



# እንኳን ወደ

Washington Apple Health በደህና መጡ

ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ



[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) 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).

HCA ለሁሉም ሰው እኩል አገልግሎት ለማቅረብ ዝግጁ ነው። መኖርያ ወይ መረጃ በሌላ ቅድ ወይ ቋንቋ ከፈለጉ፣ እባክዎን በ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ይደውሉ።



**የርዕስ ማውጫ**

እንኳን ወደ ዋሽንግተን አፕል ሄልዝ በደህና መጡ	[4]
Apple Health አገልግሎቶች	[4]
የአገልግሎትዎ ካርድ	[5]
ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካቤ አገልግሎት አከባቢ ካርታና ማትሪክስ	[7-8]
የጤና አገልግሎቶች (የመጀመሪያ እንክብካቤ)	[9]
የባህሪ ጤና	[10]
ለአሜሪካን ኢንዱያንና አላስካን ኔቲቭ መረጃ	[12]
የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች	[13]
የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች	[14]
መብትዎ እና ሀላፊነትዎ	[16]
ያነጋግሩን/ግብዓቶች	[17]

**ይህንን ፅሁፍ የሚቃወም:**

ይህ አነስተኛ መፅሀፍ የሚያገኙትን ጥቅሞች ያሳውቆታል እንዲሁም መብትዎንና ግዴታዎን እንዴት አገልግሎት እንደሚያገኙና የጤና እቅዶችን መቀየር እንደሚችሉ ያስገነዝቡታል። ይህ መጽሐፍ ምን አይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅሞች ያማይ ፈጥሮ መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ይህ ን አነስተኛ መፅሀፍ እንደ ብቸኛ የ Apple Health (Medicaid) የመረጃ ምንጭ አድርገው በማሰብ መወሰን የለብዎትም። ስለ Apple Health የተብራራ መረጃ በጤና ክብካቤ ባለስልጣን ህጎችና ደምቦች ገፅ በሚለው በድህረ-ገፅ [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ማግኘት ይችላሉ።





# እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ

ይህ በ-ክሌት የተሰጠው በቅርቡ በ Washington Apple Health (Medicaid) ስልተ-መዘገቡ ነው። የዋሽንግተን ግዛት የጤና ጥበቃ በላስደብን (HCA) የእርስዎን ሽፋን ለማቅረብ Apple Health እና የሚያስተዳደር እና ከቁጥጥር ከሚደረግባቸው የጤና እቅዶች ጋር የሚገናኝ ነው። በኋላ ላይ ከጤና እቅድ “የጥቅማ ጥቅሞች መመሪያ የገኛሉ” መጽሐፍ ሽፋን ስለተሰጣቸው የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ይሰጣል።



## ከእቅድ የ Apple Health አገልግሎቶች

የ Apple Health የጤና እቅድ ሽፋን የሚከተሉትን አገልግሎቶች ይሸፍናል፡

- የመከላከያ እና የጤንነት አገልግሎቶች እንዲሁም በታማሚው ላይ የሚቆዩ በሽታዎች ህክምናን ጨምሮ አስፈላጊ ክብካቤ ከሚያደርግ ዶክተር ወይም የጤና ክብካቤ ባለሙያ ጋር የሚኖሩ ቀጠሮዎች
- ድንገተኛ የህክምና ክብካቤ
- የእናቶች እና የጨቅላ ህፃናት ህክምና
- የህፃናት እንክብካቤ አገልግሎቶች (የጥርስና የአ ደን ደህንነት ክትትል
- የቤተ-ሙከራ አገልግሎቶች
- የሚታዘዙ መድሀኒቶች
- የሆስፒታል ህክምና
- የአጭር ጊዜ ህክምና አገልግሎቶች (አድረው ለማይታከሙ)
- ለመልሶ ማቋቋሚያ እና ማስታገዝ አገልግሎቶች እና ማሳሪያዎች
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት
- እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልግሎት

\*ብቃት የለዎት መሆኑን ማረጋገጥ ከፈለጉ የጤና እቅድዎን ያነጋግሩ

ማሳሰቢያ፡- ይህ ዝርዝር ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ሲሆን Apple Health አገልግሎቱን ይሸፍናል ማለት አይደለም።

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ በጤና እቅድዎት ላይ ችግር ወይም ስጋት አለብዎት።</li> <li>■ ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ማግኘት ከፈለጉ።</li> <li>■ ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ዎትን (PCP) መቀየር ከፈለጉ።</li> <li>■ የጤና እቅድን መታወቂያ ከጣሉና ሌላ ማግኘት ከፈለጉ።</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ልዩ የጤና ድጋፍ የሚያስፈልጎት ከሆነ (ልጆዎት የሚፈልግ ከሆነ)።</li> <li>■ የአእምሮ ጤና ግልጋሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ።</li> <li>■ እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልግሎቶች ማግኘት ይፈልጋሉ።</li> </ul>
--	---

# የአገልግሎትዎ ካርድ

በፖስታ ውስጥ ሁለት ካርዶች የሚቀበሉ ሲሆን አንደኛው የ Washington Apple Health (የአገልግሎት ካርድ) ሲሆን ሁለተኛው የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ከሚቆጣጠረው የጤና እቅድ ይሆናል።



በ Washington Healthplanfinder [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)

ወይም Washington Connection [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) በኩል Washington Apple Health ከገቡ ከሁለት ሳምንት በኋላ እዚህ ጋር የቀረበው ምስል አይነት ሰማያዊ የአገልግሎት ካርድ (ProviderOne ካርድ ተብሎ የሚጠራውን) ያገኛሉ። ይህንን ካርድ ይያዙ። የአገልግሎት ካርዱ በ Apple Health እንደተመዘገቡ ያስረዳል።

የአገልግሎትዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

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

አዲሱን የአገልግሎት ካርዱን ወደ ስራ ማስገባት አይጠበቅቦትም። ካርዱን እኛ ከመላካችን በፊት HCA በስራ ላይ መዋል እንዲችል ያደርግሎታል። እያንዳንዱ ሰው በህይወት ዘመኑ አብሮት የሚቆይ የተለየ የProviderOne የደምበኝነት ቁጥር አለው።

# የአገልግሎት ካርዱን ለማግኘት ካልቻሉ ወይም ከጠፋብት

የApple Health ምዝገባውን በስኬት ካጠናቀቁ ሁለት ሳምንታት በኋላ አገልግሎት ካርዱን ካላገኙ ወይም ካርዱን ከጣሉ ተተኪ ካርድ ለመጠየቅ እባክዎት ወደ የሚተካ ካርድ መጠየቅ ይችላሉ።

## • WAPlanfinder app:

የዋሽንግተን ሄልዝ ፕላን ፋይንደር አካዎንት ካለዎት፣ የድጅታል አገልግሎት ካርድዎን በWAPlanfinder app ያገኛሉ። በአፕል አፕ ስቶር ወይም ጎጎል ፕሌይ።

• በአንላይን ደንበኛ portal: <https://www.waproviderone.org/client>

• (በካግ መስመር): 1-800-562-3022 ይደውሉ እናለራስ አገልግሎቶች 1 አማራጭን በመምረጥ ከዚያ በኋላ ለ አገልግሎቶች 1 ይምረጡ።

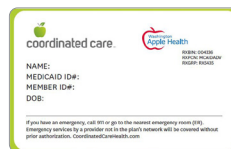
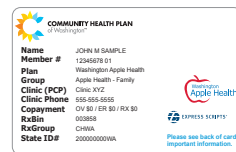
# የጤና እቅዶች

የጤና መርሐ ግብሮች ስም ዝርዝር የያዘ ደብዳቤ ይደርስዎታል። በፈለጉበት ሰዓት የጤና እቅድዎን ለመቀየር መጠየቅ ይችላሉ። እቅድዎችን እንዴት መቀየር እንደሚቻል የበለጠ መረጃ ለማግኘት “የጤና እቅዶችን መቀየር” የሚለውን በገፅ 6 ላይ ይመልከቱ።

ከሚከተሉት አንዱ ወይም ከዚያ በላይ እርስዎን የሚመለት ከሆነ በቀጥታ **1-800-562-3022 (TRS: 711)** ይደውሉ።

- ለ Medicare ወይም የግል መድን ሽፋን ብቁ ሆነዋል።
- እርስዎ የአሜሪካ ኢንዱስትሪ ወይም አላስካ ተወላጅ መሆን አለብዎት። ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ እቅድ በኩል ከሚገኝ ሽፋን ሌላ አማራጭ መውሰድ ይችላሉ።
- እርስዎ ለአረጋጭ የሚሰጠውን እንክብካቤ (PACE) ጨምሮ ለዋሽንግተን ፕሮግራም ተመዝግቦልዎ ወይም ለመዝገብ ምርጫ ስድርገዋል።
- የተረጋገጠ የህክምና ሁኔታ አለብዎት ስለዚህ አገልግሎት ሰጪዎችን ወይም የጤና እቅድዎትን መቀየር ህክመናዎትን ስለሚያቋርጠው ጤናዎትን አደጋ ላይ ይጥላል።

# የጤና ዕቅድ ካርድዎ



ቁጥጥር የሚደረግበት የጤና ክብካቤ	ዋና ስልክ	ድህረ-ገጽ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="http://chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care of Washington (CC)	1-877-644-4613	<a href="http://coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="http://molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="http://uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP) (ቀደም ሲል Amerigroup)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

## ProviderOne

"ProviderOne" የሚል ፅሁፍ ያገኛሉ። ProviderOne ወይም የአገልግሎት ካርድዎ ለእኛ የጤና እቅዶችን የሚያስተባብር ለእርስዎ እና በተለያዩ ጊዜ መረጃ እንድንሰጥዎት የሚረዳን የመረጃ ስርዓት ነው። በካርዱ ላይ ያለው ቁጥር የእርስዎ ProviderOne ደንበኛ ቁጥር(በWA የሚያልቅ ባለ 9 ዲጂት) ነው። በጤና እቅድዎት ላይ ተገልጋይ መሆንዎት መጀመሩን ለማረጋገጥ በ ProviderOne የደንበኛ ፖርታል በኩል እንላይን <https://www.waproviderone.org/client> ላይ መመልከት ይችላሉ። የጤና አገልግሎት አቅራቢዎች እንዲሁም ታካሚዎቻቸው በ Apple Health መመዘኛውን ProviderOne መመልከት ይችላሉ።

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

ቀደም ሲል Apple Health ሽፋን የነበርዎት ከሆነ አዲስ ካርድ በፖስታ አይላክሎትም። ምንም እንኳን በሽፋኑ መካከል ልዩነት ቢኖረውም የእርስዎ የቀድሞ ካርድ አሁንም ያገለግላል። የ ProviderOne የደንበኛ ቁጥርዎት ሳይቀየር ይቀጥላል።

## የጤና እቅድዎ ካርድ

እርስዎ በ Apple Health ከታቀፉ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ የጤና እቅዱ መታወቂያ ካርድ እና ሐኪም ወይም የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሰጪ እንዴት እንደሚመርጡ ከእቅድዎ የበለጠ መረጃ ያገኛሉ። ይህንንም ካርድ ያስቀምጡ። ወደ ሀኪም ወደ ፋርሳማሲ ወይም ወደ ሌላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሲሄዱ የአገልግሎት ካርድዎን እና የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድዎን ይያዙ። ፎቶ ያለበት መታወቂያም ሊያስፈልግዎ ይችላል።

## የጤና እቅድ ሰጪዎችን ስለመቀየር

በፈለጉበት ሰዓት የጤና እቅድዎን ለመቀየር መጠየቅ ይከፈላል። አብዛኛውን ጊዜ አዲሱ የጤና እቅድዎት ጥያቄዎን ካቀረቡበት ቀን በሚቀጥለው ወር መጀመሪያ ይጀምራል። የእቅድ ሰጪዎችን ለመቀየር ብዙ አማራጮች ይኖራቸዋል።

- Washington Healthplanfinder አካዎንት ያላቸው አፕል ሄልዝ ደንበኞች በማንኛውም ጊዜ ዕቅዶችን መለወጥ ይችላሉ በዚህ አገልግሎት [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org).
- ለሁሉም የአፕል ሄልዝ ደንበኞች፣ ProviderOne ደንበኛ ድረ-ገፅን <https://www.waproviderone.org/client> ይጎብኙ።
- ለውጥን በአንላይን ይጠይቁ <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/>. “ደንበኛ” የሚለውን ይምረጡና ርዕሱን ይለዩ “Enroll/Change Health Plans”

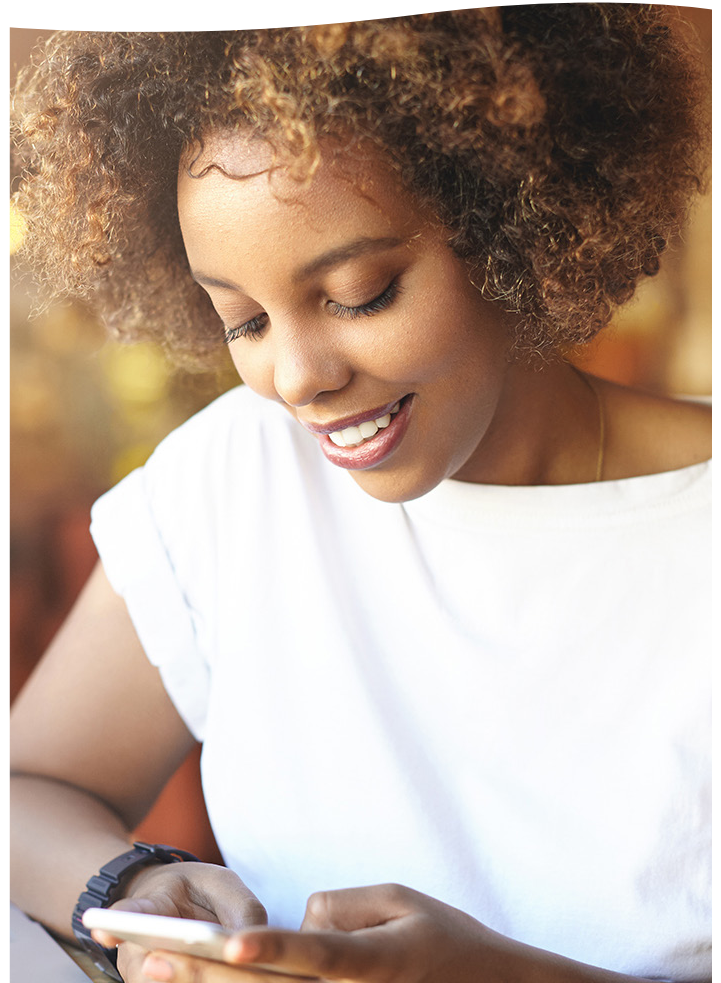
- አፕል ሄልዝ ደንበኞች አገልግሎት ጋር ይደውሉ 1-800-562-3022. አውቶመትድ አገልግሎታችን በቀን 24 ሰዓት በሳምንት 7 ቃን አለላችሁ።

በዚህ መፅሀፍ ላይ የጤና እቅድዎን ጥራት ለከፍተኛ ደረጃ ማገፀሪያ ሰጪ ሰን ጠረዥ ያገኛሉ። የትኛው የጤና እቅድ አቅራቢ እንደሚሰማዎት ውጤታቸውን አይተው መወሰን ይቻላል። የመለኪያዎቹን መግለጫና ለምን ለእርስዎ ለቤተሰብዎ እንደሚሰጡት እንደሚሰጡ ይነግረዎታል።

## ካርድዎን ከማግኘትዎ በፊት የህክምና አገልግሎት ማግኘት ከፈለጉስ

የጤና እቅድዎን የሚናገር ደብዳቤ ይቀበላሉ። ወደ ጤና እንክብካቤ አቅራቢ መሄድ ከፈለጉ ወይም ካርድዎ ከመድረሱ በፊት ትዕዛዝ መሙላት ከፈለጉ ወደ ጤና እንክብካቤ ወይም ወደ ጤና ፋርሳማሲ ይህንን ይዘው ይሂዱ። ያአቅራቢ በእርስዎ የእቅድ ኔትዎርክ ውስጥ ካለ (የእርስዎ የጤና እቅድ ያነጋገረው ከሆነ) ወደ ማንኛውም ሀኪም፣ የጤና ክሊኒክ፣ የስነ ሳይንስ ጤና አቅራቢ ወይም ፋርሳማሲ መሄድ ይችላሉ። የአቅራቢዎችን ዝርዝር ለማወቅ የጤና እቅድዎን ያነጋግሩ።

የአገልግሎት ወይም የጤና እቅድ ካረድዎን ባይወስዱም እንኳን ለእርዳታ የጤና እቅድዎን ደውለው ማነጋገር ይችላሉ።

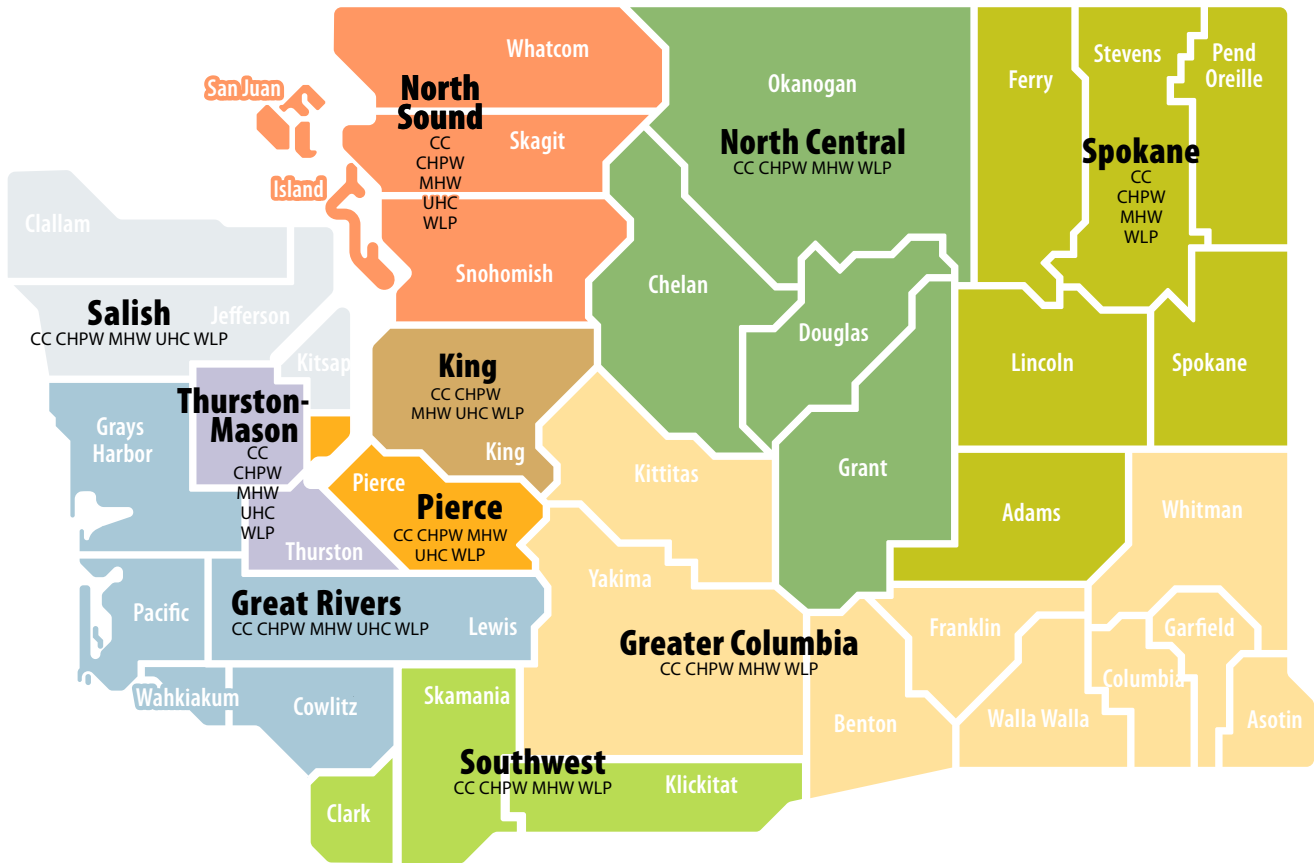




# ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ ምንድን ነው?

አጥል ሔልዝ በስቴት አቀፍ በሁሉም ክልሎች የሚተዳደር እንክብካቤ ዕቅዶችን ያቀርባል። በአንድ የጤና ዕቅድ ስር የሙሉ ሰው እንክብካቤን ለመስጠት ዕቅድዎ የአካል ጤናን፣ የአሕምሮ ጤናንና የዕፅ አጠቃቀም መታወክ ህክምና አገልግሎቶችን ያስተባብራል።

# ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካቤ አገልግሎት አካባቢ ካርታ



### የተቀናጀ የክብካቤ አስተዳደር ክልሎች

- Greater Columbia
- Pierce
- Salish
- North Central
- King
- Spokane
- Great Rivers
- Southwest Washington
- North Sound
- Thurston-Mason

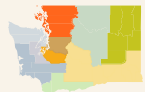
Apple Health ፎስተር ኬር (በአገር-አቀፍ ደረጃ)<sup>†</sup>

<sup>†</sup> Apple Health ፎስተር ኬር በመላው አገሪቱ የሚገኝ ፕሮግራም ነው። የሚተዳደር እንክብካቤ በአጥል ሔልዝ ኮር ኮከሽን (Coordinated Care of Washington - CC) በኩል ይሰጣል።

የሚሰጡ የጤና ዕቅዶች	
CC	– Coordinated Care
CHPW	– Community Health Plan of Washington
MHW	– Molina Healthcare of Washington
UHC	– UnitedHealthcare Community Plan of Washington
WLP	– Wellpoint Washington (ቀደም ሲል Amerigroup)

# ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካቤ አገልግሎት አካባቢ ማትሪክስ

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
የማደጋ እንክብካቤ (በስቴት አቀፍ ደረጃ)		X			



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



## ቀዳሚ እርዳታ ሰጪዎችን መምረጥ

የቅድሚያ ክብካቤ አቅራቢዎችን (PCP) መምረጥ ጠቃሚ ነው። **PCP የማይመርጡ ከሆነ፣ የጤና ዕቅድ አንዱን የመርጥሎታል።** የእርስዎ PCP ዋነኛ የሚያዩት የጤና ባለሙያ ናቸው። የጤናዎችን ታርክ፣ አሁን ያለውን የጤና ጉዳዮች የሚረዱና ወዴ ተሻለ ባለሙያ ይመርዎታል። ትጉ PCP ስላሉን ጤናዎን መንከባከብ ቀላል ያደርገዋል።

PCPን ለመምረጥ፣ በጤና ዕቅድዎ የተላከልዎትን መመሪያዎች ይከተሉ፣ ወይም በጤና ዕቅድዎ አባል አገልግሎቶች ስልክ ቁጥር ይደውሉ። PCPዎን በጤና ዕቅድ ደጋጊ-ገፅዎ ማግኘት ይቻላል።

የፈለጉት PCP በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትወርክ ውስጥ ካልሆነ/ች የሚሰጡበትን የጤና እቅድ ይጠይቁ። የጤና እቅድዎን የመቀየር መብት አለዎት።

ለ PCP ምን ዓይነት ጾታ እንደሚመርጡ መወሰን ይችላሉ። ቋንቋዎችን መናገር የሚችል ፣ በአካልጉዳትዎ አይነት ላይ የተለየ ትምህርት የወሰደ ወይም ባህልዎን የሚያረዳ እርዳታ ሰጪ መምረጥ ይችላሉ።

እርዳታ ሰጪው የማይከብድዎት አይነት ሰው መሆን አለበት። በማንኛውም አይነት ምክንያት በእርዳታ ሰጪዎ ያልተደሰቱ ከሆነ ለጤና እቅድዎ አባል አገልግሎት የሰጪው መስመር በፈለጉት ሰዓት በመደወል እንዲቀየር ያድርጉ።

## ቀዳሚ የእርዳታ ሰጪ አስቀድመው ያገኙ ከሆነስ

እርስዎ የሚፈልጉትን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሰጪ ካገኙ ወይም መሞከር ስለሚፈልጉት አገልግሎት ሰጪ የሰሙት ነገር ካለ ይህንን የሕክምና እርዳታ ሰጪ መጠየቅ ይችላሉ። ነገር ግን የእርስዎ PCP በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትወርክ ውስጥ መሆን (የጤና እቅድዎ ያነጋገረው) መሆን ይኖርበታል።

እርስዎ የመረጡት አቅራቢ በጤና ኔትወርክ ውስጥ ከሌለ አቅራቢውን በየትኛው የጤና እቅድ ጋር እንደሚሰራ ይጠይቁ።

## ቀጠሮ እንዴት መያዝ ይቻላል

የጤና እርዳታ ሰጪዎችን ከመረጡ በኋላ ቀጠሮ ለመያዝ ይደውሉ። PCP ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ ይኖርበታል። አስቸኳይ የጤና ሁኔታ ላ ከሆነ የሚገኙት በትንሽ ቀናት ውስጥ የጤና እርዳታ የሚያደርግሎትን ሰው ማግኘት አለበት። ምንም እንኳን አጣዳፊ የጤና ሁኔታ ላይ ባይገኙም ለአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ይያዙ (የደህንነት መርመራ ይባላል)። አብዛኛውን ጊዜ ለአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ረዘም ያለ ጊዜ ስለሚወስድ እያዘግዩት።

ተከታታይ ክብካቤ ወይም ሕክምና	ከPCPዎ ጋር ቀጠሮ የያዙ። ከPCP ጋር ወይም ከሌላ አቅራቢዎ ጋር በ10 ቀናት ጊዜ ውስጥ መጎብኘት ይኖርበታል።
የመከላከል ህክምና	ከህኪምዎ ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ይያዙ። ቀጠሮ በ30 ቀናት ውስጥ መያዝ አለበት።
የስፔሻሊቲ ህክምና	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
የሰነ አእምሮ ጤና	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልግሎት	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
ለትርፍ ሰዓት ህክምና	በቀን ውስጥ 24 ሰዓት በሳምንት ሰባት ቀን የጤና እቅድዎ አማካሪ ነርስ ይደውሉ።
ለአስቸኳይ ህክምና	ወደ አስቸኳይ እድገት ተቋም በመሄድ ወይም ህኪምዎት ጋር በመሄድ ወይ ደግሞ የነርስ ምክር የሚያገኙበትን መስመር ይጠቀሙ።
ለድንገተኛ እርዳታ	911 ይደውሉ ወይም በቅርብ ካለ አገልግሎቱን ከሚሰጥ ቦታ ይሂዱ። ሁኔታዎን ለመግለፅ በተቻለ ፍጥነት እራስዎ ወይም ሌላ ሰው ለ ህኪምዎ ወይም ለ ጤና እቅድዎ መደወል ያስፈልጋል። በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ።
ከቤትዎ ውጪ ለሚሰጥ እርዳታ	የአስቸኳይ ጊዜ ካልሆነ PCP ወይም በጤና እቅድዎ መታወቂያ ካርድ ውስጥ ያነጋገሩ።

## የባህሪያዊ ጤና አገልግሎቶች

Apple Health ከገቡ ለአዕምሮ ጤና እና እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች አገልግሎቶች (በአንድነት የባህሪያዊ ጤና አገልግሎቶች ተብለው ይጠራሉ) ማግኘት ይችላሉ። የባህሪ ጤና አገልግሎቶች በእርስዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ጥቅም ጥቅም ጥቅል ውስጥ ተካትተዋል። ብቸኛው ለውጥ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ከክልላዊ ባህሪ ጤና ድርጅት ይልቅ እነዚህን አገልግሎቶች ይሸፍናል።

የሚያገኙትን እንክብካቤ ለማቀናበር እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ የጤና እቅድዎን ወይም ተቀዳሚ እንክብካቤ ሰጪዎችን ያነጋግሩ።



### አደንዛዥ ዕቅድን በመጠቀም የሚከሰቱ የጤና እክሎች ህክምና አገልግሎት ሊያካትት የሚችለው፡

**ዳሰሳ**– የሚያስፈልገውን አገልግሎት ለመወሰን በጤና አቅራቢው “ቃላ መጠይቅ”።

**አጭር የማሻሻያ የጤና ክትትል**– ለአጭር ጊዜ በሀኪሙ ጣልቃ ገብነት የችግሩን (እፅ ወይም አልኮል) አጠቃቀም ለመቀነስ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና **አያስፈልገትም**።

**የመርዝ ማስወገድ ተግባር** – የአልኮል አጠቃቀምን ወይም የእፅ አጠቃቀምን በመጠቀም ማቆም እስኪችሉ ድረስ ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀነስ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና **አያስፈልገትም**።

**ተመላላሽ ህክምና** – በማህበረሰቡ ውስጥ የቡድን እና የግል የምክር አገልግሎት መስጠት።

**ከባድ የተመላላሽ ህክምና** – ቶሎ ቶሎ በግል እና በቡድን ምክር መስጠት።

**የውስጥ ተኝቶ ህክምና በቀን ለ24 ሰዓት** – የግል እና የቡድን የምክር እና ትምህርተ አገልግሎት።

**የተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ሕክምና አገልግሎት**– ለተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ህክምና። ጥራቱን የጠበቀ ህክምና እና ማማከር አገልግሎት።

**የጉዳይ ቁጥጥር**– የህክምና ፣ ማህበራዊ፣ የትምህርተ እና ሌሎች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ አገዛ ማድረግ።







**የሰነ-ልቦና ጤና አገልግሎቶች፡**

**የአወሳሰድ ግምገማ** – የእርስዎን ፍላጎት እና ግቦችዎን በመለየት የአእምሮ ጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ሌሎች ይህንም አገልግሎቶችን እንዲመክርዎ ይረዳል።

**የግል ህክምና አገልግሎቶች** – በእርስዎ አገልግሎት እቅድ ውስጥ ያሉ ግቦችን ለማሟላት የተቀረጹ ማማከሮች እና/ወይም ሌላ እንቅስቃሴዎች።

**የህክምና ቁጥጥር** – ፈቃድ ያለቸው ሰራተኞች መድሃኒት የሚያዙ እና ለእርዳታ ያለውን የጎንዮሽ ጉዳት ይነግራሉ።

**የህክምና ክትትል** – ህክምናዎ እንዴት እየሄደ እንዳለ ለመከታተል እና በአግባቡ ህክምናዎን እንዲከታተሉ ለመርዳት የሚያስችሉ አገልግሎቶች።

**የቡድን ህክምና አገልግሎት** – ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ሌሎች ለዎች ጋር የምክር አገልግሎት መስጠት።

**የእድሜ እኩያ እገዛ** – ተመሳሳይ ተግዳሮቶች ባለበት ስልጠና ያገኘ ሰው የሚሰጥ የአዕምሮ የጤና ስርአትን አቅጣጫ ማሳየት እና ለውጥ የማምጣት ግቦችን የማሟላት አርዳታ።

**የአጭር ጊዜ ጣልቃ-ገብነት እና ህክምና** – በተወሰነ ችግር ላይ ትኩረት ያደረገ የአጭር ጊዜ የምክር አገልግሎት።

**የቤተሰብ ህክምና** – በቤተሰብ ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ጠንካራ ግንኙነት ለመፍጠር እና ችግሮችን ለመፍታት የያስችል ነው።

**ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚደረግበት ህክምና** – በአገልግሎት እቅድዎት ውስጥ የሚገኙ ግቦችን ለማሟላት የአዕምሮ ጤና ሰጪ ቡድን የሚሰጡ አገልግሎቶች።

**የሳይኮ ቴራፒ ህክምና ትምህርት** – ስለ አእምሮ ህመም የአእምሮ ህመም ህክምና ምርጫዎች መድሃኒቶች እና መገገሚያ ድጋፍና ወይም የድጋፍ አገልግሎት ጨምሮ ትምህርት መስጠት።

**የቀን እርዳታ** – ራስን ችሎ በመኖር የሂወት ክህሎቶች ላይ ከፍተኛ የትምህርት እና የእገዛ ጥረግራም።

**ግምገማ እና ህክምና/ የማህበረሰብ ጤና እንክብካቤ** – በህክምና አሰፈላጊ የሆነ የውስጥ ታካሚ የጤና እንክብካቤ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና አያስፈልጎትም።

**የሚረጋጋት አገልግሎት** – የሆስፒታል ቆይታን ለማስቀረት ለቤትዎ ወይም በበሌት መሰል አካባቢ ላይ የሚሰጥ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውስጥ ህክምና ያስፈልጎት እንደሆነ የሚገመግም ምርመራ አያስፈልጎትም ።

**የመልሶ ማገገሚያ የጤንነት ሁኔታ ቁጥጥር** – በተመሳሳይ ህክምና እና በውስጥ ህክምና የአእምሮአዊ ጤንነት አገልግሎቶች መሀከል ቅንጅት መኖር። **።ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና አያስፈልጎትም**

**በመኖሪያ አካባቢ የሚሰጥ የሰነ አእምሮ ጤና አገልግሎት** – በቡድን አይነት ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ በሚኖሩበት ቦታ የሚሰጥዎ አገልግሎት።

**የተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ግምገማ ህክምና** – ከተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ለምሳሌ ልጆች፣ አረጋውያን ወይም ሌላ የባህል ተሞክሮ ካላቸው ሰዎች ጋር ከሰራ ባለሙያ እገዛን ማቀድ።

**የሰነ ልቦና ዳሰሳ** – ለምርመራ፣ ግምገማ እና ይህንም እቅድ የሚያገለግል ምርመራ

**የቀውስ አገልግሎት**

የቀውስ አገልግሎቶች ቀውስ ላይ ከሆኑ እንዲረጋጉ የሚያስችልዎት እንዲሁም ፍላጎትዎን በይበልጥ ለማሟላት ምቹ በሆነ ቦታ የሚሰጡ የ24 ሰአታት 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 አያስፈልግዎትም።
- ለክልል የቀውስ መስመሮች ማውጫ [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](http://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) ይጎብኙ።
- **Washington** የማገገሚያ እርዳታ መስመር 24-ሰአት የሚሰራ በአዕምሮ ጤና፣ አደንዛኝ እጽ እና ከቁማር ችግር ጋር በተያያዘ ጉዳይ ለሚቸገሩ የአደጋ ጊዜ ደራሽ እና የጥቆማ/ምሪት መስመር ነው። 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ላይ ይደውሉ [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org) ላይ ኢሜል ያድርጉ ወይም [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) ይጎብኙ። ጎረምቶች ከጎረምቶች ጋር በተወሰነ ሰአት ወቅት መገናኘት ይችላሉ። 1-866-833-6546 ላይ ይደውሉ። [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org) ላይ ኢሜል ያድርጉ ወይም [866teenlink.org](http://866teenlink.org) ይጎብኙ።
- ለብሔራዊ የራስ ማጥፋት መከላከያ የሂወት መስመር በ 988 ይደውሉ ወይም አጭር መልክት ይላኩላት 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889) ይደውሉ።

## ለአሜሪካ ህንድና አላስካ ዝርያ የበለጠ መረጃ ለማግኘት

የአሜሪካን ኢንዲያ ወይ አላስካ ዝርያ ያላቸው፣ እንደ ሲያትል ኢንዲያ የጤና ቦርድና ናቲቭ ፕሮጀክት ኦፍ ስፖንሳን በመሳሰሉ ኢንዲያ የጤና አገልግሎት ተቋም፣ የትራይብ ጤና እንክብካቤ መርሃግብር ወይ አርባን ኢንዲያ የጤና መርሃግብር(UIHP) የጤና አገልግሎት ሊያገኙ ይችላሉ። በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎች የእርስዎን ባህል፣ ህብረተሰብ እና የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችን ያውቃሉ።

የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ ይሰጡዎታል አሊያም በተለየ መስክ ላይ ወደሰለጠነ ባለሙያ ይልኩዎታል። ማነጅድ ኬር እቅድ (የባህርያዊ ጤና አገልግሎት እቅድ ብቻ[BHISO])ወይ Apple Health ያለ ማነጅድ ኬር (ይህ Apple Health fee-for-service ተብሎም ይጠራል) ሽፋን መምረጥ ላይ ድጋፍ ሊያደርጉ ይችላሉ። ስለ ጤና እንክብካቤ ወይ ስለ ጤና እንክብካቤ ሽፋን ጥያቄ ካልዎት የጎሳ ወይ UIHP ሰራተኞች ሊያግዙት ይችላሉ



## የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደር

ከሚተዳደረው እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የአፕልን የጤና ሽፋንን ከመረጡ፣ የተወሰኑ የIHS ተቋማት፣ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራሞች እና የUIHPs 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 መመዘገብ የሚችሉ ከሆነ የUIHPን መጠየቅ ይችላሉ። በPCCM ፕሮግራም በማንኛውም ጊዜ መመዘገብ ወይም ከመዘግብ መውጣት ይችላሉ፣ ነገር ግን መመዘግብዎ ወይም ከመዘግብ መውጣትዎ በቀጣይ ሊኖር እስከሚችሉ ወር ድረስ ተግባራዊ አይሆንም።

## የጤና እንክብካቤ የሚገኙበት አገባቦች

HCA ለአሜሪካን ኢንዲያና አላስካ ናቲቭ ሞሽንግተን ውስጥ ከ Apple Health ማነጅድ ኬርና Apple Health ሽፋን ያለ ማነጅ ኬር እንዲመርጡ እድል ይሰጣል። HCA ይህን የሚያደርገው የኢንዲያ 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 ውጭ፣ ማንኛውንም በአፕል ሄልዝ ለአግልግሎት ነፃ ፕሮግራም የሚሳተፉትንና በአሁኑ ጊዜ ታካሚዎችን የሚቀበሉ አቅራቢዎችን መምረጥ ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች ፈቃድ የሰጣቸውን ሀገራዊት ሁጉሉንም መስፈርቶች ማሟላት አለባቸው። አፕል ሄልዝ ለአግልግሎት ነፃ የጤና አቅራቢ ለማግኘት ይጎብኙ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider>።

በጎሳ ጤና መርሃግብር ወይ UIHP በመሳሰሉ እንክብካቤዎች ማነጅ አሚደረጉ ከሆነ ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል።

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

እንክብካቤዎን ማነጅ የሚያደርግ ሰው ከሌሎች ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል።

በማንኛውም ጊዜ ምርጫዎ(ዎችዎ) መቀየር ይችላሉ ፣ ይህን እንጂ ለውጡ እስከሚቀጥለው ወር ተጽዕኖ አይኖረውም። በIHS አመቻችነት፣ በትራይብ የጤና መርሃግብር ወይ UIHP በኩል ከትራይብል ደጋፊ ጋር ከተሳሰሩ ወይ ትብብር ከፈጠሩ፣ ውሳኔ በመወሰን ላይ ሊያገዝዎት ይችላል። ማድረግ የፈለጉትን ለውጥና ጥያቄ ለመጠየቅ ጨምሮ ምርጫዎን ለማሳወቅ በተጨማሪም ለጤና እንክብካቤ ባለስልጣን በ1-800-562-3022 ማናገር ይችላሉ ይችላሉ።



## የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች

የባህሪ ጤና ተቆርቋሪ ከባህሪ ጤና አገልግሎቶች ጋር የተያያዙ ስጋቶችን ለመፍታት ነፃና ሚስጥራዊ እርዳታ ለመስጠት ዝግጁ የሆነ ሰው ነው። ለስጋቶች መፍትሔ 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 ክፍሎች በ1-800-366-3103 ይድረሱ። ወይም በ [info@obhadvocacy.org](mailto:info@obhadvocacy.org) ለባህሪ ጤና ተቆርቋሪ ቢሮ ኢሜይል ይድርጉ

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



**የአካል ጉዳት ካለበት**

የመናገር ፣ የመስማት ወይም የመንቀሳቀስ ችግር ካለበት ለቀጠሮ በሚመዘገቡበት ወቅት ይናገሩ። መዝጋቢው አስፈላጊውን ዝግጅት እንዲያደርጉ ይረዳዎታል።

መስማት፣ መስማት-ማየት የተሳኛት ወይ መስማት ችግር ካለትና የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ እባክዎትን ለ እንግዳ ተቀባዩ ያሳውቁ። የማስተርጎም ባለሙያ በነፃ ይቀርብሎታል።



**አስፈላጊውን የመጓጓዣ አገልግሎት ያገኛሉ።**

ወደ ጤና አቅራቢዎ ለመሄድ ያለ ምንም ክፍያ መጓጓዣ ለማግኘት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ቀጠሮው Apple Health ለሚሸፍናቸው አገልግሎቶች መሆን አለበት። መጓጓዣዎች አውቶቢስ ፣ የነዳጅ ዋጋ ቅናሾች፣ በጎ ፍቃደኛ ሹፌሮች፣ ወይም ሌላ ተሽከርካሪ፣ አውቶብሶችና አውሮፕላንን ሊያካትት ይችላል። የደላሎች ዝርዝር [hca.wa.gov/transportation-help](http://hca.wa.gov/transportation-help) ላይ ይገኛል።

**ያለጥምረት በሚተዳደር እንክብካቤ እቅድ በ Apple Health የሚሸፈኑ አገልግሎቶች**

በApple Health ሽፋን “ያለጥምረት በሚተዳደር ክብካቤ እቅድ” (ለአገልግሎት-ክፍያ በመባል የሚታወቀው) በጤና እቅድ የገቡ ቢሆንም እንኳን የተወሰኑ ጥቅማ-ጥቅሞችን እና አገልግሎቶችን ይሸፍናል። ከነዚህ ጥቅማ ጥቅሞች ውስጥ:

- የረጅም ጊዜ የጤና አገልግሎት ።
- የእድገት አካል ጉዳት ላለባቸው ግለሰቦች የሚሰጡ አገልግሎቶች
- የጥርስ ህክምና አገልግሎት።
- ለልጆች (ከ21 ዓመት በታች) የመነጽር እና የተገጣሚ እቃዎች አገልግሎት መስጠት።
- የወላድ ሴቶች ድጋፍ አገልግሎት፣ የቅድመ ወሊድ የምክር አገልግሎት እና የፅንሰ ማቋረጥ አገልግሎት።

በዚህ ውስጥ ባልተዘረዘሩት አገልግሎቶች እና ጥቅማ ጥቅሞች ላይ ጥያቄ ከለዎት በስልክ ቁጠር 1-800-562-3022 Apple Health ደንበኛ ያነጋግሩ።

**የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች**



**አስተርጓሚ ሊያስፈልጉት ይችላል**

እንግሊዝኛ የሚመርጡት ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም፣ የማይሰሙ የማያዩ፣ ወይም የመስማት ችግር፣ የትርጉም ባለሙያዎች የምልክትን ጨምሮ በተለያዩ ቋንቋዎች ያለምንም ወጪ ይኖራሉ። የጤና እንክብካቤ ከጠሮ ሲይዙ ለእንግዳ ተቀባዩ አስተርጓሚ የሚያስፈልጉት ኮሆኑ ይግለጹ። እንግሊዝኛ መናገር የማይችሉ ከሆነ ወይ መስማት፣ መስማት-ማየት የተሳኛት ወይ መስማት ችግር ካለበት ያለምንም ወጪ የምልክት ቋንቋን ጨምሮ የማስተርጎም አገልግሎቶች ቀርበዋል። የጤና እንክብካቤ ከጠሮ ሲይዙ ለእንግዳ ተቀባዩ አስተርጓሚ የሚያስፈልጉት ኮሆኑ ይግለጹ።

የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ይዘው ከሚመጡ እነዚህን ብቁ አስተርጓሚዎች ቢጠቀሙ ይመረጣል። አስተርጓሚዎቹ የጤና እርዳታ ቃላቶችን የተማሩ ናቸው። እርስዎን ከህክምና ሰጪዎች ጋር ተግባብተው እንዲቀጥሉ ያግዙታል። ተጨማሪ መረጃ በ [hca.wa.gov/interpreter-services](http://hca.wa.gov/interpreter-services) ያግኙ።





## የ2023 የ Washington Apple Health እቅድ ሪፖርት ካርድ ይምረጡ

ይህ ሪፖርት ካርድ የ Washington Apple Health እቅዶች ቁልፍ በሆኑ የብቃት ዘርፎች ላይ እንዴት ከራሳቸው ጋር እንደሚወዳደሩ ያሳያል። ይህን የሪፖርት ካርድ ለእርስዎ በይበልጥ የሚጠቅምዎትን እቅድ ለመምረጥ እንደመረጡ መጠቀም ይችላሉ።

የብቃት ዘርፍ	Coordinated Care of Washington	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare Community Plan	Wellpoint (ቀደም ሲል Amerigroup)	መግለጫ፡ ከሁሉም የ Apple Health እቅዶች ጋር በማወዳደር ብቃት
ካርድ ለማግኘት	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	ከአማካይ በላይ ★★★★★
ልጆችን ጤናማ ማድረግ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	አማካይ ★★★★★
ሴቶችን እና እናቶችን ማድረግ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	ከአማካይ በታች ★★★★★
በሽታን መከላከል እና መቆጣጠር	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	<p>እነዚህ ደረጃዎች በ2022 የጤና ዕቅዶችና የጤና ዕቅድ አባላት ዳሰሳ ጥናቶች ላይ በተሰበሰቡት መረጃዎች ላይ ተመስርቶ ነበር። (በይገባ ከር ምድብ ውስጥ ጥቅም ላይ የዋለው የተወሰነ ዳታ ከ202 ነው)።</p> <p>የመረጃው ትክክለኛነት በገለልተኛ ኦዲተር ተገምግሟል።</p> <p>የጤና እቅድ ብቃት ውጤቶች ባላቸው የአባላት ብዛት ወይም አገልግሎት ክልሎች ልዩነቶች አልተሰተካከሉም።</p>
ተገቢውን እንክብካቤ ማረጋገጥ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	
ለህፃናት እንክብካቤ እቅድ ላይ ያለው እርካታ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	
ከህፃናት ዕቅድ ላይ ያለው እርካታ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	

### የብቃት ዘርፍ ፍቺዎች

#### ካርድ ለማግኘት

- አባላት ህኪም ያገኛሉ
- አባላት በሚያስፈልጋቸው ወቅት ተገቢው እንክብካቤ
- እንደሚያገኙ ሪፖርት አድርገዋል

#### ልጆችን ጤናማ ማድረግ

- በእቅዱ የተካተቱ ልጆች መደበኛ ምርመራ ያገኛሉ
- ልጆች አስፈላጊ ክትባት ያገኛሉ
- ልጆች ሲታመሙ ተገቢውን የእንክብካቤ ደረጃ ያገኛሉ

#### ሴቶችን እና እናቶችን ጤናማ ማድረግ

- ሴቶች አስፈላጊ ምርመራዎች ያገኛሉ እንደ የማህጸን በር ካንሰር ምርመራዎች
- እርጉዝ እና አዲስ የወለዱ እናቶች የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ያገኛሉ

#### በሽታን መከላከል እና መቆጣጠር

- አባላቱ የረዥም-ጊዜ በሽታዎችን ለምሳሌ አስም፣ የደም ግፊት ወይም ስኬርን በቁጥጥር ስር እንዲያደርጉ እቅዱ ይረዳል
- እቅዱ በምርመራ እና ተገቢ እንክብካቤ በሽታ ለመከላከል ይረዳል

#### ተገቢውን እንክብካቤ ማረጋገጥ

- አባላት ላሉበት ሁኔታ ተገቢ የሆኑ እንክብካቤ እና ህክምና ያገኛሉ

#### ለህፃናት እንክብካቤ እቅድ ላይ ያለው እርካታ

- ጋር አባላት በደክተሮች፣ ስፔሻሊስቶችና በአጠቃላይ የጤና እንክብካቤ እርካታን በተመለከተ ከፍተኛ ደረጃ እንደሆነ ሪፖርት ያደርጋሉ

#### ከህፃናት ዕቅድ ላይ ያለው እርካታ

- አባላት ለደንበኞች አገልግሎት ዕቅድና በአጠቃላይ ዕቅድ ላይ ከፍተኛ ደረጃ እንደሆነ ሪፖርት ያደርጋሉ

## መብትና ሀላፊነት

የጤና እርዳታ አገልግሎቱን በተመለከተ መብትና ሀላፊነት ወጪዎችን ለመቀነስና ጤናዎን ለማሻሻል ሲባል የሚጣልበት ሀላፊነቶች ይኖራሉ። የእርስዎን የጤና እቅድ ሊያጠይቁት ይችላሉ። ይህ የሚከሰተው የአቅራቢዎን ቀጠሮዎች ካላከበሩ፣ ከአቅራቢዎ ጋር ካልተባበሩ፣ እና በሌሎች ምክንያቶች ነው። የበለጠ መረጃ ከፈለጉ እባክዎን ያነጋግሩን።

### እነዚህን የማግኘት መብት አሉት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጉንም በመግለፅ ጭምር።
- የፈለገ ወጪዎች ለሆራዎቻቸው ማግኘት ስለሚችሉት እርዳታ የማወቅ።
- 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፣ ህይወት፣ ባለሙያ እምነት ወይም አካል ጉዳት ምክንያት ባልተገባ ወይም በተለየ መንገድ ሊሰተናገድ አይችልም።
- ስለ ጤና እርዳታው የተሰማዎትን እና የሚፈልጉትን በነፃነት የመናገር።
- ግላዊ ጉዳዮን እና መረዳዎን በሚሰጥር እንዲጠበቅዎ ማድረግ።
- የህክምና መዝገብን ግልባጭ የመጠየቅና የማግኘት።
- አስፈላጊውን የመዝገብ ላይ እርማት የመጠየቅና የማግኘት።
- በሚከተሉት ላይ ጥያቄ የማቅረብና መረጃ ማግኘት፡
  - » ስለ ጤና እርዳታዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች።
  - » ስለአቅራቢዎ እና ሪፎራል ለእኚህ ሰዎች እና ሌሎች አቅራቢዎች እንደት እንደሚደረግ።
  - » ለተደረገልዎ ባህሪያዎና አካላዊ የህክምና እንክብካቤ የጤና ዕቅድዎ እንደት እንደሚከፍል።
  - » ሁሉንም የክብካቤ አማራጮች እና እርስዎ የተወሰኑትን የክብካቤ አይነቶች ለምን እንደሚከታተሉ ማወቅ።
  - » በእርዳታው ዙሪያ ያዘኑበትንና ቅር ያሎትን 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 ሲያንስ በጽሑፍ በየአመቱ ይቀበሉ። የእርስዎ መብቶች የአእምሮ ጤና እና የሱሰኝነት ህመም ህክምና አገልግሎቶች ያካትታል።

- የአደጋ ስልክ ቁጥር ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጂ መግለጫ ቅጾችን የመቀበል።

## የሚከተሉትን የማድረግ ሀላፊነትም አለባችኋል፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጉንም በመግለፅ ጭምር።
- በቀጠሮ መገኘትና ሰዓት ማክበር። 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 ይስጧቸው።
- በሁሉም ቀጠሮዎት 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 እቅድዎ ይስጡ።
- ለጤና እርዳታ ለተሰማሙበት ህክምና የህኪምዎትን ትእዛዝ መከተል።
- የጤና እርዳታ አገልግሎቶችን በአግባቡ መጠቀም። ይህን ካላደረጉ ግን ወደ ታካሚ ምልክታት ወይም Coordination program ሊካተቱ ይችላሉ። በዚህ ፕሮግራም የሚመደቡሎት አንድ-ቀዳሚ የጤና እርዳታ ሰጪ ፣ እንደ የተወሰኑ መድሀኒቶችን ብቻ የሚያዘሉት ባለሙያ እና አንድ የድንገተኛ ህክምና የማይሰጥ ሆስፒታል ይመደቡሎታል። ቢያንስ ለ 12 ወራት ያህል በአንድ የጤና እቅድ ተወስነው ይቆያሉ።
- የቤተሰብዎት ቁጥር የሚጨምር ከሆነ (እንደ እርግዝና፣ ወሊድና ማደጎ በመውሰድ በመሳሰሉ ምክንያቶች) ወይም አንዳንድ ሁኔታዎች ማለትም (የአድራሻ ለውጥ፣ የገቢ መጠን መቀየር ወይም በሜዲኬር ና ከሌሎች ዋስትናዎች ለማግኘት ከበቁ ወዲያውኑ ያሳውቁ)።
- የ Washington Healthplanfinder ድህረ-ገጽ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) ላይ በመጠቀም ሽፋንዎትን በየአመቱ ያድሱ። ይህንን ድረ ገጽ ስለእርስዎ ሁኔታ ለውጥ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ።

## በጤና እቅድዎት ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ቅሬታ ማሰማት ይችላሉ። ቅሬታ ማለት የሚያገኙትን የእንክብካቤ ጥራት ወይም በህኪምዎት ወይም በጤና እቅድ ያገኙትን ህክምና በተመለከተ የቀረበ የቃል ወይም የጽሁፍ ቅሬታ ነው። አንዴ ቅሬታ ከቀረበ፡

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

የጤና እቅድዎት ቅሬታ የሚያቀርቡበትን መንገድ በማሳየት መርዳት አለባችኋል።



## የጤና እቅድዎት ባሳለፈው የህክምና ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ

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

- እቅድዎት ስለውሳኔያቸው በጽሁፍ ያሳውቅዎታል። ውሳኔው ላይ ይግባኝ ማለት ከፈለጉ የጤና እቅዱ እንዴት ይግባኝ እንደሚሉ የሚያብራራ ሰነድ ይይዛል።
- የጤና እቅድዎት በ5 ቀናት ውስጥ ይግባኝዎትን ማግኘቱን በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት።
- ስጋቶችዎት በቶሎ መስተናገድ አለባቸው፤ ከ28 የቀን መቁጠሪያ ቀናት በላይ መውሰድ የለበትም።

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

**አፋጣኝ ከሆነስ?** ይግባኝ በሚያቀርቡበት ጊዜ አፋጣኝ የጤና እርዳታ የሚያስፈልጎ ከሆነ እርስዎ ወይም ህኪምዎ ይግባኙ በአስቸኳይ እንዲታይ መጠየቅ ትችላላችሁ። የጤናህክምና ሁኔታዎ ጊዜ የማይሰጥ ከሆነ ውሳኔው ሶስት ቀናት ውስጥ ይተላለፋል። ስለነዚህ ሂደቶች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ከፈለጉ የአባልነት የእጅ መጽሀፉን ይመልከቱ።

## እንዲታወቅ ስለማይፈልጉት የግል ጉዳይ ማስታወሻ

የአገልግሎት ካርድዎ ከስምዎ፣ የProviderOne ቁጥርዎ 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 አይሰጡ።

ሁሉም የጤና እቅዶች የጤና መረጃዎትን እንዲጠብቁልዎት በህግ ይገደዳሉ። የጤና እቅዶችና HCA የጤና መረጃዎን ለርስዎ ጥቅማ ጥቅሞችን ለመስጠት፣ ክትትሎችን ፣ ክፍያዎችን፣ እንዲሁም የጤና እርዳታ ሂደቶችን ለማካሄድ እና በሌሎች ምክንያቶች እንዲገለገሉበት ወይም ለሌላ አካል እንዲያካፍሉ በህግ ፍቃድም ሆነ ግዴታ አለባቸው። የጤና እቅዶችም ሆኑ HCA የጤና መረጃዎትን ደህንነት የመጠበቅ ግዴታ አለባቸው።

የHCA የግል መብት ፖሊሲ ለማንበብ ከፈለቁ በዚህ ድህረ ገፅ ይግቡና [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) በገጹ ግርጌ ላይ “Privacy” የሚለው ላይ ክሊክ 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"> <li>Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>አንላይን: <a href="http://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>የጤና ሽፋኖችን ለመቀየር</li> <li>የጤና ክብካቤ አገልግሎት ለማግኘት ብቁ መሆን ወይም መመዘኛውን ማሟላት</li> <li>የአገልግሎት ካርድ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-800-562-3022 የ Apple Health የደንበኛ አገልግሎት ላይ ወይም ጥያቄዎችዎትን ለሚከተለው ይላኩ <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/</a></li> <li>ProviderOne Client Portal: <a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>አገልግሎት ሰጪን መምረጥ</li> <li>የተሸፈኑ አገልግሎቶች</li> <li>የእርስዎ የሕክምና ክብካቤ</li> <li>የስነ ሳይንስ የጤና እንክብካቤዎ</li> <li>ወደ ስፔሻሊስት የሚላክ ሪፈረ</li> <li>የጤና እቅድ ካርዶች</li> </ul>	<p>የጤና እቅድዎ። የጤና እቅድዎ ስልክ ቁጥር በዚህ ቡክሌት ገፅ 5 ላይ ተዘርዝረዋል።</p>
<p>እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዳይዎ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች።</p>	<p><b>ለልጆች፣ እርጉዝ ግለሰቦች ላጤ ሰዎች እና ወላጅ/አንክባቤ ሰጪዎች ሽፋን፡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>አንላይን ወይም በኢንተርኔት በቀጥታ: <a href="http://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> ወይም</li> <li>1-855-923-4633 (TTY/TDD የተገልጋይ ጥሪ 1-855-627-9604) ላይ</li> </ul> <p><b>እድሜያቸው ለገፋ፣ አይነት-ሰው-ራን ወይም አካል ጉዳተኞች ወይም የረዥም-ጊዜ አገልግሎቶች እና ድጋፎች የሚያስፈልጋቸው ሽፋን፡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ይደውሉ ወይም የ DSHS የደንበኛ አገልግሎት ጽ/ቤት (CSO) ይሂዱ ወይም Washington Connections <a href="http://washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> ጋር ይሂዱ</li> </ul>

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።

ለእርዳታ ጥሪ ሲያደርጉ መረጃ እንዲያገኙ የአገልግሎት አቅራቢዎችዎን ከዚህ በታች ይዘርዝሩ።

	ስም እና አድራሻ	ስልክ ቁጥር
ሀኪም		
ስፔሻሊስት		
ስፔሻሊስት		
ስፔሻሊስት		
ፋርማሲ		
ፋርማሲ		
ሆስፒታል		
አማካሪ		

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719

Olympia, WA 98504-2719

HCA 19-046 AM (11/23) Amharic