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

**ናይ ምሕዳር ከንክን ትካላት (ንባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ጥቕምታት ጥራሕ)**

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ቅድሚ ሕጂ 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
ፎሰተር ኬር (ኣብ መላእ ስቴት)		X			

 ማስታወሻ: Apple Health ፎሰተር ኬር ኣብ መላእ ሀገር ብ Apple Health ቀንዲ መራኸቢ (ዝተዋደደ ናይ ዋሽንግተን ከንክን) ኣቢሉ ዝዋብ መደብ እዩ።

## መረዳላታ ንህንዲ አሜሪካውያን ንናይ ኣላሰካ መቐል ዘለዎምን

መቐልካ አሜሪካን ኢንድያን ወይ ኣላሰካ እንተድኣኩይኑ ናይ ጥዕና ክንክን ኣግልግሎታት ብ ኢንድያን ኣግልግሎት ቀረብ፣ ትሪባል ጥዕና ክንክን መደብ ወይ ናይ ከተማ ኢንድያን ናይ ጥዕና መደብ (UIHP) ከም ናይ ሲያትል ኢንድያን ጥዕና ቦርድ ን ስፖንሳይ ፕሮጀክት መቐልክተረክብ ትኽእል። እቶም ኣብዘም ትካላት ዘለዉ ኣቕረብቲ ባህልኻ፣ ማሕበረሰብኻ፣ ከምኡድማ ናይ ጥዕና ክንክን ድልየታትካ ይፈልጡ እዮም።

እቲ እትደልዩ ክንክን ክቕርቡልካ ወይ ናብ በዓል ሞያ ክሰዱኻ ይኽእሉ እዮም፡ ምሕዳር ክንክን ትልሚ(ናይ ባህርያዎ ጥዕና ኣግልግሎት ጥራሕ [BHSCO] ትልሚ ክኸውን ይኽእል እዩ) ወይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን(እዚ Apple Health ጥዕና ናጻ ኣግልግሎት እውን ይበሃል እዩ) ክትመርጽ እንተድኣኣለካ ንክትውስን ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክን ወይ ናይ ጥዕና ክንክን ሽፋን ሕቶታት እንተድኣኣለካ ናትካ ትሪባል ወይ ናይ UIHP ሰራሕተኛ ክሕግዡካ ይኽእል እዩ።



### ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኬዝ ምሕደራ

ብዘይ ዝተማሕደረ ናይ ክንክን መደብ ዝወሃብ ናይ Apple Health ሽፋን እንድሕር መሪጽካ ገለ ናይ IHS ትካላት፣ ታራ ናይ ጥዕና ክንክን ፕሮግራማት፣ ከምኡድማ UIHP ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኬዝ ምሕደራ (PCCM) የቕርቡ እዮም። PCCM ንዓኻ ናብ ስፔሻሊስት ሪፈር ምባልን ናትካ ናይ ሕክምናን ጥዕናን ሓበሬታ ንመርመራን ሕክምናን ኣድላዩ ክኸውን እንክሎ ንስፔሻሊስታት ምሃብ ሓዊሱ ኣብ ናይ ጥዕናኻ ክንክን ምሕደራን ምውህሃድን ዝሕግዝ ናይ Apple Health ፕሮግራም እዩ። ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ክትሳተፍ እንድሕር ትደሊ። ንናይ IHS ትካልኻ፣ ከባቢያዊ ናይ ጥዕና ፕሮግራምኻ፣ ወይድማ UIHP ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ዝሳተፉ እንተኾይኖምን

ንሰኻ እውን ክትሳተፍ ትኽእል እንተኾይኖምን ሕተቶም። ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ኣብ ዝደለኻዮ ግዜ ክትሳተፍን ተሳትፎኻ ክተቋርጽን ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ተሳትፎኻ ይኹን ካብ ተሳትፎ ምውጻእካ ክሳብ እቲ ዝቕጽል ወርሒ ግብራዊ ኣይኸውንን።

### ናይ ጥዕና ክንክን ዝርከቡሉ መንገድታት

HCA ንአሜሪካን ኢንድያንን ኣልኣሰካን መቐልኦም ዝኾኑን ኣብ ዋሺንግተን ዝርከቡን ምሕዳር ክንክን Apple Health ን ሽፋን ካብ ምሕዳር ክንክን ወጻእ ዝኾነ ናይ Apple Health ሽፋንን ንክመርጹ ኣማራጺ ይህብ። HCA ብምኽንያት ናይ ኢንድያን ትዕና ክንክን ምቕራብ ስርዓት ዝተሓለለኹ ምኻንን ንባህሊ ግብእ ዝኾነ ናይ ጥዕና ክንክን ንምሃብን ብናይ ፌደራል ሕግታት ኣይመሓደረን።

- ኣብ ናይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን ዝኾነ ኣብ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት መደብ ዝሳተፍን ካብ ምሕዳር ክንክን ትካል(MCO) ወይ ባህርያዎዊ ጥዕና ትካል ናትካ ክንክን ዝከታተል ዘሎ ወጻኢ ተሓከምቲ ዝቕበል ዘሎ ዝኾነ ኣቕረብ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ናይ ጥዕና ክንክን ኣግልግሎታት ወይ ክንክንካ ንምምሕዳር ናይ MCO ኣይህልወካን። እቶም ኣቕረብቲ ብስቴት ዝተውሃበ ፍቓድ ኩሎም መለከዒታቶም ከማልኡ እዮም። ናይ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት ናይ ጥዕና ኣቕረብ ንምርካብ ኣብ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider> ርክ።

እዚ ምርጫ እንተድኣተመሓዲርካ ትርጉም ይህልዎ፤ ብከም ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP።

- ምስ ናይ Apple Health ምሕዳር ክንክን ናይ ጥዕና ክንክን ብ ማነጅድ ኬር ትካል MCO ን/ይመሓደር። እዚ ማለት MCO ኣግልግሎታት ንምርካብን ክንክን ንምምሕዳር ንምሕፋዝን ከም ኣዲ ናይ ርክብ ናቕጣ ኮይኖም

እዚ ውሳኔ ትርጉም ይህልዎ፤ እንተድኣ ዝኾነ ኣካል ክንክን ዘይመሓደሮ ኮይኑ።

ኣብ ዝኾነ እዋን ምርጫኻ ክትቕይር ትኽእል ፤ እቲ ለውጢ ክሳብ እቲ ቀጻሊ ወርሒ ተግባራዊ ኣይኸውንን። ምስ ትሪባል ኣሲስተር ብ IHS ቀረብ ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP እንተዳሰርካ ወይ እንተደኣተሸሪኽካ ንክትውስን ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም። ክትገብሮ ኣትደሊ ለውጢን ሕቶታትን ንምሕታትን ሓዊሱ ውሳኔኻ ክተፍልጠና ንናይ ጥዕና ክንክን በዓል ስልጣን ብ1-800-562-3022 ምድዋል ትኽእል።

## ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ክትረከብ ትኽእል



### መተርጎሚ ክድልዎካ ይኽእል

ኢንግሊዝኛ ትመርጾ ቋንቋ እንተዘይኮይኑ ወይ ምስማዕ ዝተሰለፈኻ፣ ምስማዕን ዓይንን ዝተሰለፈኻን ምስማዕ ዝፅገም ምስዘይትኽእል፣ ናይ ምልክት ቋንቋ ሓዊሱ ብኩሉ ቋንቋታት ናይ ትርጉም በዓል መደታት ንዓኻ ተዳልዮም ኣለው። ናይ ጥዕና ክንክን ቆይሮ ክትሕዝ ከለኻ፣ ንታ ተቐባሊት ጋሻ መተርጎሚ ከም እትደሊ ሓብር። እቲ ናይቲ ዝዝረብ ቋንቋ መተርጎሚ ኣብ እዋን እቲ ቆይሮ ናብቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸድ ወይ ብስልኪ ክርከብ ይኽእል። ናይ ምልክት ቋንቋ መተርጎሚ ኣብ እዋን እቲ ቆይሮ ናብቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸድ ወይ ብቪድዮ ክርከብ ይኽእል።

ንዓኻ ንምትርጓም ስድራ ወይ መሓዙት ካብ ምጥቃም ሞያ ዘለዎም መተርጎምቲ ምጥቃም ይሓይሽ። እቶም መተርጎምቲ ናይ ጥዕና ክንክን ቃላት ንኸርድኡ ዝሰልጠኑ እዮም። ንዓኻን መቐረቢኻን ንክትረዳድኡ የኽእሉኻ እዮም። ዝበለጸ ኣብዚ ዝስዕብ ርእ [hca.wa.gov/interpreter-services](https://hca.wa.gov/interpreter-services)



### ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም

ናይ ምዝራብ ወይ ምስማዕ ወይ ናይ ምንቅስቃስ ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም ቆይሮ መዓዝ ከም ትሕዙ ንተቐባሊት ጋሻ ክትሕብር ይግባእ። ተቐባሊት ጋሻ ኣገደስቲ ዝኾነ ምትዕርራያት ንክትገብር ክትሕግዞካ እያ።

ምዝራብ ዘይትኽእል፣ ምስማዕ ዘይትኽእል ወይ ናይ ምስማዕ ዝተወሰነ ጸገም ምስዘህልወካ እም ናይ ምልክት ቋንቋ ተርጓሚ ምስዘድልዎካ ብቕብረትካ እቲ ተቐባሊ ጋሻ ኣፍልጠ። ካብ ክፍሊት ናጻ ብቐዓት ዘለዎም ተርጓምቲ ንዓኻ ተዳልዮም ኣለው።



### ኣብ መጎዓዝያ ሓገዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ

ናይ ጥዕና ክንክን ቆይሮ ክትሕዙ እንተዘይከኢልኩም ፣ መጎዓዝያ ሓገዝ ንምርካብ ብቐዕ ኢኻ። እቲ ቆጶራ ብ Apple Health ንዝሸፈኑ ኣገልግታት ክኸውን ኣለዎ። እቶ ዝተለመዱ ዓይነታት መጎዓዝያ እዚ እም የካትቱ። ናይ ህዝቢ ኣውቶቡስ፣ ናይ ነዳዲ ኩፖን፣ ናይ ዓማውልን ወለንተኛታት ናይ ነዳዲ ካሕሳ፣ ብወለንታ መኪና ምግናሕ፣ ታክሲ፣ ዊልፎር ቫን ወይ ቀሊል ተንቀሳቓሲን ናይ ንግዲ ኣውቶቡስን ኣየር። ናይ ደለልቲ ዝርዝር ኣብ [hca.wa.gov/transportation-help](https://hca.wa.gov/transportation-help) መጎዓዝያ ሓገዝ ዝርዝር ትረኽቡ ኢኹም።



## መሰልካን ግብአትን

ብመሰረት ሕገ-ብዛዕባ እቲ እትረኽቦ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት መሰል ኣለካን ከምኡ ድማ ዘየድልዩ ወጻኢታትን ንምንካይን ጥዕናኻ ንምሕላውን ንምምሕያሽ ግብአ ኣለካ። ናይ ኣቕራቢኻ ቆጶራታትን ምስዘይትሕሉን ምስ መባእተዊ ክንክን ኣቕራቢኻ ምስዘይትትሓባባር ኣቕራቢኻ ንዓኻ ብምርካብ ክነጽግ ይኽእል። ብኸብረትካ ተወሳኺ መረዳእታ እንተድኣ ደሊኻ ርኽበና።



## እዞም ዝሰዕቡ መሰላት ኣለካ:

- ሕክምና ምቕዋም ሓዊሱ ናይ ጥዕና ክንክን ውሳኔ ኣብ ምውሳኔ ምሕጋዝ።
- እቲ ወጻኢ ብዘየገድስ ብዛዕባ እቶም ዘለው ናይ ሕክምና መማሪፅታት ሓበሬታ ምርካብ።
- ነዊሕ ከይተፀበኻ ኣገልግሎት ምርካብ።
- ብኸብር ምትእንጋድ። ኣድልዎ ኣይፍቀድን እዩ። ዝኾነ ሰብ ብመሰረት ዘርእ፣ ሕብሪ፣ መብቆል ሀገር፣ ስታ፣ ስታዊ ድልየት፣ ዕድመ፣ ሃይማኖት፣ ዓሌት ወይ ሰንክልና ብፍሉይ ወይ ብዘይግባእ መንገዲ ክረኣይ ዮብሉን።
- ዝኾነ ዓይነት ሳዕቢን እንተይበፀሓካ፣ ብናፅነት ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክንካን ሕቶታትካን ምዝራብ።
- ክንክንካ ዝምልከቱ መረዳእታታት ብምሽጥር ክተሓዙን ክሕለውን።
- ናይ ሕክምና መረዳእታ ቅዳሕ ምሕታትን ምርካብን።
- ኣድላይ ክኸውን ከሎ ኣብ ናይ ሕክምና መረዳእታኻ ዝተገበሩ ምትዕርራያት ምሕታትን ምርካብ።
- ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ መረዳእታ ምሕታትን ምርካብን:
  - » ናይ ጥዕና ሽፋንካን ሽፋን ዘለዎም ኣገልግሎታት።
  - » ኣቕራቢኻን ንስፔሻሊስትን ካልኦት ኣቕራቢቲ ብኸመይ ሪፈር ይግበር።
  - » ኩሎም ናይ ክንክን መማሪፅታትን ንምንታይ ገለገለ ዓይነት ክንክን ትረክብ።
  - » ኣብ ሕጋዊነት ወይ ናይ ሽፋን ውሳኔ ምስዘይትስማዕምዎ ከመይ ትሓትት።
- ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ጭቡጥ ዘይምርግዕ ኣገልግሎታት ርኽብ
- ናይ ሓደጋ እዋን ዝርዝር ቁፅሪ ተሌፎኖት ምርካብ።
- ናይ ኣእምሮ ወይ ኣቕዲሙ ዝወሃብ ናይ ሕክምና መምርሒ ቅጥዒ ኣብ ምምላእ ሓገዝ ምርካብ።

## ውልቀ ሓላፊነቶምን:

- ሕክምና ምቕዋም ሓዊሱ ናይ ጥዕና ክንክን ውሳኔ ኣብ ምውሳኔ ምሕጋዝ።
- ቆፀሮ ምኽባርን ሰዓት ምኽባር። ቆይሮ እንተድኣ ሰሪዝካ ወይ ክትዝንግዕ እንተድኣ ኮይንካ ናብ ናይ ኣቕራቢኻ ፅሕፈት ቤት ደውል።
- ንዓኻ ኣገልግሎት ስለዝሃቡኻ ክፍሊት ንክክፈሎም ንኣቕራቢኻ ግብአ ዝኾነ መረዳእታ ምሃብ።
- ንኣቕራቢኻ ልክዕ ንስኻ ከምቲ እትደልዩ ክብሪ ንዕኡም እውን ሃቦም።
- ናብ ኩሎም ቆይሮታትካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻን ናይ ጥዕና ትልምኻን ሒዝካ ምጻእ።
- ክትደሊ ከለኻ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ተጠቐም።
- ናይ ጥዕና ፀገምካ ምፍላጥን ብዝተኸኣለ መጠን ስምምዕ ኣብ ዝተገበረሎም ናይ ሕክምና ሽቶታት ምስታፍ።
- እቲ ዘድልዩካ ክንክን ንምርካብ ንኣቕራቢኻን ንናይ ጥዕና ትልምኻ ብዛዕባ ጥዕናኻ ሙሉእ መረዳእታ ሃብ።
- ኣብ ዝተሰማማዕኻሉ ክንክን ናይ ኣቕራቢኻ መምርሒ ተኸተል።
- ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ብዝገባእ ምጥቃም። እንተዘይኮይኑ ኣብ ናይ ተሓክምቲ ገምጋምን ተዛማዲ መደብ ክትምዝገቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብዚ መደብ፣ ንሓደ ቀዳማይ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ፣ ሓደ ፋርማሲ ንቕፅፅር ዝግበረሎም መድሓኒታት ሓደ ዝመልእን ንናይ ሓደጋ እዋን ዘይኮኑ ክንክናት ሓደ ሆስፒታል ይምደበልኩም።
- መጠን ስድራኻ እንተድኣ ተለዊጡ (ከም ጥንሲ፣ ወሊድ፣ ቆልዑ ምዕባይ) ወይ ኩነታት እንተድኣ ተለዊጦም (ከም ሓድሽ ኣድራሻ፣ ኣብ እቶት ለውጢ ወይ ን Medicare ወይ ካልእ ኢንሹራንስ ብቕፅ እንተኮይንካ) ብቕልጡፍ ክተፍልጠና ይግባእ።
- ሽፋንካ ብብዓመቱ ናይ Washington Healthplanfinder መርበብ ሓበሬታ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) ወይ ናይ Washington Connection መርበብ ሓበሬታ [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) ብምጥቃም ሓድስ። እዚ መርበብ ሓበሬታ ኣብ ሒሳብካ ለውጢ ከምዘሎ ንምሕባር ክትጥቀሙሉ ይገባእ።

## ንሕቶታትኩም ኣቢይ ምላሽ ትረኽቡ

ብዛዕባ...ዝኾነ ሕቶ እንተሃልዩካ	ፍልፍላትና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ናይ Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን</li> </ul>	<p>አንላይን: <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ንናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ብቐዕ ምኳን</li> <li>• ናይ ኣገልግሎት ካርድ</li> <li>• ኣቕራቢ ምምራፅ</li> <li>• ናይ ሽፋን ኣገልግሎት</li> </ul>	<p>Apple Health ናይ ዓሚል ኣግልግት ብ1-800-562-3022 ብምድዋል ኣሚራጺ 3 መሪጽካ ናይ ዓሚል ኣገልግሎታት ወይ ሕቶኻ ናብዚ ዝስዕብ ልኡኽ።</p> <p><a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus</a> ኣብ መርበብ ሓበሬታና።</p> <p><a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a> ርእ።</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ከም ኣድራሻ፣ እቶት፣ ኩነታት ሓዳር፣ ጥንሲ፣ ልደት ወይ ምዕባይ ቆልዑ ዝኣመሰሉ ናይ ሒሳብ ለውጥታት።</li> </ul>	<p>ንናይ ህጻናት፣ ናይ ውልቀ ዓባይቲ፣ ጥንስቲ ሰበይቲ፣ ወለዲ/ሓብሓብቲ፣</p> <p><a href="http://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> ወይ ብ 1-855-923-4633 (TRS: 711) ደውል።</p> <p>ዕድምኡም ንዝደፍኡ፣ ዓይነ ስውራት ወይ ስንክልና ዘለዎም ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ኣገልግሎት ወይ ሓገዝ ዝደልዩ ሰባት ሽፋን፡ <a href="http://washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> ወይ ናብ 1-877-501-2233 (TRS: 711) ደውሉ።</p>

### ብዛዕባ ምሽጥራውነት መዘከርታ

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ብዘይካ ስምኩም ናይ ProviderOne ቁፅርን ዝተውሀበሉ ዕለት ውልቃዊ መረዳእታ ኣይሕዝን። እቲ ካርድ እንተድኣ ተሰሪፎ ወይ ጠፊኡ ውልቃዊ ምሽጥርኩም ዝተሓለወ ይኸውን። ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ንምትካእ ሰበሰልጣን ክንክን ጥዕና (HCA) ወይ ናይ ጥዕና ትልምኹም ውልቃዊ መረዳእታ ንምሕታት ወይ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ንምርካእ ብቐጥታ ኣይረኽቡኩምን። **ከም ማሕበራዊ ድሕንነት ቁፅሪ ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታታት ብሰልኪ ወይ ብኢሜል ንዝሓተኩም ሰብ ኣይትሀቡ።**

ናይ ጥዕና ትልምታትን HCA እቲ ዝተሓለወ ናይ ጥዕና መረዳእታኹም ዝተቀመሎምን ንካልኣት ዘካፍሎ ንዓኹም ጥቕምታት ንምቕራብ እዩ። ሕክምና፣ ክፍሊት ንምክያድን ናይ ሕክምና ክንክን ከይድታት እዩ። ስለ ዝኾነ ድማ ብሕጊ ፍቕድ እዩ። ኮይኑ ግና HCA ኩሉ ናይ ጥዕና ሓበሬታ ብምሽር ክሕዞ ኣለዎ።

ናይ HCA ምሽጥራውነት ፖሊሲ ንምንባብ ናብ [hca.wa.gov](https://hca.wa.gov) ከዱ ብምቕጻል ኣብ ትሕቲ እዚ ገፅ «ምሽጥራውነት» (“privacy”) ዝብል ጠውቑ።





P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-065 TI (11/23) Tigrigna