



# Washington Apple Health ကကြံ့ဆိုပါတယ်

စောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်း



[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 (TRS: 711) 1-800-562-3022.

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

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 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, ລວມທັງນາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ພິນິດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. 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. یا شماره مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد. یا شماره 1-800-562-3022 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅੰਨੁਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫ਼ਤ 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 ዝተፀሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓዝ 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 သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို သာတူညီမျှ ရရှိရေးအတွက် ထောက်ပံ့ဆောင်ရွက်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ညှိနှိုင်းမှုတစ်ခုခု လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကိုအခြား ဖွဲ့စည်းမှုတို့ အခြား ဘာသာစကားဖြင့် ရယူလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ။



## မာတိကာများ

WAH Washington Apple Health က ကြိုဆိုပါတယ်	[4]
Apple Health ဝန်ဆောင်မှုများ	[4]
သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ	[5]
စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု ဖရီယာ ကွန်ယက်	[7-8]
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ (ပင်မစောင့်ရှောက်မှု)	[8]
သင်သည် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ပါကအပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု	[10]
အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စ်ကာ နွယ်ဖွား များအတွက် သတင်းအချက်အလက်	[12]
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများ	[13]
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရယူရန်အတွက် သင်လိုအပ်နိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ	[14]
သင့် အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ	[16]
ကျွန်ုပ်တို့/ အရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်ပါ	[17]

### ယခုလက်စွဲစာအုပ်အတွက် ငြင်းဆိုချက်များ

ယခု လက်ကမ်းစာစောင်အနေဖြင့် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို မိတ်ဆက် ပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ လက်ခံရယူနိုင်ကြောင်း နှင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များကို မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းပေးသွား မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲစာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မည်သည့် ဥပဒေရေးရာ အခွင့်အရေး များ သို့မဟုတ် ခံစားပိုင်ခွင့်များ ဖန်တီးထားခြင်းမရှိကြောင်း သိစေလို ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်အား သင်၏ Apple Health (Medicaid) အချက် အလက်များရှိသည့် တစ်နေရာ တည်းသော ရင်းမြစ်အဖြစ် အသုံးမပြု သင့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် Apple Health နှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်သတင်း အချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင် ဝက်ဘ်ဆိုဒ် ဖြစ်သည့် [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ရှိ ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ပေချ်တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။



# Washington Apple Health ကကြိုဆိုပါတယ်

သင် ဤစာအုပ်ကို ရရှိခြင်းမှာ Washington Apple Health (Medicaid) တွင် မကြာသေးသောအချိန်က စာရင်းသွင်းခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ Washington State Health Care Authority (HCA) ၏ ခန့်ခွဲမှုအောက်ရှိ Apple Health နှင့် ကျန်းမာရေးစီမံချက်များဆိုင်ရာ နားလည်မှုများသည် သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို ကျခံပေးမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သင်က သင်၏ ကျန်းမာရေးစီမံချက်မှ ဆေးဘက်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကျန်းမာရေးအကျိုးအမြတ်ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်တွင် သင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးအမြတ်များ အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားမည်ဖြစ်သည်။



## Apple Health ဝန်ဆောင်မှုများ

Apple Health မှ စီစဉ်ထားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ အားလုံးသည် အောက်ပါတို့ကို ကျခံပေးမည်ဖြစ်သည်-

- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် နာတာရှည် ရောဂါစီမံမှု အပါအဝင် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် ဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း
- အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
- မိခင်နှင့် မွေးကင်းစကလေးငယ် စောင့်ရှောက်မှု
- ခံတွင်းနှင့် အမြင်စောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု
- ဓါတ်ခွဲခန်းဝန်ဆောင်မှု
- ဆေးညွှန်းတွင်ပါသော ဆေးဝါးများ
- ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း
- အရေးပေါ် ကား ဝန်ဆောင်မှု
- ပြန်လည်ထူထောင်မှုများနှင့် နေထိုင်မှုအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကိရိယာများ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်မှုကို ပြုစုပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှု

\* အကယ်၍ သင်သည် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

မှတ်သားရန်- ယခုစာရင်းသည် အထွေထွေ အချက်အလက်များသာဖြစ်ပြီး Apple Health မှ ဝန်ဆောင်မှုကို ကျခံပေးမည်ဟု အာမ မခံပါ။

**သင် (သို့မဟုတ် သင့်ကလေး) အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါက သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ အဖွဲ့ဝင်များဝန်ဆောင်မှုနံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်ပါ**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် ပြဿနာရှိနေခြင်း</li> <li>■ သင်၏ အဓိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (PCP) ပြောင်းလဲလိုခြင်း။</li> <li>■ အဓိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (PCP) ရရှိလိုခြင်း။</li> <li>■ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကဒ်ပျောက်ပြီး ထပ်မံရရှိလိုခြင်း။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ အထူးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်း (သို့မဟုတ် သင်၏ ကလေးငယ်မှ လိုအပ်ခြင်း)။</li> <li>■ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ထောက်များ ရရှိရန် လိုအပ်ခြင်း။</li> <li>■ စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်မှုကို ပြုစုပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အရာများရရှိရန်လိုအပ်ခြင်း။</li> </ul>
--	--

# သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်



ကဒ်နှစ်ကဒ်ပါစာ ကိုလက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ခုသည် Washington Apple Health (ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ကဒ်) နှင့် သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီမံပေးမည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ တစ်ကဒ်ဖြစ်သည်။

Washington Apple Health တွင်  
Washington Healthplanfinder

[wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) သို့မဟုတ် Washington Connection

[washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) မှတဆင့် မှတ်ပုံတင်ထားပြီး ၂ ပတ်အကြာတွင် ပုံလေးတစ်ပုံပါရှိသည့် အပြာရောင် ဝန်ဆောင်မှုကဒ် Services Card (ProviderOne ကဒ်ဟု လည်းခေါ်သည်) ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤကဒ်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်သည် သင်မှ Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်အတွင်း ပါဝင်သည်များမှာ -

- ProviderOne ID နံပါတ်
- ထုတ်ပြန်ပေးသော နေ့စွဲ
- ProviderOne ဝက်ဘ်ဆိုဒ်
- သုံးစွဲသူ ဝန်ဆောင်မှု ဆက်သွယ်လိပ်စာ အချက်အလက်များ

ဝန်ဆောင်မှုကဒ် အသစ်ကို အသုံးပြုရန် ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ HCA က သင့်ထံသို့ စာမပို့ဆက်သွယ်ဘဲ အသုံးပြုရန် ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းထံ၌ ၎င်းတို့၏ သက်တမ်း တစ်လျှောက် အသုံးပြုသွားရမည့် သက်ဆိုင်ရာ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်များ ရှိပါသည်။

# သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ကို မရရှိပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးပါက

Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းမှု အောင်မြင်ပြီး ၂ ပတ်အကြာသည် အထိ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ် မရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်သည် အစားထိုးကဒ်တစ်ခုကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

## • WAPlanfinder app:

သင့်တွင် Washington Healthplanfinder အကောင့်ရှိလျှင် Apple App store သို့မဟုတ် Google Play တွင် ရနိုင်သော WAPlanfinder app ထဲတွင် သင်၏ ဒစ်ဂျစ်တယ် ဝန်ဆောင်မှုများ ကဒ်ကို ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

## • အွန်လိုင်း ဇောက်သည် ပေါ်တယ်:

<https://www.waproviderone.org/client>

- **ခေါ်ဆိုပါ:** 1-800-562-3022 (အခမဲ့ဖုန်း) နှင့် မိမိဘာသာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရွေးချယ်မှု ဘက် ရွေးပြီးနောက် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရွေးချယ်မှု ဘက် ရွေးပါ။

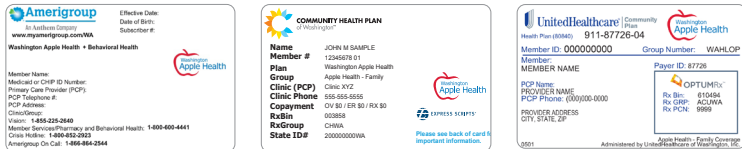
# သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်

သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အမည်ပါဝင်သော စာတစ်စောင်ကိုလက်ခံရရှိလိမ့်မည်မည်သည့်အချိန်တွင် မဆို သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲပေးရန် တောင်းဆိုခွင့် ရှိပါသည်။ အစီအစဉ်အား မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲ ရမည်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အချက်အလက်များကို စာမျက်နှာ 6 ရှိ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ပြောင်းလဲခြင်း” တွင် ပိုမိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

**အကယ်၍ အောက်ပါအခြေအနေများမှ တစ်ခုမဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော အခြေအနေများ ဖြစ်နေပါက 1-800-562-3022 (TRS: 711) သို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။**

- သင်သည် Medicare သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကအာမခံ အတွက် အကျိုးပင်သူဖြစ်လာသည်။
- သင်သည် အမေရိကန်အိန္ဒိယန်း သို့မဟုတ် အလက်စကာနယ်ဒွား ဖြစ်သည်။ သင်သည် စီမံထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် မှတဆင့် အာမခံထက်အခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အားလုံးပါဝင်သော ဝါရှင်တန် စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် (PACE) တွင် သင်သည် စာရင်းသွင်းထားသည့် သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းရန် ရွေးချယ်ထားပြီးဖြစ်သည်။
- သင့်တွင် မှန်ကန်ကြောင်းအတည်ပြုပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိနေခြင်း၊ ထောက်ပံ့မှုပေးအပ်သူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ပြောင်းလဲမှုသည် သင် ကုသမှုကို နှောင့်ယှက်ပေးနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးရွားလာနိုင်ခြင်း။

# သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ကဒ်



စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်အဆက်အသွယ်များ	အဓိက ဖုန်း	ဝက်ဘ်ဆိုဒ်
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) (သခင်က Amerigroup ဟု သိရှိထားသော)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

# ProviderOne

ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စအပေါ်တွင် "ProviderOne" ဟူ၍ တွေ့မည်ဖြစ်သည်။ ProviderOne သည် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင့်အား အရေးပါသော အချက်အလက်များကို အကြိမ်များစွာ ပေးပို့နိုင်သည့် သတင်းပေးသော စနစ်ဖြစ်သည်။ ကင်ဒါပေါ်ပါရှိသော နံပါတ်သည် သင်၏ ProviderOne ဖောက်သည်နံပါတ် (WA အဆုံးသတ်ဖြင့် ဝကန်း ကိုးလုံး) ဖြစ်သည်။ ProviderOne ဖောက်သည် Portal - <https://www.waproviderone.org/client> မှတစ်ဆင့် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်ပေးသူများသည် ProviderOne အားအသုံးပြုပြီး သင်တို့၏ လူနာများသည် Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းထားခြင်းရှိမရှိကို သေချာရန်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

သင့်အိမ်အတွင်းရှိ Apple Health အတွက် ကိုက်ညီသူ အိမ်ထောင်စုဝင်များအား လုံးသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ အတွက် မတူညီသည့် ProviderOne ဖောက်သည်နံပါတ်သည် သူတို့အတွက် ဘဝ တလျောက်လုံး ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် ယခင်က Apple Health ကျခံပေးမှုများ ရှိခဲ့လျှင် ၊ ကင်ဒါ အသစ် ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ ကင်ဒါ အဟောင်းသည် ကုန်ကျမှုပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ကွာဟမှု ရှိနေ သော်လည်း သုံး၍ ရနေဆဲဖြစ်ပြီး ProviderOne ဖောက်သည် နံပါတ်သည်လည်း အတူတူပဲဖြစ်သည်။

တို့၏ အလိုအလျောက်စနစ်သည် တစ်နေ့ ၂၄နာရီ တစ်ပါတ် ၇ရက် ရှိနေပါသည်။ ယခု လက်ကမ်းစာစောင်တွင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အရည်အသွေးဆိုင်ရာ တိုင်းတာ မှုများနှင့် ရမှတ်များကို ဖော်ပြထားသည့် နှိုင်းယှဉ်ရေး ဇယား တစ်ခု ရှိပါသည်။ သင့်အ တွက် မည်သည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်က အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင် မည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အ တွက် အဆိုပါရမှတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ တိုင်းတာမှုများ၏ ဖော်ပြချက်တစ်ခုကို လည်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ယခု စောင့် ရောက်မှုကို လက်ခံရရှိခြင်းသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘာကြောင့်အရေးပါကြောင်း ဖော်ပြချက်တစ်ခု ကို လည်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

## သင်၏ ကင်ဒါ မရရှိခင် သင်မှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်လာသောအခါ

သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အားသင့်အားပြောပြထား သည့်စာတစ်စောင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်းပေးအပ်သူ ထံသို့ သွားရောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကင်ဒါ မရရှိခင် ဆေးညွှန်းစာဖြည့်ရန် လိုအပ်ပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းပေးအပ်သူ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပါက ထိုစာအားယူသွားပါ။ (သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်နှင့် စာချုပ်ပြုလုပ်ထားမှုများရှိသည့်) သင်၏ အစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်ထားမှုများသည် ထို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း ပေးအပ်သူနှင့် ရှိနေသည့် ကာလပတ်လုံးတွင် မည်သည့် ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်နိုင်သည်။ ထောက်ပံ့ ပေးအပ်သူ စာရင်းကို ရရှိရန် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကင်ဒါ မရရှိသေးလျှင်တောင်မှ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အား ခေါ်ဆိုပြီး အကူအညီ ရရှိနိုင်သည်။

## သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကင်ဒါ

Apple Health တွင် မှတ်ပုံတင်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် အတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးအ စီအစဉ် ID ကင်ဒါ အတူ ဒေါက်တာ သို့မဟုတ် ပင်မ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူ (PCP) တို့အား မည်သို့ရွေးချယ်ရမည့် အချက်အလက်များ ကို သင့်အစီအစဉ်မှ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ယခုကင်ဒါလည်း သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကင်ဒါ နှစ်မျိုးလုံးကို သင်မှ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံသို့ သွားရောက်ရာတွင် ယူဆောင်သွားပါ။ ဓါတ်ပုံ ID လည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

## ပြောင်းလဲသွားသော ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ

မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုခွင့်ရှိ သည်။ သင်တောင်းဆိုသည့် အချိန်အပေါ်တွင် မူတည်ပြီး သင်၏ အစီအစဉ်အသစ်သည် နောက်လ ပထမပိုင်းတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် စတင်ပါသည်။ သင်၏ အစီအစဉ် ပြောင်းလဲရန် အတွက် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်-

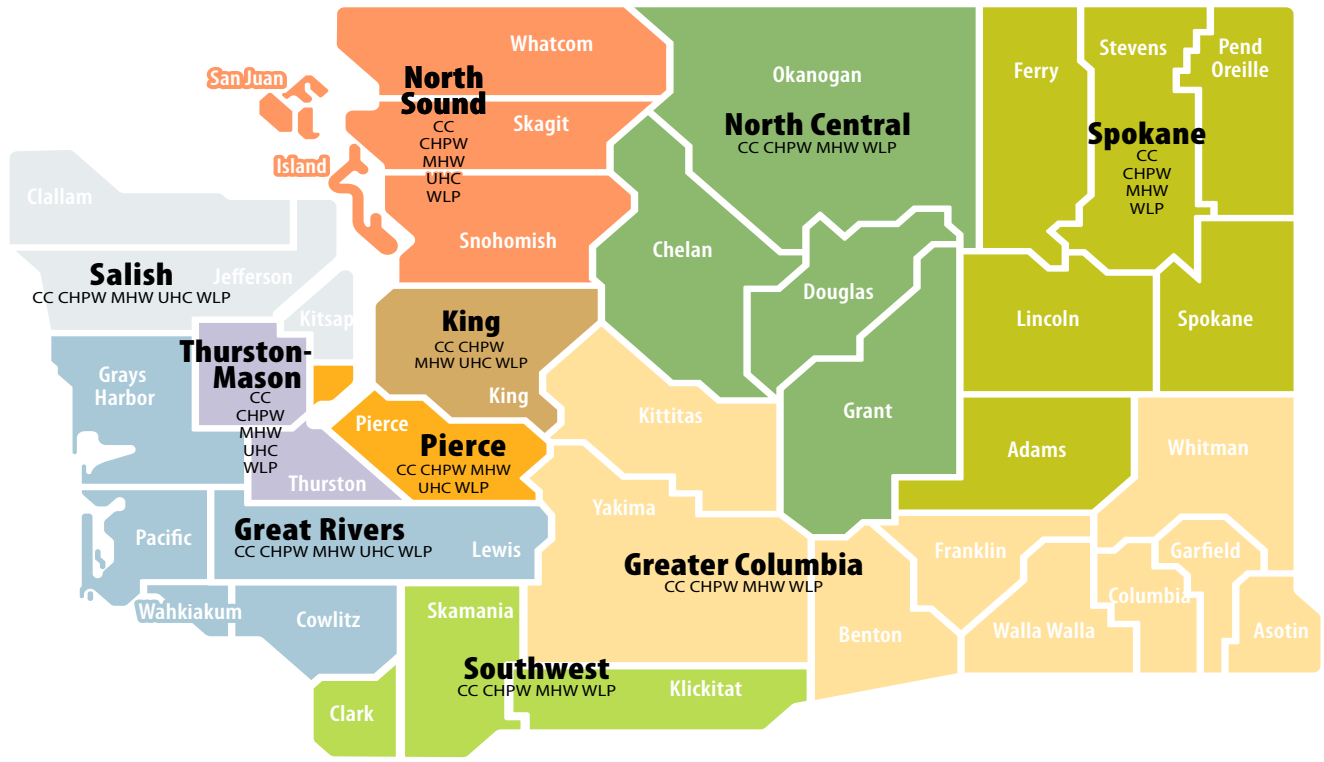
- Washington Healthplanfinder အကောင့်နှင့် Apple Health ဖောက်သည်များသည် [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) အွန်လိုင်းတွင် အစီအစဉ်ကို ပြောင်းနိုင်ပါသည်။
- For all Apple Health ဖောက်သည်များ အားလုံးအတွက် ProviderOne ဖောက်သည် ပေါ်တယ် ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://www.waproviderone.org/client> ကို သွားရောက်ပါ။
- <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/> အွန်လိုင်းတွင် အပြောင်းအလဲကို တောင်းဆိုပါ။ "ဖောက်သည်" ကို ရွေးချယ်ပြီး "ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များကို ထည့်သွင်း/ ပြောင်းလဲပါ။" ဆိုသော ခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- Apple Health ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်တော်



# စောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

Apple Health သည် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း ဒေသများ အားလုံးတွင် စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များအား ကမ်းလှမ်းထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိသည်။ သင်၏ အစီအစဉ်သည် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တစ်ခုအောက်တွင် အလုံးစုံသော တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုအား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ နှင့် မူးယစ်ဆေး၊အရက် စွဲလန်းမှုအား ကုသပေးမှု အစရှိသည်တို့ကို ပေါင်းစည်းစီမံပေးထားပါသည်။

# Apple Health သည် စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု ဧရိယာမြေပုံကို စီမံခဲ့သည်။



**ပေါင်းစပ်စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု ဒေသများ**

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

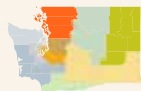
**Apple Health မွေးစားကလေး စောင့်ရှောက်ရေး (တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့်)**

† Apple Health Foster Care ပြည်နယ်တစ်ခုလုံး အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု (Managed Care) အား Apple Health Core Connections (Coordinated Care of Washington - CC) မှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ကမ်းလှမ်းခဲ့သည့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ	
CC	- Coordinated Care
CHPW	- Community Health Plan of Washington
MHW	- Molina Healthcare of Washington
UHC	- UnitedHealthcare Community Plan of Washington
WLP	- Wellpoint Washington (ယခင်က Amerigroup ဟု သိရှိထားသော)

# Apple Health သည် စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု ဧရိယာ ကွန်ယက်

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ယခင်က Amerigroup ဟု သိရှိထားသော)
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
ပျိုးထောင်ပြုစောင့်ရှောက်မှု (နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း)		X			



**မှတ်ချက်:** Apple Health မွေးစား ဝန်ဆောင်မှုသည် Apple Health အဓိက အဆက်အသွယ်များ (ဝါရှင်တန်၏ ညှိနှိုင်းစောင့်ရှောက်မှု)မှ တစ်ဆင့် ပေးထားသော ပြည်လုံးကျွတ် အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။



## ပင်မ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ရွေးချယ်ခြင်း

ပင်မစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (PCP)တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် PCP တစ်ဦးကို မရွေးချယ်လျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို ရွေးချယ်လိမ့်မည်။ သင်၏ PCP သည် သင်တွေ့ရမည့် အဓိက ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင် အတတ်ပညာရှင်ဖြစ်ပါသည်။ သူ တို့သည် သင်၏ ကျန်းမာရေး သမိုင်းကြောင်း၊ လက်ရှိ ကျန်းမာရေး ကိစ္စများနှင့် ရင်းနှီးလာ ပါလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကို ကျွမ်းကျင်သူများဆီသို့ ညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။ သီးသန့် PCP တစ်ဦး ရှိခြင်းသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရန် လွယ်ကူစေပါသည်။

PCP တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ သင့်ကို ပေးပို့ထားသော လမ်း ညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ တဆင့် PCP တစ်ဦးကိုလည်း သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်အလိုရှိသော (PCP) သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကွန်ရက်တွင် မရှိ ပါက သူတို့သည် မည်သည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကို ပြောင်းလဲခွင့် ရှိပါသည်။

သင့် PCP အတွက် မည်သည့် လိင်အမျိုးအစားကို နှစ်သက်သည်ကို သင်သတ်မှတ်နိုင် သည်။ သင့်အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကား အသုံးပြုသော ထောက်ပံ့ပေးသူ၊ သင် မသန်စွမ်း ဖြစ်သည့်အခြေအနေအား အထူးပြုသူ သို့မဟုတ် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုအား နားလည်သည့် သူအားလည်း မေးမြန်းရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ (PCP) သည် သင့်အတွက် သက်တောင့် သက်သာရှိသည့် သူသာဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထို (PCP) နှင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို နှစ်သက် ပျော်ရွှင်မှု မရှိပါက အခြား (PCP) အား ပြောင်းလဲရန်အတွက် အစီအစဉ် အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ်သို့ မည်သည့်အချိန်တွင် မဆို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

## အကယ်၍ သင့်တွင် ပင်မ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူရှိပြီးဖြစ်ပါက

အကယ်၍ သင်သည် သင်သဘောကျသည့် (PCP) နှင့် ယခင်ကတည်းက တွေ့ဆုံနေကျဖြစ် နေပါက သို့မဟုတ် သင်ပြုသလိုသည့် တစ်ယောက်အကြောင်းကြားမိနေပါက ထိုသူကို ပြုသရန် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ (PCP) သည် သင် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ကွန်ရက်နှင့် ချိတ်ဆက်ထားသူ ဖြစ်ရမည်ဖြစ်သည် (ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆို ထားခြင်းရှိရမည်)။

အကယ်၍ သင်အလိုရှိသော (PCP) သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကွန်ရက်တွင် မရှိ ပါက ပေးအပ်သူအား မည်သည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် သူတို့ ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက် သည်ကို မေးမြန်းပါ။

## တွေ့ဆုံခွင့်ရရှိရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း

(PCP) ရွေးချယ်ပြီးပါက တွေ့ဆုံခွင့်ရရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ (PCP) အားတွေ့ဆုံရန် တွေ့ဆုံခွင့်ရှိရ မည်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ သို့မဟုတ် လိုအပ် ချက် ရှိနေပါက သင်၏ (PCP) နှင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း တွေ့ဆုံနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် ချက်ချင်းလိုအပ်ချက် ရှိမနေပါသော်လည်း အထွေထွေ စစ်ဆေးမှုဆောင်ရွက်ရန် (ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဟု ခေါ်ဆိုပါသည်) အတွက် တွေ့ဆုံရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ တွေ့ထွေ စစ်ဆေးမှုဆောင်ရွက်ရန်အတွက် တွေ့ဆုံခွင့်ရရှိရန် ပြုလုပ်မှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အချိန်ကြာတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အချိန်မရွေ့ပါနှင့်။

အချိန်မှန် စောင့်ရှောက်မှု	ပင်မပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးသော သူ (PCP) နှင့် တွေ့ဆုံခွင့် ရရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ ၁၀ ရက်အတွင်းတွင် (PCP) သို့မဟုတ် အခြား ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် ရိုးတစ်ရုံးကို ဆောင်ရွက်ပါ။
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း စောင့်ရှောက်မှု	ပင်မပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးသော သူ(PCP) နှင့် သို့မဟုတ် အခြား ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံခွင့် ရရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။ ရက် ၃၀ အတွင်း တွေ့ဆုံခွင့်ရရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
အထူးစောင့်ရှောက်မှု	သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် PCP ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။
စိတ်ကျန်းမာရေး	သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် PCP ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။
စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုကို ပြုစုပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှု	သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် PCP ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။
ညရေးညတာ ပြုစောင့်ရှောက်မှု အတွက်	သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ သူနာပြု၏ အကြံဉာဏ်ပေးသော ဖုန်းလိုင်းအား တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ် ရက် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ အချိန်အ တွင်းတွင်ခေါ်ဆိုပါ။
အရေးကြီး ပြုစောင့်ရှောက်မှု အတွက်	သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်နှင့် စာချုပ်ရှိနေသည့် အရေးကြီးပြုစောင့်ရှောက်မှု စင်တာ သို့သွားပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ (PCP) သို့မဟုတ် သူနာပြုအကြံပေးဖုန်းလိုင်းအား ခေါ်ဆိုပါ။ ၂၄ နာရီအတွင်း သင်၏ (PCP) သို့မဟုတ် အခြား ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
အရေးပေါ် ပြုစောင့်ရှောက်မှု အတွက်	၉၁၁ သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် ကူညီပေးနိုင်သည့် အနီးဆုံး အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် နေရာ သို့သွားပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အသိ မှ သင်၏ PCP သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့ သင်၏ အရေးပေါ်အခြေအနေကို မြန်မြန် ဆက်သွယ် တင်ပြပါ။
အိမ်ပြင်ပ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း	အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက၊ သင်၏ PCP သို့မဟုတ် သင့်အစီအစဉ် အိုင်ဒီ ကဒ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သူနာပြုမှ အကြံပေးလိုင်းသို့ခေါ်ဆိုပါ။

# သင်သည် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ပါက အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု

သင်သည် Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းထားပါက သင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့် ထို စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်မှုကို ပြုစုပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှု (အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဟု နှစ်ချိုးပေါင်း သိရှိကြသည်) သင်၏ စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု (Managed Care) အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့် ပတ်ကော့ရုံတွင် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ တစ်ခုတည်းသော အပြောင်းအလဲမှာ ၎င်းစီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု (Managed Care) အစီအစဉ်သည် ဒေသခံ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ကိုယ်စား ဤဝန်ဆောင်မှုများကို အကျိုးပင်လွှမ်းခြုံပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်စောင့်ရှောက်မှုကို ပူးပေါင်းကူညီမှုလိုအပ်ပါက သင့်ကျန်းမာရေးစီမံချက် သို့မဟုတ် ပင်မစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ။

## ပစ္စည်းအသုံးပြုမှု ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်းကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

**အကဲဖြတ်ခြင်း** — ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူမှ သင့်အား မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုလိုအပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ် နိုင်ရန်အတွက် "အင်တာဗျူး" တစ်ခု။

**အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ရွက်သည့် ကုသမှု** — အချိန်ကန့်သတ်ထားပြီး ပြဿနာတွက် အသုံးပြုမှုကို လျော့ချရန်ဆောင်ရွက်ထားသည်။ ယခု ဝန်ဆောင်မှုမပြုလုပ်ခင် ပြင်ပလူနာများ အတွက်ပြုလုပ်သည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

**စွဲလမ်းမှုအား ဖြတ်သည့် အစီအစဉ် (Detoxification)** — အချိန်အတော်ကြာ အသုံးပြုထားသည့် အရက် သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ အသုံးပြုမှုကို လျော့ချရာတွင် အသုံးပြုခြင်းရပ်တံ့လိုက်သည့်အခါ စိတ်ချရသည့်အထိ ကူညီသည်။ (MCO မှ ဆေးရုံတွင် ကုသမှုကို ကျခံပေးသည်။) ယခု ဝန်ဆောင်မှုမပြုလုပ်ခင် ပြင်ပလူနာများအတွက်ပြုလုပ်သည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

**ပြင်ပလူနာကုသမှု** — သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်သည်။

**ထိရောက်သည့် ပြင်ပလူနာကုသမှု** — သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း အပိုင်းကို ပိုမို မကြာခဏ ဆောင်ရွက်သည်။

**တက်ရောက်ကုသသူများအတွက် ကုသမှု** — မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ် တစ်ခု ၊ သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း နှင့် ပညာပေးခြင်းကို အသေးစိတ် ဆောင်ရွက်ထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုမှ တစ်ရက်လျှင် ၂၄နာရီကျ ပေးအပ်ပါသည်။

**ဘိန်းအစားထိုးကုသခြင်း ဝန်ဆောင်မှု** — ဘိန်းစွဲလမ်းမှုအတွက် ကုသမှုနှင့် ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသဆောင်ရွက်မှုရရှိစေနိုင်ခြင်း။ ခွင့်ပြုထားပြီးဖြစ်သော ဆေးဝါးများနှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

**အဖြစ်အပျက် စီမံခြင်းအစီအစဉ်** — ဆေးဝါးရှာဖွေခြင်း၊ လူမှုရေး၊ အသိပညာနှင့် အခြား ဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရာတွင် ကူညီခြင်း ။





## စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်နိုင် သည်များမှာ-

**အသုံးပြုမှုအား သုံးသပ်ခြင်း**— သင်၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်အား ပုံဖော်ခြင်း၊ သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူအား အခြားဝန်ဆောင်မှုများအား ပြုလုပ်ပေးရန် အကြံပြုခြင်းနှင့် ကုသမှုအား အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းတွင် ကူညီခြင်း။

**သီးခြားကုသခြင်း ဝန်ဆောင်မှု** — သင့်ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရောက်ရှိ စေနိုင်မည့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ပုံဖော်ထားသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

**ဆေးဝါးပေးအပ်ခြင်းစီမံမှု** — လိုင်စင်ရ ဝန်ထမ်းများမှ ဆေးဝါးအကြောင်း ဖော်ပြရှင်းလင်းပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း သင့်အားပြောပြခြင်း။

**ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအား ကြပ်မတ်ခြင်း** — သင်၏ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု အကျိုးသက်ရောက်ခြင်းရှိမရှိ အား စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးအချိန်မှန် သုံးစွဲရန် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု။

**အုပ်စုလိုက် ကုသပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု** — အခြားသင်ကဲ့သို့ပင် ကြုံတွေ့ ရင်ဆိုင်နေရသူများ နှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း။

**အချင်းချင်း ထောက်ပံ့မှု** — အလားတူ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာသည့် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လေ့ကျင့်ထောက်ပံ့မှုဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်မှုရရှိစေခြင်း အတွက် အကူအညီပေးခြင်း

**လမ်းကြောင်းမှန်စေရန် ကူညီခြင်း** — လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် သင့်ကဲ့သို့ပင် တူညီသော စိန်ခေါ်မှုများ ရရှိနေသည့် သူနှင့်တူ စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့် သင့်ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန် ရည်မှန်းချက်များအား လမ်းစဉ်မှန်ရန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

**အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့်ကုသခြင်း** — အသေးစိတ်ပြဿနာ အပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ရက်တို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း။

**မိသားစု လိုက် ကုသခြင်း** — အားကြီးသည့် ဆက်ဆံရေးမျိုးရရှိစေနိုင်ရန်နှင့် ပြဿနာများ အား ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် မိသားစုလိုက် ဗဟိုပြု ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။

**လေးနက်သည့် ကုသမှု** — သင်၏ သီးခြားအစီအစဉ်မှ ရည်ရွယ်ချက်များရရှိစေရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူများ အဖွဲ့မှ ပေးအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှု

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးရေး ကုထုံး** — စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုအကြောင်းပညာပေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကုသမှု ရွေးချယ်ချက်များ၊ ဆေးဝါးအသုံးပြုမှုများ နှင့် ထောက်ပံ့ ကူညီခြင်းအပါအဝင် နှင့်/သို့မဟုတ် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများပါဝင်သည့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရေးများ။

**နေ့စဉ်ပိုင်း ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း** — အခြားသူများအား မှီခိုမှုရှိမနေစေဘဲ သီးခြားရပ်တည် နိုင်သည့် စွမ်းရည် ရရှိလာစေရန် ကူညီခြင်း သို့မဟုတ် ထိရောက်သည့် အစီအစဉ်ကို သင်ကြားပေးခြင်း။

**အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း/ အသိုက်အဝန်းမှ ပြုစုဆောင်ရွက်ပေးခြင်း** — ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှုများအတွက် ဆေးဝါးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲလိုအပ်မှုကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မပြုလုပ်ရသေးပါက ပြင်ပလူနာများဆောင်ရွက်ရသည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

**တည်ငြိမ်စိတ်ချစေရေး ဝန်ဆောင်မှု** — သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အိမ်ကဲ့သော အခြေအနေများ တွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပြီး ဆေးရုံတွင် တက်ရောက် ကုသမှုများ ကာကွယ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မပြုလုပ်ရသေးပါက ပြင်ပလူနာများဆောင်ရွက်ရသည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

**အကောင်းပကတိအတိုင်းဖြစ်စေဆောင်ရွက်မှု စီမံချက်** — အတွင်းလူနာနှင့် ပြင်ပလူနာ အကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပူးပေါင်းဝန်ဆောင်မှု ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မပြုလုပ်ရသေးပါက ပြင်ပလူနာများဆောင်ရွက်ရသည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

**နေထိုင်သည့်နေရာတွင်ပင် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း** — အကယ်၍ အုပ်စုလိုက် နေထိုင်ပါက သင်နေထိုင်သည့် နေရာတွင်လာရောက်၍ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း။

**ထူးခြားလူဦးရေများအတွက် အကဲဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း** — ထူးခြား လူဦးရေများဖြစ်သည့် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် အခြားယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေများရှိသည့် သူ များအတွက် အထူးပြု လုပ်ကိုင်ပေးနေသူထံမှ ကူညီထောက်ပံ့သော ကုသရေးအစီအစဉ်။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း** — ဆေးစစ်တမ်း၊ အကဲဖြတ်ချက် နှင့် ကုသပေးမှုများ စီစဉ်ခြင်းများတွင် ကူညီသည့် စစ်ဆေးချက်။

## အခက်အခဲဝန်ဆောင်မှုများ

အကယ်၍ သင်တွင် အခက်အခဲများဖြစ်ပေါ် နေပါက အခက်အခဲဝန်ဆောင်မှုသည် ၂၄ နာရီ ကာလပတ်လုံးထားရှိကာ အဆင်ပြေစေရန် ထားရှိပါသည်။ သင့်လိုအပ်ချက်ကို အကောင်း ဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် တည်နေရာတစ်ခုတွင် ထောက်ပံ့ထားရှိပါသည်။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု အတွက် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

- ချက်ချင်းအကူအညီ ရရှိရန်အတွက် 911 အားခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံ၏ အရေးပေါ်အခန်းသို့ သွားပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေ အနေအတွက် 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အခက်အခဲများဝန်ဆောင်မှု အတွက် ခွင့်ပြုချက် ရရှိရန်မလိုပါ။
- ပြည်နယ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အခက်အခဲများဝန်ဆောင်မှု လိုင်းများ လမ်းညွှန်ချက် အတွက် [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](http://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) သို့သွားပါ။
- Washington Recovery Help Line (ဝါရှင်တန် ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ခြင်း ကူညီမှု ဖုန်းလိုင်း) သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများဖြင့်ရုန်းကန်နေရသည့်သူများ အတွက် ၂၄ နာရီ ပြဿနာဖြေရှင်းပေးသည့် ညွှန်ဆိုလိုင်း ဖြစ်သည်။ 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) အား ခေါ်ဆိုပါ။ [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org) အီးမေးလ်ပို့ပါ သို့မဟုတ် [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) ကိုလည်ပတ်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သတ်မှတ် ထားသည့် နာရီအတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် 1-866-833-6546 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org) ကိုအီးမေးလ်ပို့ပါ သို့မဟုတ် [866teenlink.org](http://866teenlink.org) သို့သွားပါ။
- ပြည်ထောင်စုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှု ကာကွယ်ခြင်းအတွက် တစ်သက်တာ လိုင်းခေါ်ဆိုမှုအတွက် : 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာသားပေးပို့ပါ သို့မဟုတ် 1-800-273-8255 (TTY သုံးစွဲသူများ 1-800-799-4889) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

# အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စ်ကာ နွယ်ဖွား များအတွက် သတင်းအချက်အလက်

သင်သည် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း သို့မဟုတ် အလက်စ်ကာနွယ်ဖွားတစ်ဦးဖြစ်ပါက ဆီယတ်တဲ အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး ဘုတ်အဖွဲ့ (Seattle Indian Health Board) သို့မဟုတ် စပိုက်ကိန်း နေ့စဉ်စီမံကိန်း (NATIVE Project of Spokane) ကဲ့သို့သော အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် သို့မဟုတ် မြို့ပြအင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (UIHP) တို့မှတစ်ဆင့် အထွေထွေ ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို သိရှိပါသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပေးအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အထူးကုများ ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေး ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် စီမံခန့်ခွဲထား သော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် (၎င်းတွင် အပြုအမူ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ဆိုင်ရာ တစ်ခုတည်း သော [BHSO] အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ (၎င်းကို Apple Health ဝန်ဆောင် မှုအခွဲ ဟု လည်းခေါ်သည်) စသည်တို့ကို သင် ရွေးချယ် သည့်အခါ ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာမခံ အကြောင်းနှင့်ပတ် သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက အကူအညီရယူနိုင် ရန် သင်၏မျိုးနွယ် သို့မဟုတ် UIHP ဝန်ထမ်းထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



## ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု

အကယ်၍ စီမံ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် မပါဘဲ Apple Health အကျိုးဝင် လွှမ်းခြုံမှုကို သင် ရွေးချယ်ခဲ့ပါက အချို့သော IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှုများ၊ လူမျိုးစု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ နှင့် UIHP များတို့၌ ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု (PCCM) ကို ကမ်းလှမ်းပေး ပါသည်။ PCCM သည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု၊ သင့်အား အထူးပြုဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်း

ခြင်းအပါအဝင် နှင့် လိုအပ်သည့်အခါ အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုနှင့် ကုသမှုပြုရန်အတွက် သင်၏ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ နှင့် အချက်အလက်များကို အထူးပြုဆရာဝန်များနှင့် ဝေမျှခြင်း များတွင် ပံ့ပိုးစီစဉ်ပေးသည့် Apple Health အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ PCCM အစီအစဉ်ကို သင် စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါက သင်၏ IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှု၊ လူမျိုးစု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် UIHP တို့အား မိမိတို့သည် PCCM အစီအစဉ်ထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။ မပါဝင်ပါနှင့် သင် စာရင်းသွင်းခြင်းပြုနိုင်၊ မပြုနိုင်သည်ကို သင် မေးမြန်းနိုင် ပါသည်။ PCCM အစီအစဉ်ထဲ သင် အချိန်မရွေး စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်း ခြင်း အား နုတ်ထွက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်း သွင်းခြင်းအား နုတ်ထွက်ခြင်းသည် နောက်တစ်လ မတိုင်မှီ သက်ရောက်မှုဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

## ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရရှိရန် နည်းလမ်း များ

HCA အနေဖြင့် ဝါရှင်တန်တွင် နေထိုင်သည့် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း နှင့် အလက်စ်ကာ မျိုးနွယ်တို့အား Apple Health စီမံခန့် ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု နှင့် စီမံခန့်ခွဲ ထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ တို့အကြား ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ပေးထားပါသည်။ HCA က ၎င်းကို ကျယ်ပြန့်သော အသိအမှတ်ပြုချက် အရ အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဖြန့်ဝေရေး စနစ်ဆိုင်ရာ ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် နှင့် သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုကို အမှန်တကယ်ရရှိစေရန် အတွက် ဆောင်ရွက် ပေးပါသည်။

- Apple Health ပါဝင်မှုတွင် စီမံထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မပါဘဲ သင်သည် Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်တွင် ပါဝင်သော မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် သူတို့၏ ပြည်နယ်မှ ထုတ်ပေးထားသော လိုင်စင်များ၏ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို ဖြည့်စုံရပါမည်။ Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်ကို ရှာဖွေရန် <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider> ကို သွားရောက်ပါ။

သင်၏စောင့်ရှောက်မှုအနေဖြင့် စီမံခန့်ခွဲထားပြီး ဖြစ်ပါက မျိုးနွယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် တစ်ခု သို့မဟုတ် UIHP ကို ယခုရွေးချယ်မှုက စီမံဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

- Apple Health စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အတူ သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စီမံထားသော စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု (MCO) က စီမံခန့်ခွဲထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဆိုပါ MCO အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန်နှင့် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို ကူညီရန်အတွက် တစ်ခုတည်း သော ဆက်သွယ်ချက်အဖြစ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသွားဖြစ် သည်။

သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီမံခန့်ခွဲသူ မရှိပါက ယခု ရွေးချယ်မှုက စီမံဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အစည်းတစ်ခု၊ မျိုးနွယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် UIHP တစ်ခုမှတစ်ဆင့် သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ၎င်းတို့က ကူညီ ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် သင်ဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒရှိသော အပြောင်းအလဲများ အပါအဝင် သင်၏ ရွေး ချယ်မှု (များ)ကို ကျွန်ုပ်တို့အား သိစေရန်နှင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင် ကို 1-800-562-3022 ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

# အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများ

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူဆိုသည်မှာ သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်နွယ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန် ငှာ လျှို့ဝှက်စောင့်ထိန်းမှုရှိသော အခမဲ့ ဝဲပိုးထောက်ပံ့မှုများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် အပြုအမူဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ဆုံးရှုံးနှစ်နာမှု၊ အယူခံဝင်မှု သို့မဟုတ် တရားမျှတသည့် ကြားနာမှုတစ်ခု ရှိပါက သင်၏ ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ၎င်းတို့က သင့်အားကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများ သည် သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စီမံအုပ်ချုပ်မှု ပန်ဆောင်မှုများ အဖွဲ့အစည်း (Behavioral Health Administrative Services Organization ၊ BH-ASO) အစရှိသည်တို့ဖြင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိသည့် လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်သူများ ဖြစ်သည်။

ဒေသများ အားလုံးတွင် ဆက်သွယ်နိုင်သော နံပါတ်မှာ 1-800-366-3103 ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုမှု ရုံးခန်းထံ info@obhadvocacy.org သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

နယ်ပယ်	နိုင်ငံများ	အီးမေးလ်	ဖုန်းနံပါတ်များ
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



## စီစဉ်ထားသောစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုမရှိဘဲ Apple Health က ကျခံပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ

စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုမရှိဘဲ Apple Health coverage (fee-for-service ဟု အသိများသော) အနေဖြင့် သင်မှ Apple Health စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် စာရင်း ပေးသွင်းထားသည့်တိုင် အချို့သော အကျိုးအမြတ်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျခံပေးပါသည်။ အချို့သော အကျိုးကျေးဇူးများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- ရေရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- မသန်စွမ်းခြစ်နေသော တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- သွားပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု
- ကလေးများအတွက် မျက်မှန်နှင့် ကိုက်ညီစေရေး ဝန်ဆောင်မှု (အသက် ၂၁ နှစ်အောက်)
- မိခင်အား အထောက်အကူပြုဝန်ဆောင်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမရှိစဉ် ကာလတွင် ဖျိုးရိုး ဖိနပ်စင် စပ်လျဉ်းပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ထိုအပြင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း။

ယခုနေရာတွင် မပါရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မေးမြန်းလိုပါက Apple Health ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

## ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရန်အတွက် သင်လိုအပ်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

### စကားပြန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မည်

အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား မပြောဆိုနိုင်ပါက သို့မဟုတ် နားမကြား၊ နားမကြား မျက်စိမမြင် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သူဖြစ်ပါက အမူအရာဖြင့် ပြန်ဆိုပေးသော ဘာသာစကား အပါအဝင် အခြားဘာသာစကားများစွာကို ပြန်ဆိုပေးနိုင် သည့် ကျွမ်းကျင်သည့် စကားပြန်များ လည်းရှိပြီး သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ငွေကြေး ကုန်ကျမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာတွင် စကားပြန်လိုအပ်ပါက ကြိုဆိုရေးကောင်တာရှိ ဖုရိုလ်အား အသိပေးပါ။ စကားပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့် သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတော်အတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကတိပြုဘာသာစကား ဘာသာပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့် သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတော်အတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းအား ဘာသာပြန်ခိုင်းသည်ထက် ယခုကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင် ဘာသာပြန်များအသုံးပြုခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ထိုဘာသာပြန်များသည် ကျန်းမာရေး အခေါ်အဝေါ်များကို နားလည်ရန် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင် နှင့်သင့် အားထောက်ပံ့သူတို့ အချင်းချင်း နားလည်စေရန် ကူညီမည်ဖြစ်ပါသည်။ [hca.wa.gov/interpreter-services](http://hca.wa.gov/interpreter-services) တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

### သင်သည် မသန်စွမ်းခြစ်နေပါက

သင့်တွင် ဆွဲအခြင်း သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်းဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် သွားလာရန်အခက်အခဲရှိပါက သင်တွေ့ဆုံမှု ပြုလုပ်ရန်ဆောင်ရွက်စဉ်တွင် ဧည့်ကြိုအား သိရှိစေရန် ပြောပြသင့်ပါသည်။ ဧည့်ကြိုမှု သင့်အတွက် လိုအပ်သည့် စီစဉ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင်က နားမကြား၊ နားမကြား မျက်စိမမြင် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သူဖြစ်ပြီး အမူအရာဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုသည့် စကားပြန် တစ်ဦးလိုအပ်ပါက ကြိုဆိုရေးကောင်တာ ရိုဝန်ထမ်းအား အသိပေးပါ။ ကျွမ်းကျင်သည့် စကားပြန်တစ်ဦး ရရှိနိုင်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ကုန်ကျငွေ ပေးဆောင်ရန်မလိုပါ။

### သင်သည် ကြိုပို. ရေးဆောင်ရွက်ကူညီမှု ရရှိနိုင်ပါသည်

သင်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုချက်သို့ သွားရောက်နိုင်ရန်အတွက် ကြို/ပိုစီစဉ်ရေးကို အရည်အချင်း ပြည့်မီနိုင် ပြီး ၎င်းအတွက် သင့်အနေဖြင့် ကုန်ကျငွေပေးဆောင်ရန်မလိုပါ။ အဆိုပါ ချိန်းဆိုချက်သည်လည်း Apple Health က ကျခံပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဖြစ်ရမည်။ ရရှိနိုင်သော ကြိုပိုစနစ်များတွင် ပါဝင်သည်များမှာ- အများသုံး ဘစ်၊ ဂစ် အသုံးဘောက်ချာ၊ ခွင့်ပြုနိုင်သည့် ပြန်လည်ပေးချေခြင်း၊ စေတနာဖြင့် မောင်းနှင်ပေးခြင်း၊ တက်စီ၊ ဘီးတပ် ကုလားထိုင်ပါ ဗန် သို့မဟုတ် လက်ခံနိုင်သည့် စက်တပ်ယာဉ် နှင့် စီးပွားရေးသုံး ဘစ် သို့မဟုတ် လေကြောင်း။ အကျိုးဆောင်များ စာရင်းကို [hca.wa.gov/transportation-help](http://hca.wa.gov/transportation-help) တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။





# 2023 Washington Apple Health အစီအစဉ်၏ တင်ပြသည့်ကိစ္စ

ယခုတင်ပြသည့်ကိစ္စသည် Washington Apple Health အစီအစဉ်များ အနေဖြင့် အဓိကဆောင်ရွက်မှုပေးသည့် နေရာများတွင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ထားမှုအား ပြသထားပါသည်။ ယခုတင်ပြကိစ္စကို သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ကို ရွေးချယ်နိုင်ရေး လမ်းညွှန်မှုတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆောင်ရွက်မှုပေးသည့်နေရာများ	Coordinated Care of Washington	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare Community Plan	Wellpoint (ယခင်က Amerigroupဟု သိရှိထားသော)
စောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်လျင်	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
ကလေးများအား ကျန်းမာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
အမျိုးသမီးများနှင့် မိခင်များအား ကျန်းမာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
နာမကျန်းဖြစ်မှုအား ကွာကယ်ခြင်းနှင့် စီမံခြင်း	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိစေခြင်း	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
ကလေးများကို ပေးထားသော စောင့်ရှောက်မှု အပေါ် တွေ့နိုင်မှု	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
ကလေးများအတွက် အစီအစဉ်နှင့် တွေ့နိုင်မှု	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

အဓိကအချက်- Apple Health အစီအစဉ်များ အားလုံးနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်ကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း	
ပျမ်းမျှအထက်	★ ★ ★
ပျမ်းမျှ	★ ★ ★
ပျမ်းမျှအောက်	★ ★ ★

ဤအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များသည် 2022 ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များနှင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အဖွဲ့ဝင်များ၏ စစ်တမ်းများမှ ကောက်ယူထားသော အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံထားသည်။ (Getting Care အမျိုးအစားတွင် အသုံးပြုသည့် ဒေတာအချို့သည် 2021 ခုနှစ်က ဖြစ်သည်။) အချက်အလက်များသည် သီးခြားစာရင်းစစ်များမှ တိကျနိုင်ရေးအတွက် ပြန်လည်စိစစ်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆောင်ရွက်မှုအမှတ်များသည် အဖွဲ့ဝင်ဦးရေနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်နေရာများရှိ ကွဲပြားမှုများအတွက် ထိန်းညှိထားခြင်းမရှိပါ။

### ဆောင်ရွက်မှုပေးသည့် နေရာအမိန့်ပယ်ဖော်ပြချက်များ

- စောင့်ရှောက်မှုကိုယ်လျင်**
- အဖွဲ့ဝင်များသည် ဆရာဝန် တစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်သည်
  - အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့လိုအပ်သည့်စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သည့် အချိန်တွင် ရရှိကြောင်း အစီရင်ခံသည်

- ကလေးများအား ကျန်းမာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း**
- အစီအစဉ်တွင်ရှိသော ကလေးများသည် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုရရှိသည်
  - အေရုကြီးသော ကိုယ်ခံအားကောင်းဆေးများကို ကလေးငယ်များက ရရှိနိုင်သည်
  - ကလေးငယ်များ နာမကျန်းဖြစ်ချိန်တွင် သင့်လျော်သော အဆင့်ရှိသည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီးများနှင့် မိခင်များအား ကျန်းမာစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း**
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများသည် အေရုကြီးသော ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းရရှိသည်
  - မိခင်ဖြစ်ပါစေမည့် မိခင်လောင်းများသည် လိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှု ရရှိသည်

- နာမကျန်းဖြစ်မှုအား ကာကွယ်ခြင်းနှင့် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း**
- ယခုအစီအစဉ်အနေဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များအား စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ အစာအိမ်၊ သွေးတိုး၊ သို့မဟုတ် ဆီးချို အစရှိသော ကာလရှည် နာမကျန်း ဖြစ်မှုကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
  - ယခုအစီအစဉ်အနေဖြင့် စစ်ဆေးပေးခြင်းများနှင့်အတူ နာမကျန်းမှုကို ကွာကယ်ပေးခြင်း နှင့် သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုများကို ကူညီ ပေးခြင်း

- သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စောင့်ရှောက်မှုရရှိစေခြင်း**
- အဖွဲ့ဝင်များသည် အခြေအနေများပေါ်မူတည်ပြီး အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် ကုသမှုများ ရရှိခြင်း

- ကလေးများကို ပေးထားသော စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် တွေ့နိုင်မှု**
- အဖွဲ့ဝင်များသည် ဆရာဝန်များ၊ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအား လုံးအတွက် မြင့်သော အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်မှုများ ပေးပါသည်။

- ကလေးများအတွက် အစီအစဉ်နှင့် တွေ့နိုင်မှု**
- အဖွဲ့ဝင်များသည် အစီအစဉ်၏ ဖောက်ခွဲမှု ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အစီအစဉ် အားလုံးအတွက် မြင့်သော အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်မှုများ ပေးပါသည်။

## သင်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ခံခြင်းများ

ဥပဒေအရ သင်လက်ခံထားရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင့်တွင် အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။ ထို့အပြင် သင့်တွင် ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအားမြှင့်တင်ရန်အတွက်နှင့် မလိုအပ်သော ငွေကြေးများ ကုန်ကျမှုမရှိစေရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ကို ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ထောက်ပံ့သူမှ တွေ့ဆုံမှုစဉ်ချက်ကို မတွေ့ဆုံနိုင်လျှင်လည်းကောင်း၊ မူလ စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူနှင့် ပူးပေါင်းခြင်းမရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း အခြားသော အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အခြားအချက်များ သိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

## သင့်တွင် အောက်ပါတို့နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အခွင့်အရေးရှိသည်-

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကုသမှုအားငြင်းဆန်ခြင်း အပါအဝင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချရာတွင် ကူညီပေးဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- ကုန်ကျစရိတ်အပါအဝင် ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းများအား အသိပေးမှုပြုခံရခြင်း။
- သင်၏ အခြား ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ရှိ အခြား ထောက်ပံ့သူများထံမှ အခြား အမြင်များရယူနိုင်ပါသည်။
- အချိန်အတော်အကြာ စောင့်နေရမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုအား ရယူနိုင်ခြင်း။
- လေးစားမှုနှင့် သိက္ခာရှိမှုပါဝင်သော ဆက်ဆံခြင်းများဖြင့် ဆက်ဆံရမည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ခြားနားစွာ ဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူလဇစ်မြစ်၊ ကျား/မ၊ နှစ်သက်မြတ်နိုးမိသည့် လိင်အမျိုးအစား၊ အသက်အရွယ်၊ ဘာသာရေး၊ မသန်စွမ်းမှု အစရှိသည် တို့အပေါ် မူတည်ပြီး မရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်းမပြုရ။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်သည့် တို့အပြင် မည်သည့် ရလဒ်ဆိုးများကိုမှ ပူပန်နေရခြင်းမရှိစေရ။
- သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကာကွယ်ပေးမှု နှင့် ကုသရေးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပေးရမည်။
- သင်၏ ဆေးမှတ်တမ်းများကို မိတ္တူရရှိစေနိုင်ရန် မေးမြန်းစေခြင်း၊ ရရှိခြင်းတို့ရှိရမည်။
- လိုအပ်လာပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းအား မှန်ကန်သည့်အချက်များထည့်သွင်းပေးခြင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း။
- အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ရရှိရန် မေးမြန်းပါ-
  - » ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျခံပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
  - » သင့်အတွက်ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် အထူးကုများ နှင့် အခြား ထောက်ပံ့ပေးသူများ အား မည်မျှ ဖော်ပြရည်ညွှန်းထားမှု။
  - » သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသူအား ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်က မည်သို့ပေးချေပုံ။
  - » စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် အခြားရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ နှင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့်သင်မှ သေချာသည့် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ကြောင်း။
  - » သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆင်ခြေ သို့မဟုတ် ချေပမှုများအား ဖြည့်စွက်ရာတွင် မည်မျှ အကူညီ ရရှိနိုင်မှု။
  - » သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ ဖွဲ့စည်းထားပုံ မူဝါဒများ၊ နည်းလမ်းများ၊ ကျင့်သုံးမှု လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ပြောင်းလဲမှုအတွက် မည်သို့ထောက်ခံပေးမှု။
- အဖွဲ့ဝင် အခွင့်အရေး နှင့် တာဝန်ယူမှုတို့ကို အနည်းဆုံး နှစ်စဉ် ရရှိခြင်း။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများ အတွက် ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အသုံးပြုရမည့်အရာများ ရရှိနိုင်သည့် အခွင့်အရေး။
- အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းလက်ခံရရှိခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင် လမ်းညွှန်မှု ဖောင်အား ဖြည့်စွက်ရန် အကူအညီ ရရှိခြင်း။

## သင့်တွင်အောက်ပါတို့နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး တာဝန်ရှိသည်-

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကုသမှုအားငြင်းဆန်ခြင်း အပါအဝင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။
- တွေ့ဆုံမှုအား အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။ သင်မှ နောက်ကျမည့် သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံနိုင်ခြင်း မရှိခြင်းတို့အတွက် သင့်အားထောက်ပံ့ပေးအပ်သူထံသို့ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်အားထောက်ပံ့သူများ အချက်အလက်ကို သင့်အတွက်ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ရရှိစရာများရှိလာပါက ပေးပါ။
- သင်မှ ကူညီသော လေးစားမှုရရှိစေရန်အတွက် သင်၏ ထောက်ပံ့သူကို ကူညီသည့် လေးစားမှုပြုပါ။
- တွေ့ဆုံမှု တိုင်းတွင် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကဒ်အား ယူဆောင်သွားပါ။
- ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အကြောင်းနှင့် မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိသည်ကို လေ့လာပါ။
- သင်မှလိုအပ်လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို သိရှိပါ ထို့အပြင် သဘောတူထားရှိပြီးဖြစ်သော ကုသမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြုလုပ်ရာတွင် တက်နိုင်သမျှပါဝင်ပါ။
- သင့်အားထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် တို့အား သင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအပြည့်အစုံကို ပေးအပ်ပါ သို့မှသာ သင့်အတွက်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- သင်သဘောတူညီထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးအပ်သူ၏ လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာပါ။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုကို လျော်ကန်စေရန် အသုံးပြုပါ။ အသုံးမပြုပါက လူနာပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်တွင် သင့်အား ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင် သင့်အား ပင်မဖြေစောင့်ရှောက်သူ၊ ဆေးခန်းတစ်ခန်း၊ ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုမှုလမ်းညွှန်နိုင်သည့် သူတစ်ဦးနှင့် အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် ဆေးရုံတစ်ရုံတွင် ချမှတ်ထားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင် သင်သည် အနည်းဆုံး ၁၂ လကြာရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ မိသားစုအခြေအနေပြောင်းလဲလာပါက (ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ မွေးဖွားမှု၊ မွေးစားခြင်း) သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက (လိင်စာအသစ်ပြောင်းခြင်း၊ ဝင်ငွေပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် Medicare သို့မဟုတ် အခြားအာမခံများအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်လဲလာသည့် သူ ဖြစ်လာခြင်း)များဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်း အသိပေးပါ။
- Washington Healthplanfinder ဝဘ်ဆိုက်မှာဖြစ်သော [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) တွင် သင့်အတွက် ကျခံမှုများကို နှစ်စဉ်ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ပါ။ ယခု ဝဘ်ဆိုက်ကိုပင် အသုံးပြုကာ သင့်အကောင်အထည်အလိက်ကိုလည်း အစီရင်ခံပါ။

## သင်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းမရှိပါက

သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိထားသူသည် နှစ်နှာချက်ကို ဖော်ပြရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ နှစ်နှာချက်/ မကျေနပ်ချက်ဆိုသည်မှာ သင့်အတွက် ပေးအပ်ထားသည့် စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဝန်မှ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ သင့်အားမည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံခဲ့ပုံတို့ကို ရေးသားထားသော သို့မဟုတ် ပြောကြားထားသော စာဖြစ်သည်။ သင်မှ မကျေနပ်ချက်ကို ပြုလုပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်-

- သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင်၏ မကျေနပ်ချက်ကို လက်ခံရရှိကြောင်းကို သင့်အား ဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရုံးဖွင့်ရက် ၂ ရက်အတွင်းတွင် သင့်အားအသိပေးမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ ပြဿနာအား မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ၄၅ ရက်ထက်ကြာမည်မဟုတ်ပါ။

သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင့်အတွက် မကျေနပ်ချက်ကို ဖိုင်ဖွင့်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။



# သင်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းမရှိပါက

သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိထားသူသည် နှစ်နာချက်ကို ဖော်ပြရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ နှစ်နာချက်/ မကျေနပ်ချက်ဆိုသည်မှာ သင့်အတွက် ပေးအပ်ထားသည့် စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဝန်မှ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ သင့်အားမည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံခဲ့ပုံတို့ကို ရေးသားထားသော သို့မဟုတ် ပြောကြားထားသော စာဖြစ်သည်။ သင်မှ မကျေနပ်ချက်ကို ပြုလုပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်-

- သင်၏ အစီအစဉ်သည် ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားပြီး သင့်အား အသိပေးမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အယူခံဝင်လိုပါက သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှလည်း အယူခံဝင်ရန် စာရွက်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းလာမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင်၏ မကျေနပ်ချက်ကို လက်ခံရရှိကြောင်းကို သင့်အား ဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရုံးဖွင့်ရက် 5 ရက် အတွင်းတွင် သင့်အားအသိပေးမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ ပြဿနာအား မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည် 28 ရက် ထက်ကြာမည်မဟုတ်ပါ။

သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင့်အတွက် မကျေနပ်ချက်ကို ဖိုင်ဖွင့်ဆောင် ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

**အရေးကြီးဖြစ်နေလား။** အကယ်၍ သင်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအပေါ် အယူခံဝင်နေခြင်းဖြစ်ပြီး သင် သို့မဟုတ် သင့်အတွက် ထောက်ပံ့ပေးသူသည် လျင် မြန်သည့် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် သို့မဟုတ် ကြားနာမှုကို ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေသည် ထိုကဲ့သို့လိုအပ်ပါက သင်၏ ကုသမှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သုံးရက်အတွင်း ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ယခုအဆင့်များတွင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် သင်၏ အဖွဲ့ဝင်စာအုပ်ကို ကိုးကားပါ။

# ပုဂ္ဂလိက ရေးရာအတွက် မှတ်သားရန် များ

ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စတွင် သင်၏ အမည်၊ ProviderOne နံပါတ်နှင့် ထုတ်ပေးထားသည့် သတ္တရာရေ မှတစ်ပါး အခြား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များ မပါဝင်ပါ။ ဤအချက်မှ ကိစ္စ ပျောက်သွားပါက သို့မဟုတ် နှိပ်စက်ခြင်း သင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ (HCA) သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှသော်လည်းကောင်း သင့်ထံသို့တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြီး သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များအား ရရှိရန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စပြောင်းလဲရန်အတွက် ခေါ်ဆိုမည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏ လူမှုလုံခြုံရေးနံပါတ် ကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို သင့်ထံသို့ဖုန်းဖြင့် တောင်းဆိုသည့် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုသည့်သူထံသို့ မပေးပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းရန် ဥပဒေအရ လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များနှင့် HCA အသုံးပြုမှုများ နှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအမြတ်များရရှိရန် အတွက် ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းသည်- ကုသရေးပြုလုပ်ရန်၊ ငွေကြေးပေးချေရန် နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခွဲစိတ်ခြင်းများ နှင့် ဥပဒေမှ ခွင့်ပြုထားသော အခြားအကြောင်းအရာများအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် HCA တွင် သင်၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ပုဂ္ဂလိကအဖြစ် သိမ်းဆည်းရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

HCA ၏ မူဝါဒများကို ဖတ်ရှုရန် [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) သို့သွားပြီး စာမျက်နှာ အောက်ဖက်ရှိ "ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ" ကိုနှိပ်ပါ။ သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ ကိုယ်ပိုင်မှုဝါဒအား သိရှိရန်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဝင်များ ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်၏ ဝတ်ဆိုင်ကိစ္စအားသွားပါ။

# သင်၏ မေးခွန်းများအတွက်မည်သည့်နေရာများတွင် အဖြေများရရှိနိုင်သနည်း

သင်မှ အောက်ပါနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး သလိုသည်များရှိပါက	အရင်းအမြစ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• သင်၏ Washington Apple Health (Medicaid) လွှမ်းခြုံမှု</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အွန်လိုင်း- <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များပြောင်းလဲခြင်း</li> <li>• ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်ခြင်းအပေါ် အကျိုးပင်ခြင်းရှိမရှိ</li> <li>• ဝန်ဆောင်မှု ကန့်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apple Health ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/</a> သို့ သင့်မေးခွန်းများပေးပို့ပါ</li> <li>• ProviderOne ဖောက်သည်ပေါ်တယ်လ်- <a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ထောက်ပံ့ပေးသူအားရွေးချယ်ခြင်း</li> <li>• ကျခံပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ</li> <li>• သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု</li> <li>• သင်၏အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု</li> <li>• အထူးကုများ၏ ညွှန်းဆိုချက်များ</li> <li>• ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ကတ်များ</li> </ul>	<p>သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်။                      သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ဖုန်းနံပါတ်သည် ဤစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 5 တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။</p>
<p>သင်၏ အကောင့်တွင်- လိပ်စာ၊ ဝင်ငွေ၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ၊ မွေးဖွားလာမှု သို့မဟုတ် မွေးစားမှု စသည်တို့ကို ပြောင်းလဲပါ။</p>	<p><b>ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ဦးတည်းသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ နှင့် မိဘများ/စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် ကျခံပေးမှုမှာ-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အွန်လိုင်း- <a href="https://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> သို့မဟုတ်</li> <li>• 1-855-923-4633 (TTY/TDD သုံးစွဲသူများသည် 1-855-627-9604 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ)</li> </ul> <p><b>အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ မျက်စိကွယ်နေသူများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်း သူများ သို့မဟုတ် ကာလရှည် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ထောက်ပံ့မှုများ လိုအပ် သူများအတွက် ကျခံပေးမှုမှာ-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• သို့မဟုတ် သင့် DSHS ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုရုံး (CSO) သို့မဟုတ် Washington Connections <a href="https://www.washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> သို့သွားပါ</li> </ul>

HCA သည် ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် တူညီသောအသုံးပြုနိုင်ခွင့်ကိုပေးအပ်မည်ဟု ကတိပြုထားသည်။ သင်သည် နေရာထိုင်ခင်းလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် အခြားပုံစံ သို့မဟုတ် ဘာသာစကားဖြင့် စာရွက်စာတမ်းများကိုလိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အကူအညီအတွက် သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့်အခါ မှန်ကန်သည့်အချက်အလက်သင့်တွင်ရှိရန် သင့်ထောက်ပံ့ပေးသူကို အောက်တွင်ဖော်ပြပါ။

	အမည်နှင့် တည်နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
ဆရာဝန်		
အထူးကုဆရာဝန်		
အထူးကုဆရာဝန်		
အထူးကုဆရာဝန်		
ဆေးဆိုင်		
ဆေးဆိုင်		
ဆေးရုံ		
အတိုင်ပင်ခံ		

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-046 BS (11/23) Burmese