



# Washington Apple Health

## በማሳደጊያ እንክብካቤ

ወይም በጉዲፊቻ ድጋፍ ስር ያሉ ልጆች እና የቀድሞ የማሳደጊያ ክብካቤ ውስጥ ያደገ ወጣት



[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] ການບໍລິການຕໍ່າມພາສາ, 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 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).





**በዚህ አነስተኛ መጽሐፍ ውስጥ ምን እንደሚያገኙ**

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ	5
Apple Health አገልግሎቶች	5
የአገልግሎትዎ ካርድ	6
የጤና አገልግሎቶች (የመጀመሪያ እንክብካቤ)	7
የባህሪ ጤና	8
መረጃ ለአሜሪካውያን ህንፃዎች እና የአላስካ ትውልዶች	11
የባህሪዎ ጤና አገልግሎቶች መገኛዎች	13
የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች	14
መብትዎ እና ሀላፊነትዎ	15
ያነጋግሩን/ግብዓቶች	16

**የማሳደጊያ ክብካቤ እና ድጋፍ (FCAS)**

ጥያቄ ካለዎት ይህ ቡክለት መልስ አይሰጡትም፤ እባክዎትን ለማሳደጊያ ክብካቤ እና ድጋፍ ይደውሉ

**1-800-562-3022 ላይ በመደወል ይጀምሩ**

የተቀረጸው መልዕክት “This call may be monitored or recorded for quality purposes ....Thank you for calling the Health Care Authority Washington’s Apple Health Medicaid...”

**1ን ይጫኑ**

ቀጣይ የተቀረጸው መልዕክት “If you have an extension number, press 1 now...”

**1ን ይጫኑ**

“Your call is being transferred to an agent please hold...” ይሰማ 15480 የኤክስተሽን ቁጥር ይጠቀሙ

**ስለዚህ ትንሽ መጽሐፍ የተሰጠ ማሳሰቢያ:**

ይህ መጽሐፍ እርስዎን ከጥቅማጥቅሞችዎ ጋር የሚያስተዋውቅዎት ሲሆን የእርስዎን መብቶች እና ኃላፊነቶች እንዲሁም በጤና እቅድዎ አማካይነት እንዴት አገልግሎት ማግኘት እንደምችሉ ያብራራል። ይህ መጽሐፍ ምን ዓይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅሞች ያማይ ፈጥሮ መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ስለ አጥል ሄልዝ ፎስተር ኬር (ኤኤችኤፍሲ) እንደ ብቸኛ የመረጃ ምንጭ በዚህ መጽሐፍ ላይ መተማመን የለብዎትም። በጤና እንክብካቤ ባለስልጣን ድህረ-ገጽ [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ላይህን እና ደንቦችን ላይ በመሄድ ስለ AHFC ዝርዝር መረጃ ማግኘት ይችላሉ።



# ወደ Washington Apple Health እንኳን ደህና መጡ።

ይህንን መጽሐፍ ያገኙት በቅርቡ በማሳደጊያ ውስጥ ላሉ ወይም የጉዲፈቻ የድጋፍ አገልግሎት እና አሉሚናይ (ቀደም-በሎ የጉዲፈቻ እንክብካቤ ውስጥ የነበረ) ለሚያገኙ ሕጻናት ልጆች ሽፋን በሚሰጠው Apple Health የጉዲፈቻ እንክብካቤ ውስጥ ተጠቃሚ ለመሆን ስለተመዘገቡ ነው። \*

የዋሽንግተን ግዛት የጤና ክብካቤ ባለሥልጣን ኤኤችኤፍሲን ጨምሮ Washington Apple Health እና የእርስዎን ሽፋን ለመስጠት የተደረገውን ውል እና የጤና እቅድ ያስተዳድራል። በኋላ የእርስዎን የጥቅማጥቅሞች መጽሐፍ ከጤና እቅድ ያገኛሉ። መጽሐፉ ሽፋን ስለተሰጣቸው የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ይሰጣል።

የተሻለ እንክብካቤን ለማቅረብ እንደ ቃል ኪዳናችን አካል፣ የአጥል ሎልዝ ፎስተር ኬር ፕሮግራም የሚተዳደር እንክብካቤ በመባል የሚታወቀው የአካልና የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን ይሰጣል። በሚተዳደር እንክብካቤ፣ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ያስተባብራል እናም ለሁለቱም የአካልና የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ይከፍላል። እነዚህ አገልግሎቶች የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ መጠቀም ችግር ህክምና እርዳታን ያካትታሉ።

## Apple Health አገልግሎቶች

እነዚህ የተወሰኑ ያሉን አገልግሎቶች ናቸው።

- 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
- የአፍና የአይን ህክምናን ጭምሮ የሕፃናት ህክምና አገልግሎት
- የቤተሙከራ አገልግሎቶች
- የሚታዘዙ መድሀኒቶች
- የሆስፒታል ህክምና
- ተመላላሽ ህክምና አገልግሎት
- የማገገሚያ እና የባለሙያ \*\* አገልግሎቶች እና መሣሪያዎች
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት
- የእናቶች እና የጨቅላ ህፃናት ህክምና

ይህ ዝርዝር አጠቃላይ መረጃን ለመስጠት ያህል ሲሆን ኤኤችኤፍሲ አገልግሎቱን ለመሸፈኑ ዋስትና አይሰጥም።

ተጨማሪ ሽፋን ስላላቸው ጥቅሞች እና አገልግሎቶች ለማወቅ ከጤና እቅድዎት የአባልነት የእጅ መጽሀፉን ይመልከቱ። የሚፈልጉት አገልግሎት ካልተጠቀሰ የህክምና አገልግሎት ሰጪዎችን ወይም የጤና እቅድዎትን ሁኔታ ያጣሩ።

## የእርስዎ የጤና እቅድ

ለእርስዎ ሽፋን ለመስጠት የጤና ክብካቤ ባለሰልጣኑ በሚከተሉት የጤና እቅድ ተዋውሏል።

**Apple Health ዋና መገናኛዎች** [በ Washington የተባበሩት እንክብካቤ (CC) የሚተዳደር]  
**1-844-354-9876** ወይም በአንላይን:  
[coordinatedcarehealth.com/members/foster-care.html](http://coordinatedcarehealth.com/members/foster-care.html)

በአንዳንድ ሁኔታዎች በጤና እቅዱ ሳይመዘገቡ የጤና ግልጋሎት ሊያገኙ ይችላሉ። ከሚከተሉት መካከል የሚመለከትዎት አንድ ወይም ከዚያ በላይ ሁኔታ ካለ ለማሳደጊያ ክብካቤ ህክምና ቡድናችን ወዲያው ይደውሉ እኛን ለማግኘት በስልክ ቁጥር 1-800-562-3022, ext. 15480 ይደውሉ።

- የጤና ዋስትና ካሉት ከApple Health ውጪ ወይም በMedicare ህጋዊ ይሁኑ።
- **ቤት አልባ ነዎት**፣ በእርዳታ መጠለያ ስር የሚኖሩ ወይም ጊዜያዊ አድራሻ አልዎት
- **American Indian ወይም Alaska** ተወላጅ ነዎት። በሚተዳደር የክብካቤ መድን ሽፋን ዕቅድ በኩል አገልግሎት ከማግኘት ይልቅ ሌላ አማራጭን ለመጠቀም ከግምት ማስገባት ይችላሉ።
- የተረጋገጠ የህክምና ሁኔታ አለብዎት ስለዚህ ህኪም ወይም የጤና እቅድ መቀየር ህክናዎትን ስለሚያስተጓጉል ጤናዎትን አደጋ ላይ ይጥላል።

**የሚከተሉት ሁኔታዎች ካጋጠሙት የጤና እቅድ አገልግሎቶችን ቁጥር ይደውሉ።**

- በጤና እቅድ ላይ ችግር ከገጠሙት።
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ማግኘት ከፈለጉ።
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ዎትን (PCP) መቀየር ከፈለጉ።
- የጤና እቅድን መታወቂያ ከጣሉና ሌላ ማግኘት ከፈለጉ።
- ልዩ የጤና ድጋፍ የሚያስፈልጉት ከሆነ (ልጅዎት የሚፈልግ ከሆነ)።
- የአእምሮ ጤና ግልጋሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ።

\*እኛ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ “እርስዎ” የሚለውን ቃል እነዚህን ጥቅማጥቅሞች የሚያገኘውን ግለሰብ ለመለየት እንጠቀማለን። እኛ አብዛኛውን ጊዜ የምንገነዘበው ይህንን ጥቅማጥቅም ለሚያገኝ ልጅ ኃላፊ ወይም ተጠያቂ የሆነው አዋቂ ግለሰብ ይህንን መጽሐፍ ያነባል ብለን እንገነዘባለን።

\*\*እርስዎ መመዘኛውን የሚያሟሉ መሆንዎን እና አለመሆንዎን ለማየት የራስዎን የጤና እቅድ ያነጋግሩ።



**የአገልግሎትዎ ካርድ**



አብዛኛዎቹ ግለሰቦች በደብዳቤ ውስጥ ሁለት ካርዶችን ይቀበላሉ። የመጀመሪያው የወሰዱት ካርድ የእርስዎ የአገልግሎት ካርድ ነው። ምክንያቱም እርስዎ የ Washington Apple Health የመድን ዋስትና ሽፋን አልዎት።

እርስዎ አዲሱን የአገልግሎት ካርድዎን እንዲሰራ ማድረግ አይጠበቅብዎትም። ኤችሲኤ ካርዱን ለእርስዎ ከመላኩ በፊት እንዲሰራ አድርጎልዎታል። እያንዳንዱ ሰው በህይወት ዘመኑ አብሮት የሚቆይ የተለየ የProviderOne የደምበኝነት ቁጥር አለው።

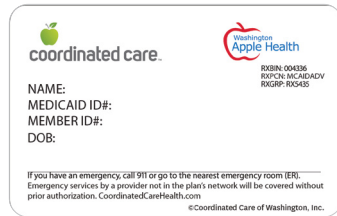
የአገልግሎትዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

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

የአገልግሎት ካርድዎን በሁለት ሳምንታት ውስጥ ካላገኙ ወይም ካርድዎን ከጣሉ እባክዎን ለማሳደጊያ ክብካቤ የሕክምና ቡድን ይደውሉ። እኛን ለማግኘት በስልክ ቁጥር 1-800-562-3022, ext. 15480 ይደውሉ።

ሁለተኛው ካርድ የእርስዎ ህክምና የሚመራበት ከጤና እቅድ የሚመጣ ይሆናል። ለኤኤችኤፍሲ መመዘኛ ብቁ የሆነ የእርስዎ እያንዳንዱ ቤተሰብ የራሱን የአገልግሎት ካርድ ይቀበላል። እያንዳንዱ ግለሰብ በህይወት ቆይታው ወቅት ከእሱ ጋር የሚቆይ የተለየ የ ProviderOne የደንበኛ መለያ ቁጥር ይኖረዋል።

**የእርስዎ የኤኤችኤፍሲ (Apple Health Foster Care) የጤና እቅድ ካርድ**



እርስዎ በአገልግሎት ህዝብ ከታቀፉ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድ እና ሐኪም ወይም የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሰጪ እንዴት እንደሚመርጡ የበለጠ መረጃ ያገኛሉ። የእርስዎ የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድ

ከላይ የተመለከተውን ካርድ ይመስላል። ይህንንም ካርድ ያስቀምጡ! ወደ ሀኪም፣ መድሀኒት መደብር ወይም ወደሌላ የጤና እርዳታ ሰጪ ዘንድ ሲሄዱ ሁለቱንም ማለትም የአገልግሎት ካርዶችን የጤና እቅድን ካርድ ይያዙ። ፎቶ ያለበት መታወቂያም ሊያስፈልግዎ ይችላል።

**ProviderOne**  
 በእርስዎ የአገልግሎት ካርድ ላይ “ProviderOne” የሚል ስያሜ ያያሉ። ProviderOne የእርስዎን እቅድ ለእኛ የሚያስተባብርልን የመረጃ ስርዓት ሲሆን ኤችሲኤ በተለያዩ ጊዜያት ለእርስዎ መረጃ እንዲልክ ያግዛል። በካርዱ ላይ ያለው ቁጥር የእርስዎ የ ProviderOne የደንበኛ መለያ ቁጥር ነው።

## እርስዎ ካርዱ እርስዎ ጋር ከመድረሱ በፊት ሐኪም ወይም የመድሀኒት ማዘዣ ከፈለጉ

የአሜሪካውያን ህንጻች ወይም የአላስካ ትውልድ፣ እንደ ሲያትል ኢንዲያ የጤና ቦርድና ናቲቭ ፕሮጀክት እፍ ስፖንሰር በመሳሰሉ ህንጻያዎች የጤና አገልግሎቶች ተቋም፣ የትራይብ ጤና እንክብካቤ መርሃግብር ወይም ከተማ ህንጻያዎች የጤና መርሃግብር (UIHP) የጤና አገልግሎት ሊያገኙ ይችላሉ። አገልግሎት አቅራቢ ባለሙያዎች ባህሪዎችን፣ ማህበረሰቦችንና የጤና እርዳታ ፍላጎትዎን ያውቃሉ።

የእርስዎ ካርድ ከመድረሱ በፊት ሐኪም ጋር መሄድ ከፈለጉ ወይም የሚገዛ መድሀኒት ከፈለጉ እርስዎ የእርስዎ የጤና እቅድ ተዋዋይ እና የእሱ ኔትዎርክ ወደተዋዋላቸው ማንኛውም ሐኪም፣ ጤና ክሊኒክ ወይም ፋርማሲ መሄድ ይችላሉ። ምንም እንኳን እርስዎ የአገልግሎት ካርድ ወይም የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድ ባይረከቡም ለጤና እቅድ አቅራቢ እገዛ እንዲሰጥዎት መደወል ይችላሉ። ለምሳሌ በአካባቢዎ የመጀመሪያ እርዳታ ህክምና ጋር በተያያዘ እገዛ ከፈለጉ ለእቅድ አቅራቢ መደወል ይችላሉ።

## የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ መምረጥ

የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ መምረጥ ከፈለጉ በእርስዎ የጤና እቅድ አቅራቢ የተላኩልዎትን መመሪያዎች መከተል ወይም የእርስዎን የጤና እቅድ አቅራቢ የአባል አገልግሎት ስልክ ቁጥር ላይ ይደውሉ። በእርስዎ የጤና እቅድ አገልግሎት አቅራቢ ድህረገጽ አማካኝነት የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሰጪ መምረጥ ይችላሉ።

እርስዎ የሚፈልጉትን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሰጪ ካገኙ ወይም መሞከር ስለሚፈልጉት አገልግሎት ሰጪ የሰሙት ነገር ካለ ይህንን የሕክምና እርዳታ ሰጪ መጠየቅ ይችላሉ። ነገር ግን የእርስዎ የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ ሰጪ የእርስዎ የጤና እቅድ ኔትዎርክ አካል መሆን አለበት።

## የጤና እርዳታ ከፈለጉ

ተደጋጋሚ ህክምና	ከ PCP ጋር ቀጠሮ ያድርጉ። በህክምና ቦታው በመሄድ ከ ኪምዎ ጋር ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ሄደው መታየት አለበት(በ10 ቀናት ውስጥ)
የቅድመ ህመም ጥንቃቄ የህክምና እርዳታ	ከህኪምዎ ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ይያዙ። 30 ቀን ጊዜ ውስጥ ቀጠሮ መያዝ አለበት።
ከስራ-ሰአት ውጪ የጤና እርዳታ	የጤና እቅድን የነርስ ምክር አገልግሎት መስመር በመጠቀም 24 ሰዓት በቀን 7 ቀናት በሳምንት በመደወል እርዳታ ያግኙ።
ለአስቸኳይ እርዳታ	ወደ አስቸኳይ እዳታ ተቋም በመሄድ ወይም ህኪምዎ ጋር በመሄድ ወይ ደግሞ የነርስ ምክር የሚያገኙበትን መስመር ይጠቀሙ። ህኪምዎን ወይም ሌላ ባለሙያን በ 24 ሰዓታት ውስጥ ማግኘት አለብዎት።
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 አሰታት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ።
ከቤት ውጪ ለሚሰጥ እርዳታ	አጣዳፊ ስላልሆነ ህኪምዎ ወይም የነርስ ምክር የሚያገኙበት መስመር ላይ ይደውሉ

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

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

## ቀጠሮ እንዴት መያዝ ይቻላል

የጤና እርዳታ ሰጪዎትን ከመረጡ በኋላ ቀጠሮ ለመያዝ ይደውሉ። እርዳታ ሰጪውን ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ ይኖርበታል። አስቸኳይ የጤና ችግር ወይም ፍላጎት ካለዎት የእርስዎን የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና እርዳታ ሰጪ በጥቂት ቀናት ውስጥ ማነጋገር አለብዎት።

ከቤት ውጭ ያለ እያንዳንዱ ልጅ/ወጣት በማሳደጊያ አገልግሎት፣ በዘመድ ወይም በአመቺ የመኖሪያ አሰጣጥ ሂደት በኩል ከብካቤ እንዲያገኙ በተደረገ በ30 ቀናት ውስጥ የኢፒኤስዲቲ የሕክምና ምርመራ አገልግሎት ማግኘት አለበት። ኢፒኤስዲቲ ማለት የህፃናት እና በየጊዜው የሚደረግ የሕክምና ምልመላ፣ ምርመራ እና ሕክምና ምርመራ ማለት ነው።



## የባህሪ ጤና አገልግሎት

Apple Health ከገቡ ለአዕምሮ ጤና እና እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች አገልግሎቶች (በአንድነት የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ተብለው ይጠራሉ) ማግኘት ይችላሉ። የባህሪ ጤና አገልግሎቶች በእርስዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ጥቅም ጥቅል ውስጥ ተካትተዋል። ብቸኛው ለውጥ የሚተዳደረው የእንክብካቤ ዕቅድ ነው (አፕል ሎገስቲክስ ኮር ኮክሽንስ (Coordinated Care of Washington) ከክልላዊ የባህሪ ጤና ድርጅት (BHO) ይልቅ እነዚህን አገልግሎቶች ይሸፍናል።

የጤና እንክብካቤዎን ለማስተባበር እርዳታ ካስፈለግዎ የጤና አቅድዎን ወይም ቀዳሚ እንክብካቤ አቅራቢውን ይጠይቁ።

### ተጨማሪ የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ለማግኘት:

- 24 ሰዓት ለሚሰራው ነፃና ሚስጥር ለሚጠበቅበት Washington Recovery HelpLine ይደውሉ 1-866-789-1511(TTY 1-206-461-3219) ወይም
- [waRecoveryHelpLine.org](http://waRecoveryHelpLine.org) ይጠቀሙ። ማሳሰቢያ: የባህሪ ጤና ጥቅም መጽሀፍ [hca.wa.gov/mental-health-benefits](http://hca.wa.gov/mental-health-benefits) ላይ ይገኛል።

ስለባህሪ ጤና ህክምና እና በ HCA ስለሚታገዙ አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ [hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services](http://hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services) ይጎብኙ።



## እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልግሎት:

**ምርመራ** — ከጤና እርዳታ እሰጪው የሚቀርብ ምን ዓይነት አገልግሎት እንደሚፈልጉ ለማወቅ የሚደረግ ቃለ መጠይቅ።

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

**የማገገሚያ (ከችግሩ መውጫ ክትትል)** — ሙሉ በሙሉ ማቆም እስኪችሉ ድረስ በጊዜ ሂደት የሚወስዱትን የአልኮል ወይም አድንዛዥ እፅ መጠን ለመቀነስ የሚያስችሎት ህክምና። (በሆስፒታል ገብተው የሚታከሙበትን አገልግሎት ከ MCO።) ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና አያስፈልጎትም ።

**በሆስፒታል ውጪ ሆነው እየተመለሱ የሚደረግ ክትትል** — በማህበረሰቡ ውስጥ እንዳሉ የግልና የቡድን የምክክር መድረኮች ።

**ጠንከር ያለ ከውጪ እየተመለሱ የሚታከሙበት** — በዛ ያሉ የግልና የቡድን የምክክር ጊዜያት።

**የአዳሬ ህክምና ክትትል** — የተጣመረ በቀን በክትትል የሚያገኙት የግልና የቡድን የምክክር እና ትምህርት 24 ሰዓት በቀን ይሰጣል።

**የማረጋገጫ(የሚያስተኛ መድሀኒት ጥገኝነት ህክምና** — ለውጪ ታካሚዎች ክትትልና እርዳታ። ጥራቱን የጠበቀ ህክምና እና ማማከር አገልግሎት።

**የችግሩ ክትትል** — የህክምና፣ ማህበራዊ፣ የትምህርት እና ሌሎች አገልግሎቶች።







## የሰነ-ልቦና ጤና አገልግሎቶች፡

**የቅበላ ግምገማ** — ፍላጎትዎችዎንና ግብዎን በመለየት የእርዳታ ሰጪዎች የሚያስፈልጉትን አገልግሎትና ክትትል ያመቻቻል።

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

**የህክምና ክትትል** — መድሀኒት የሚያዝሎትና ስለ ጎንዮሽ ችግሮቹ የሚያስረድዎት ስራተኞች ያገኛሉ።

**የህክምና ቁጥጥር** — ህክምናዎት እንዴት እየሄደ እንደሆነና በትክክል እንዲወስዱ የሚረዱዎት ክትትል የሚያደርጉ አገልግሎቶችና።

**የቡድን የህክምና አገልግሎቶች** — ተመሳሳይ ችግር ከገጠማቸው ሰዎች ጋር ተደባልቀው የሚያደርጉት ምክክር።

**የእድሜ እኩያ እገዛ** — ስልጠና ባገኘ ሰው የሚሰጥ የአዕምሮ የጤና ስርአትን አቅጣጫ ማሳየት እና ለውጥ ግለሰብ ግቦችን የማሟላት አርዳታ።

**አጭር ጣልቃ መግባት እና ህክምና** — በአንድ የተወሰኑ ወይም የተለዩ ችግሮች አትኩረት በማድረግ የሚሰጥ የአጭር ጊዜ ምክር።

**የቤተሰብ ክትትል** — የተሻለ ጠንካራ ግኑኝነትን ከቤተሰብዎ ጋር በመፍጠር ችግሮችን መቅረፍ።

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

**የህመም ማስወገጃ ስነ ልቦናዊ ትምህርት** — ድጋፎችንና የድጋፍ አገልግሎቶችን ያካተተ ስለ አእምሮ ህመም፣ የአእምሮ ጤና ክትትል እማራጮች ህክምናና ማገገም የሚሰጡ ትምህርቶች።

**የቀን ድጋፍ** — ስለ አኗኗር ከህሎቶች የሚያስተምርና የሚደግፍ ሰፊ ፕሮግራም

**የጤና ሁኔታ ምዘናና የህክምና ክትትል ወይም የማህበረሰብ ህክምና** — በህክምና የሚያስፈልግ ለውስጥ ታካሚ የሚደረግ ድጋፍ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና አያስፈልጎትም።

**የሚረጋገጥ አገልግሎቶች** — በሆስፒታል እንዳይቆዩ በቤትዎ ወይም ቤትዎን በሚመስል አካባቢ የሚሰጥ አገልግሎት። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውስጥ ህክምና ያስፈልጎት እንደሆነ የሚገመግም ምርመራ አያስፈልጎትም።

**የማገገሚያ ክትትል** — የውስጥና የውጪ ህክምና አገልግሎቶችን ያጣመረ አገልግሎት። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ ቅበላ ምዘና አያስፈልጎትም።

**በመኖሪያ አካባቢ የሚሰጡ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች** — በዛ ያለ ሰው በሚገኝበት ቤት የሚኖሩ ከሆነ የሚሰጥ አገልግሎት።

**የተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ግምገማ ህክምና** — ከተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ለምሳሌ ልጆች፣ አረጋውያን ወይም ሌላ የባህል ተሞክሮ ካላቸው ግለሰቦች ጋር ከስራ ባለሙያ እገዛን ማቀድ።

**ስነ ልቦናዊ ምርመራ** — ለ ዲያግኖሲስ፣ ምዘናና ክትትል የሚረዳ 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።
- የዋሽንግተን የማገገሚያ የስልክ ድጋፍ መስጫ መሥመር 24-ሰዓት ችግርን ለመፍታት እና ከአእምሮ ጤና፣ የአደገኛ መድኃኒት አላግባብ መጠቀም፣ እና የቁማር ጨዋታ ችግር ጋር በተያያዘ ለሚቸገሩ ሰዎች የፊሬራል አገልግሎቶችን የሚሰጥ የስልክ መሥመር ነው። ወደ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ይደውሉ፣ ኢሜይል ወደ [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org) ይላኩ ወይም [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) ይጎብኙ። ታዳጊ ወጣቶች ከታዳጊ ወጣቶች ጋር በተወሰኑ ሰዓታት ላይ መገናኘት ይችላሉ። ወደ 1-866-833-6546 ይደውሉ፣ ኢሜይል ወደ [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org) ይላኩ ወይም [866teenlink.org](http://866teenlink.org) ይጎብኙ።
- ለብሔራዊ የራስ ማጥፋት መከላከያ የሂወት መስመር በ 988 ይደውሉ ወይም አጭር መልክት ይላኩለት 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889) ይደውሉ።



# የጉዲፈቻ ድጋፍ አገልግሎቶች ለሚያገኙ ልጆች እና ቀደም ሲል የማሳደጊያ ክብካቤ ወይም ህክምና ያገኙ ለነበረ ወጣት የቀረበ አማራጭ።

የጉዲፈቻ ድጋፍ አገልግሎት ያገኛሉ ወይም አሉም (የቀድሞ የማደግ እንክብካቤ ወጣት) ነዎት? እርስዎ በApple Health ፎስተር ኬር የሚመራ የሕክምና ዕቅድ ውስጥ ይታቀፋሉ። በሚተዳደር እንክብካቤ፣ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ያስተባብራል እናም ለሁለቱም የአካልና የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ይከፍላል። እነዚህ አገልግሎቶች የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ መጠቀም ችግር ህክምና እርዳታን ያካትታሉ።

የApple Health ፎስተር ኬር የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ የጤና እንክብካቤ ማስተባበሪያንና ልጆችና ወጣቶች በማደግ እንደዚሁም በጉዲፈቻ ድጋፍና የቀድሞ ተማሪዎች (የቀድሞ የማደግ ወጣቶች) ላይ ያተኮሩ ሌሎች አገልግሎቶችን ይሰጣል።

ሆኖም ለአካላዊ የጤና ሽፋንዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ ወደሌለው (ለአገልግሎት-ክፍያ የሚባለው) Apple Health ሽፋን የመቀየር አማራጭ አለዎት። ከሆነ፣ ለባህሪ የጤና አገልግሎቶችዎ አማራጭ ይኖርዎታል። የፀባይ ጤና አገልግሎት ብቻ (BHSA) ዕቅዶች በካውንቲዎ በገጽ 12 ላይ ይገኛል ።

ይህን መጽሔት ካዩ በኋላ የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ ወደሌለው Apple Health ሽፋን ለመለወጥ ከወሰኑ የማደግ እንክብካቤ የህክምና ቡድን ጋር በ1-800-562-3022 የውስጥ መስመር 15480 ይደውሉ።



## የአሜሪካዊ ሕንጻች መረጃና የአላስካ ተወላጆች

አሜሪካዊ ህንጻዊ ወይም የአላስካ ተወላጅ ከሆኑ በህንድ ጤና ተቋማት፣ በጎሳ የጤና እንክብካቤ ወይም እንደ የሲያትል ህንጻዎን የጤና ቦርድ ወይም የስፖርት ተወላጅ ፕሮጀክት ባሉት የህንድ የከተማ ጤና ፕሮግራም (UIHP) በኩል የጤና አገልግሎቶችን ሊያገኙ ይችላሉ። በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎቹ የእርስዎን ባህሪ፣ ማህበረሰብና የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ያውቃሉ።

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

ፕሮግራም ነው። የPCCM ፕሮግራምን የሚፈልጉ ከሆነ በIHS ተቋምዎን፣ የጎሳ የጤና ፕሮግራምዎን ወይም በPCCM ፕሮግራም የተሳተፉ ከሆነና እርስዎ መመዘኛ የሚችሉ ከሆነ የUIHPን መጠየቅ ይችላሉ። በPCCM ፕሮግራም በማንኛውም ጊዜ መመዘኛ ወይም ከመዝገብ መውጣት ይችላሉ። ነገር ግን መመዘኛው ወይም ከመዝገብ መውጣት በቀጣይ ሊኖር እስከሚችሉ ወር ድረስ ተግባራዊ አይሆንም።

## የጤና እንክብካቤ የሚገኙበት መንገዶች

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



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

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

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

እንክብካቤዎን የሚቆጣጠር ሰው ከሌሎች ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል።

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

## የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደር

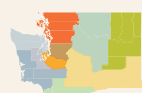
ከሚተዳደረው እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የአገልግሎት የጤና ሽፋንን ከመረጡ፣ የተወሰኑ የIHS ተቋማት፣ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራሞች እና የUIHPs የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደርን (PCCM) ያቀርባሉ። PCCM እርስዎን ወደ እስፔሻላይት ማስተላለፍና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ለግምገማና ሕክምና ከእስፔሻላይት ጋር የሕክምናና ጤና መረጃን ማጋራትን ጨምሮ የጤናዎን እንክብካቤ አስተዳደርና ቅንጅትን የሚደግፍ የአገልግሎት የጤና



**የአካል የጤና ሽፋን ሳይኖርዎት በApple Health ዋና መገናኛዎች  
(Washington የተባበሩት እንክብካቤ) በኩል የባህሪ የጤና  
አገልግሎቶች ማግኘት**

በሚተዳደር እንክብካቤ ክልል ውስጥ የባህሪ ጤና አማራጮች

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



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



ድርጅት	ስልክ ቁጥር	የድር ጣቢያ :-
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://uhcommunityplan.com">uhcommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP) (ቀደም ሲል Amerigroup)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>



### ሌሎች መረጃዎች

- የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ላይ የበለጠ መረጃ ከፈለጉ [hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services](http://hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services) ::
- ለአቅም-አዳም ያልደረሱ ልጆችን መጠጥ እና ካናቢስ ከመጠቀም ስለመታደግ ምክሮች ለማግኘት [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org) ::

# ያለጥምረት በሚተዳደር እንክብካቤ እቅድ በ Apple Health የሚሸፈኑ አገልግሎቶች

ያለጥምረት በሚተዳደር እንክብካቤ እቅድ የ Apple Health ሽፋን በ Apple Health የማይገኝ እንክብካቤ በኩል በጤና እቅድ የገቡ ቢሆንም እንኳን የተወሰኑ ጥቅማ-ጥቅሞችን እና አገልግሎቶችን ይሸፍናል። ያካትታል ከነዚህ ጥቅማ ጥቅሞች ውስጥ፡

- የረዥም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎቶች እና ድጋፎች
- የእድገት ውሳኔ ላለባቸው ሰዎች አገልግሎቶች
- የጥርስ ህክምና አገልግሎት
- የአይን መነፅርና ለህፃናት የሚሰጡ አገልግሎቶች (ከ 21 ዓመት በታች ላሉ ህፃናት)
- የወሊድ እርዳታ አገልግሎቶች፣ የቅድመ ወሊድ የፅንሰ ማማከርና ማቋረጥ አገልግሎቶች

በዚህ ውስጥ ያልተዘረዘረ ጥቅማጥቅም ወይም አገልግሎት በተመለከተ ጥያቄ ካልዎት ለማሳደጊያ ክብካቤ የሕክምና ቡድን ይደውሉ። እኛን ለማግኘት 1-800-562-3022, ext. 15480 ይደውሉልን።

## የጤና ክብካቤ አገልግሎት ለማግኘት የሚያስፈልግዎት አገልግሎቶች

### አስተርጓሚ ሊያስፈልጉት ይችላል

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

አንድተረጎምሎት የቤተሰብ አባላትን ወይም ጓደኛን ይዞ ከመንምጣት ይልቅ ከእነዚህ የትርጉም ባለሙያዎች አንድን መጠቀም የተሻለ ነው። ተርጓሚዎቹ የጤና ክብካቤ ቃላቶችን እንዲረዱ ሰልጥነዋል። እርስዎ አቅራቢዎ እንድትግባቡ ይረዷችኋል። ተጨማሪ ለማውቅ [hca.wa.gov/interpreter-services](http://hca.wa.gov/interpreter-services)።

### እርስዎ አካል ጉዳተኛ ከሆኑ

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



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

### አስፈላጊውን የመጓጓዣ አገልግሎት ያገኛሉ።

ለጤና እንክብካቤ ቀጠሮ ሲሄዱ ያለ ወጪ የትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ቀጠሮው ግን በአጥል ሄልዝ አገልግሎት መሆን አለበት። በጣም የተለመዱ የትራንስፖርት ዓይነቶች የሚያካትቱት አውቶቡስ፣ ጋዝ ሾውጥር ደንበኛና ፈቃደኛ አመላላሽ፣ ፈቃደኛ አሽከርካሪዎች፣ ታክሲ፣ የዊለቸር መኪና ወይም ሊገኙ የሚችሉ ተሽከርካሪ እና የንግድ አዎቶቡሶችና አውሮፕላን ናቸው። የደላላዎች ዝርዝር እዚህ የገኛል [hca.wa.gov/transportation-help](http://hca.wa.gov/transportation-help) ።

HCA በሚሰጠው አገልግሎት ረገድ እኩልነት እንዲፀባረቅ በትጋት ይሠራል። መኖሪያ ካስፈለገዎት ወይም ሰነዶችን በሌላ ሁኔታ ወይም ቋንቋ ለማግኘት ከፈለጉ እባክዎ 1-800-562-3022 (15480 ኤክስተንሽን)



## መብትና ሀላፊነት

የጤና እርዳታ አገልግሎቱን በተመለከተ መብትና ሀላፊላሊ ወጪዎችን ለመቀነስና ጤናዎችን ለማሻሻል ሲባል የሚጣልበት ሀላፊነቶች ይኖራሉ። የእርስዎን የጤና እቅድ ሊያጡ ይችላሉ። ይህ እርስዎ ከሐኪም ጋር የያዙትን ቀጠሮ ካላከበሩ፣ ከመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሰጪ ሐኪም ጋር መተባበር ካልቻሉ እና በሌሎች ምክንያቶች ሊፈጠር ይችላል። ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ከፈለጉ እባክዎን እኛን ያነጋጋሩ።

### እነዚህን የማግኘት መብት አሉት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለግንም በመግለፅ ጭምር።
- የፈለገ ወጪም ቢኖራቸው ማግኘት ስለሚችሉት እርዳታ የማወቅ።
- በጤና እቅድ ውስጥ ከሚገኝ ሌላ አገልግሎት ሰጪ ተጨማሪ አስተያየት መቀበል።
- ብዙ ሳይጠብቁ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- በክብር መስተናገድ። ማግለል በፍፁም አይቻልም። ማንም በዘር ፣ ቀለም፣ ሀገር፣ ጾታ፣ የወሲብ ህይወት፣ እድሜ፣ ሀይማኖት፣ ባለው እምነት ወይም አካል ጉዳት ምክንያት ባልተገባ ወይም በተለየ መንገድ ሊስተናገድ አይችልም።
- ስለ ጤና እርዳታው የተሰማዎትን እና የሚፈልጉትን በካግት የመናገር።
- ግላዊ ጉዳዮን እና መረዳዎን በሚስጥር እንዲጠበቅክዎ ማድረግ።
- የህክምና መዝገብን ግልባጭ የመጠየቅና የማግኘት።
- አስፈላጊውን የመዝገብ ላይ እርማት የመጠየቅና የማግኘት።
- በሚከተሉት ላይ ጥያቄ የማቅረብና መረጃ ማግኘት።
  - » የእርስዎ የጤና ክብካቤ እና ሽፋን የተሰጣቸው አገልግሎቶች።
  - » የእርስዎ ሐኪም እና ሪፈረ ወደ ስፔሻሊስቶች እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች እንዴት እንደሚጻጹ።
  - » እርስዎ ላገኙት የሕክምና እርዳታ የእርስዎ የጤና እቅድ ተቋም ለእርስዎ አገልግሎት ሰጪዎች እንዴት ክፍያ እንደሚፈጽም።
  - » ሁሉንም የእርዳታ አማራጮች የማግኘትና ለምን የተለዩ እርዳታዎችን እንደሚያገኙ።
  - » በእርዳታው ዙሪያ ያዘኑበትንና ቅር ያሉትን ጉዳይ ለማስገባት እንዴት እርዳታ እንደሚያገኙ።
  - » የጤና ፖሊሲ፣ አካሄድና እንዴት ቅያሪ እንደሚጠቀሙ የሚያካትት የጤና እቅድ ተቋማዊ መዋቅር።
- ቢያንስ በየዓመቱ የአባልነት መብትና ሀላፊነቶችን የመቀበል። መብትዎ የአእምሮ ጤናና ጎጂ ነገሮችን የመጠቀም አገልግሎቶችን ማግኘትን ያካትታል።
- የህክምና እርዳታ ጥቅማ ጥቅሞች፣ ፖሊሲዎችና የአገልግሎቶች መረጃ በየአመቱና በጠየቁ ጊዜ የማግኘት።
- የአደጋ ጊዜ የሰልክ ቁጥሮችን ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጅም ማግለጫ ቅጾችን የመቀበል።



### የሚከተሉትን የማድረግ ሀላፊነትም አለባችኋል፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለግንም 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 ይሰጧቸው።
- በሁሉም ቀጠሮዎት ላይ የአገልግሎት ካርዱንና የጤና እቅድ ካርዱን 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 ይሰጡ።
- ለጤና እርዳታ ለተሰማሙበት ህክምና የህክምናዎትን ትእዛዝ መከተል።
- የጤና እርዳታ አገልግሎቶችን በአግባቡ መጠቀም። ይህን ካላደረጉ ግን ወደ ታካሚ ምልክታ ወይም Coordination program ሊካተቱ ይችላሉ። በዚህ ፕሮግራም የሚመደቡበት እንደቀዳሚ የጤና እርዳታ ሰጪ ፣ እንደ የተወሰኑ መድሀኒቶችን ብቻ የሚያዝሉት ባለሙያ እና እንደ የድንገተኛ ህክምና የማይሰጥ ሆስፒታል ይመደቡበታል። እርስዎ ቢያንስ ለ12 ወራት በተመሳሳይ እቅድ ሰጪ ተቋም ስር መቆየት አለብዎት።
- የእርስዎ የቤተሰብ ብዛት ከጨመረ (ሚስትዎ ካረዘች፣ ከወለደች፣ የጉዲፈቻ ልጅ ከወለዱ) ወይም የእርስዎ ሁኔታ ከተለወጠ (አዲስ አድራሻ ከለወጡ፣ ገቢዎ ከተለወጠ፣ ለሜዲኬር ወይም ለሌላ የመድን ዋስትና ብቁ ከሆኑ) ወዲያው ያሳውቁን።

## በጤና እቅድ ደስተኛ ካልሆኑ

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

- የጤና እቅድዎት በሁለት የሰራ ቀናት ውስጥ ቅሬታውን ስለማግኘቱ በሰልክ ወይም በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት።
- ፍላጎትዎ በተቻለ ፍጥነት መልስ ሊሰጥበት ይገባል፤ ከ45 ቀናት በላይ የማይወስድ

የጤና እቅድዎት ቅሬታ የሚያቀርቡበትን መንገድ በማሳየት መርዳት አለበት።

## የጤና እቅድዎት ባሳለፈው የህክምና ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ

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

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

የጤና እቅድዎት ስለውሳኔያቸው የጽሁፍ ማሰታወቂያ 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። የጤህክምና 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 ፍ ካርዱን ከወሰዱበት ቀን ውጪ ምንም አይነት የግል መረጃዎን አያካትትም። ይህ ካርዱ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ የእርስዎን ሚስጢር እንዲጠበቅ ያደርጋል። የጤና ክብካቤ ባለስልጣን (ኤች.ሲ.ኤ)፣ የአገልግሎት ህዝብ አስተዳዳሪ ሆነ የእርስዎ የጤና እቅድ ሰጪ ተቋም እርስዎ የአገልግሎት ካርድ እንዲያገኙ ወይም ምትክ እንዲወስዱ የግል መረጃዎን እንዲሰጡ በቀጥታ ፈጽሞ አይጠይቅዎትም። እንደ ማህበራዊ ዋስትና ቁጥር የመሳሰሉ የግል መረጃዎን ፈጽሞ ለመጠየቅ ስልክ ለሚደውልልዎት ወይም በኢሜይል ለሚጠይቅዎት ግለሰብ አይሰጡ።

ሁሉም የጤና እቅድዎች የእርስዎን የጤና መረጃዎች በሚስጢር እንዲይዙ ሕግ ያስገድዳቸዋል። የጤና እቅድዎች እና የጤና ክብካቤ ባለስልጣን የእርስዎን የጤና ጥቅማጥቅም ለመስጠት፣ ሕክምና ለመስጠት፣ ክፍያ ለመፈጸም እና የጤና ክብካቤ ስራዎችን ለመስራት እንዲሁም በሕግ የተፈቀዱ እና ሕግ የሚያስገድዳቸው ለሌሎች ምክንያቶች እርስዎን የሚመለከቱ ደህንነታቸው የተጠበቁ የጤና መረጃዎች ይጠቀማል። የጤና እቅድዎም ሆኑ HCA የጤና መረጃዎትን ደህንነት የመጠበቅ ግዴታ አለባቸው።

የHCA ን የግል ጉዳዮች አጠባበቅ ስምምነት ለማንበብ [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) በመግባት "Privacy" የሚለውን ክታች የሚገኝ ምርጫ ይጫኑ። 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	ሀብቶች
<ul style="list-style-type: none"> <li>Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን</li> </ul>	<p>ኦንላይን: <a href="http://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>የጤና ክብካቤ አገልግሎት ለማግኘት ብቁ መሆን ወይም መመዘኛውን ማሟላት</li> <li>የአገልግሎት ካርድ</li> <li>እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዲፊቻ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች።</li> </ul>	<p>የማሳደጊያ ክብካቤ እና ድጋፍ (FCAS) 1-800-562-3022, ext. 15480 በመጠቀም ይደውሉልን።</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>አገልግሎት ሰጪን መምረጥ</li> <li>የተሸፈኑ አገልግሎቶች</li> <li>የሚያገኙት የጤና እንክብካቤ አገልግሎት</li> <li>የተለየ ጥናት ወዳደረጉ ባለሙያዎች የሚደረጉ ምሪዎች</li> <li>የጤና እቅድ ካርድ</li> </ul>	<p>Apple Health ዋና መገናኛዎች[በ Washington የተባበሩት እንክብካቤ (CC) የሚተዳደር] 1-844-354-9876.</p>



P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-047 AM (11/23) Amharic