እንኳን በደህና መጡ

ለ Washington Apple Health

የባህሪያዊ ጤና አገልግሎቶች ብቻ

Washington State
Health Care Authority

[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 အခမဲ့ရနိုင်ပါသည်။ 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)。

[Farsi (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.

[French] Des services d'aide linguistique, dont des interprètes et la traduction des documents, sont disponibles gratuitement. Appelez le 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 ການແປເອກະສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګليسي ژبه باندې دپوهيدلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستي خدمتونه، پرته له تاديې په وړيا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسي موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنګ ووهئ (د اوريدلو يا خبرو کولو معلوليت لرونکې خلکو د زنګ وهلو شمېره (TRS): 711)

[Portuguese] Serviços de assistência linguística, incluindo interpretação e tradução de versões impressas, estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[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।

[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).

[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] ተርጎምትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፤ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ፡፡ ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውሉ፡፡

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

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

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

Washington Apple Health

የርዕስ ማውጫ

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ	[4]
የአገልግሎትዎ ካርድ	[6]
የጤና እቅድዎ ካርድ	[7]
የቀውስ አገልግሎት	[8]
ያሉት አገልግሎቶች	[9]
የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች	[10]
የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች	[12]
መረጃ ለአሜሪካውያን ህንዶች እና የአላስካ ትውልዶች	[13]
መብትዎ እና ሀላፊነትዎ	[14]
ያነጋግሩን/ግብዐቶች	[16]

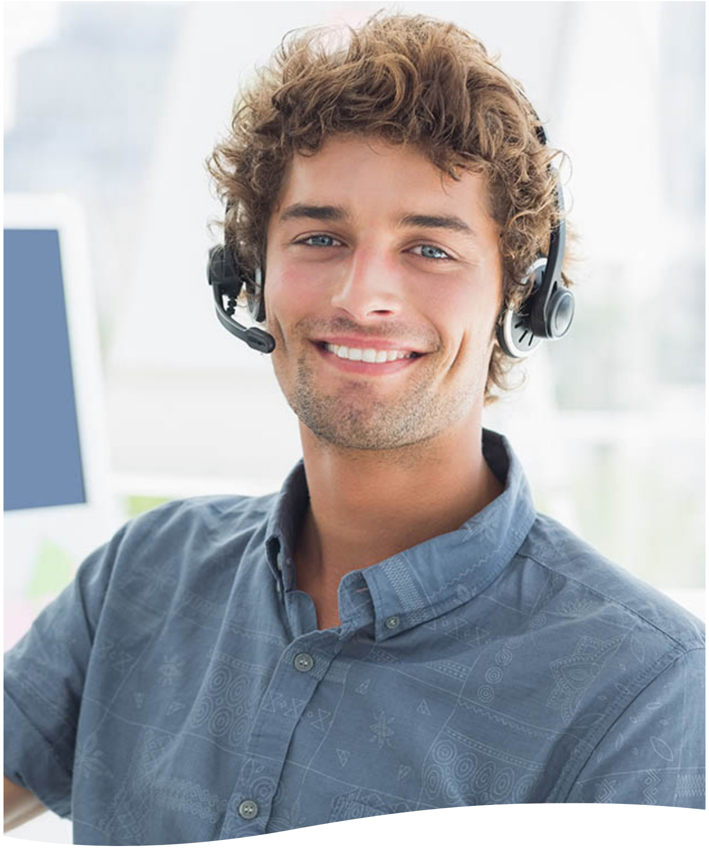
ይህንን ፅሁፍ የሚቃወም፡

ይህ መመሪያ ስለርስዎ የባህርይ ጤና ጥቅሞች (የአእምሮ ጤና እና የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር የሕክምና አገልግሎትን እንዲያውቁ ማድረግ እና መብትዎንና ኃላፊነትዎን ማስረዳት፤ አገልግሎቶን ደራሽ ማድረግ እንደሚቻል እና እንዲሁም የባህርይ ጤና እቅዶችን እንዴት መለወጥ እንደሚቻል ማብራሪያ ይሰጣል። ይህ መጽሐፍ ምን አይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅምች ያማይ ፈጥር መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ይህ ን አነስተኛ መፅሀፍ እንደ ብቸኛ የ Apple Health (Medicaid) የመረጃ ምንጭ አድርገው በማሰብ መወሰን የለቦትም። ስለ Apple Health ዝርዝር መረጃ ማግኘት የሚችሉት በLaws and Rules Page በHealth Care Authority Website በመመልከት ነው **hca.wa.gov/about-hca/rulemaking**።

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ

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

ስለ እርስዎ ባሕሪ ጤና ጥቅሞች



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

ይህ አነስተኛ መጽሐፍ የደረስዎት የእርስዎን አካላዊ ጤና አገልግሎቶች በሌላ በኩል ስለሚያገኙ ነው። (ለምሳሌዎች ገጽ 11ን ይመልከቱ።) **የሚተዳደር የጤና ክብካቤ የመድን ሽፋን የእርስዎን የሥነ ባሕሪ ጤና አገልግሎቶችን የሚያቀርብ ይሆናል።**

የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ

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

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

የኢንሹራንስ ሽፋን ምርጫ

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

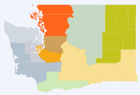
ባሕሪ ጤና እቅዶች መለወጥ

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

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

ማነጅድ ኬር ድርጅቶች (ለባሕሪ የጤና አገልግሎቶች ጥቅማጥቅም ብቻ)

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



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

የአገልግሎትዎ ካርድ

ከደብዳቤው ጋር ሁለት ካርዶችን ይቀበላሉ፦ የእርስዎ የአገልግሎቶች ካርድ እና የእርስዎ የጤና መድን ሽፋን ዕቅድ መታወቂያ ካርድ።

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

የአገልግሎቶችዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

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

ምትክ ማግኘት ከፈለጉ "ካርዱ ካልደረሰዎት ወይም ካርዱ ከጠፋብዎት" የሚለውን ይመልከቱ።

ProviderOne

በእርስዎ የአገልግሎት ካርድ ላይ "ProviderOne" የሚል ስያሜ ያያሉ። ProviderOne ወይም የአገልግሎት ካርድዎ ለእኛ የጤና እቅዶችን የሚያስተባብርልን እና በተለያየ ጊዜ መረጃ እንድንልክልዎት የሚረዳን የመረጃ ስርዓት ነው፡፡ በካርዱ ላይ ያለው ቁጥር የእርስዎ ProviderOne ደንበኛ ቁጥር(በWA ያሚያልቅ ባለ ዘጠኝ ዲጂት) ነው፡፡

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

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

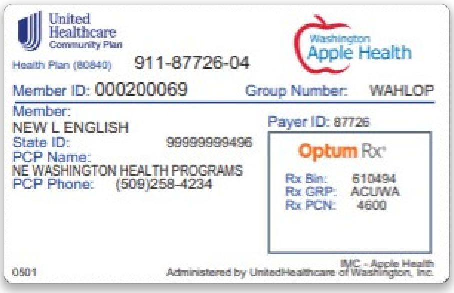
ካርዶች ካልደረሰዎት ወይም ካርድዎ ከጠፋብዎት

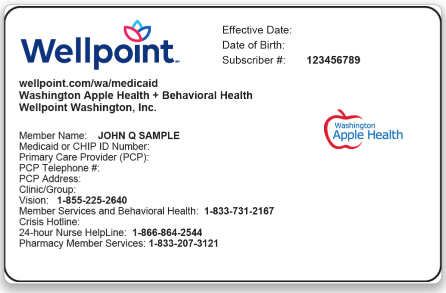
የApple Health ምዝገባውን በስኬት ከጨረሱ በኃላ ባለው ሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ የአገልግሎቶች ካርድዎ ካልደረሰዎት ወይም ካርድዎ ከጠፋብዎት እባክዎ በ 1-800-562-3022 የጤና ጥበቃ ባለሥልጣን Apple Health የደንበኛ አገልግሎት ማእከል ስልክ ይደውሉ።

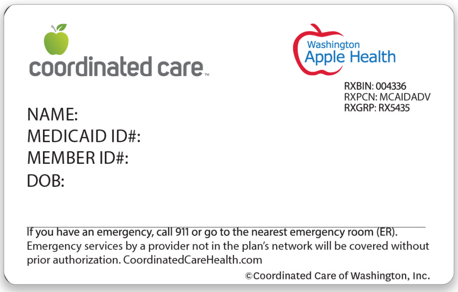
የጤና እቅድዎ ካርድ

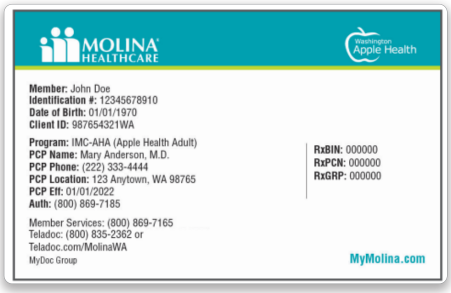
ወደ Apple Health ከተመዘገቡ ጥቂት ሳምንታት በኋላ ከሚተዳደር የጤና የመድን ዕቅዱ የመታወቂያ ካርድ ይቀበላሉ። የሥነ ባሕሪ ጤና አገልግሎቶችን ይሸፍናሉ እንዲሁም እነዚህን አገልግሎቶች እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ተጨማሪ መረጃን ይሰጣሉ። ይህንንም ካርድ በጥንቃቄ ይያዙ!

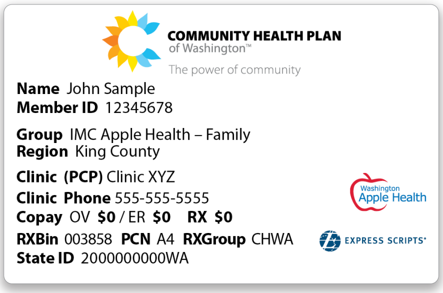
የርስዎን የባህርይ ጤና እንክብካቤ ሰጪዎች ሲያገኙዋቸው የርስዎን አገልግሎት ካርድ እና የፕላን መታወቂያ ካርድዎን ይዘውት ይቅረቡ፡፡ ፎቶ ያለበት መታወቂያም ሊያስፈልግዎ ይችላል።











የባህሪይ ጤና ድርጅት መገኛዎች

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

አዲስ ግርጌን ይተርጉሙ·ማሳሰቢያ፡ ሁሉም ዕቅዶች በሁሉም ካውንቲዎችና ወይም ፕሮግራሞች ውስጥ አይገኙም።

የእርስዎ ካርዶች ከመድረሳቸው በፊት የሥነ ባሕሪ ጤና አገልግሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ

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

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

የሚከተሉት ሁኔታዎች እርስዎን (ወይም ልጅዎትን) ካጋጠሞት የጤና እቅድ አገልግሎቶችን ቁጥር ይደውሉ፡

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

የቀውስ አገልግሎት

የቀውስ አገልገሎቶች ቀውስ ላይ ከሆኑ እንዲረጋጉ የሚያስችልዎት እንዲሁም ፍላጎትዎን በይበልጥ ለማሟላት ምቹ በሆነ ቦታ የሚሰጡ የ24 ሰአታት አገልገሎቶች ናቸው። ለእነዚህ አገልገሎቶች የተመላላሽ ታካሚ ባህሪ ጤና ግምገማ **አያስፈልግዎትም**።

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

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

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

የአደንዛዥ ዕፆች ሕክምና አገልግሎቶች፦

ዳሰሳ– የሚያስፈልጎትን አገልግሎት ለመወሰን በጤና አቅራቢው "ቃላ መጠይቅ"።

አጭር ህክምና እና ለህክምና ሪፈራል – ችግሩን ለመቀነስ የተወሰነ ጊዜ ይጠቀሙ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም ችግር ግምገማ አያስፈልግዎትም።

የመርዝ ማስወገድ ተግባር – የአልኮል አጠቃቀምዎን ወይም የእፅ አጠቃቀምዎን በመጠቀም ማቆም እስኪችሉ ድረስ ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀነስ። (ይህ አገልግሎት የሆስፒታል ሕክምናን አይጨምርም።) ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም ችግር ግምገማ አያስፈልግዎትም።

ተመላላሽ ህክምና – በማህበረወቡ ውስጥ የቡድን እና የግል የምክር አገልግሎ መስጠት።

ከባድ የተመላላሽ ህክክምና – ቶሎ ቶሎ በግል እና በቡደን ምክር መስጠት።

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

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

የጉዳይ ቁጥጥር– የህክምና ፣ ማህበራዊ፣ የትምህርተ እና ሌሎች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ እገዛ ማድረግ፡፡

የአእምሮ ጤና አገልግሎት:

የየተመላላሽ ታካሚ የአእምሮ ጤና ግምገማ – የእርስዎን ፍላጎት እና ግቦችዎን በመለየት የአእምሮ ጤና እንክብካቢ አቅራቢዎ ሌሎች ይህክምና አገልግሎቶችን እንዲመክርዎ ይረዳል።

የግል ህክምና አገልግሎቶች – በአገልግሎት እቅድ ውስጥ የተቀመጡ ግቦችን ለማሳካት የሚያስችሉ የምክር እና ሌሎች ተግባራት።

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

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

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

የአቻ ድጋፍ – የስነ አእምሮ ጤና ስርዓትዎን በማሰስ እና የመልሶ ማገገሚያ ግቦችን እና ከስነአእምሮ ጤና ያገገመ የሰለጠነ ግለሰብ አማካኝነት በመስጠት ያግዛል።

የአጭር ጊዜ ህክምና እርዳታ – በተወሰነ ችግር ላይ ያተኮረ የአጭር ጊዜ የምክር አገልግሎት።

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

ከፍተኛ ትኩረት የሚሰጠው ህክምና – በስነ ዓእምሮ ጤና አቅራቢዎች ቡድን የአገልግሎት እቅድዎን ግብ ለማሳካት እንዲችሉ የሚሰጥ አገልግሎት።

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

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

ግምገማ እና ህክምና/ የማህበረሰብ ጤና እንክብካቤ – ለህክምና አስፈላጊ የሆነ የታካሚ የቀውስ እንክብካቤ በአንድ ሌሊት ወይም ረዘም ላለ ጊዜ በሆስፒታል ውስጥ መቆየት፤ ወይም ሌላ ለባህሪ ህክምና ከፍተኛ እንክብካቤን ለመስጠት። ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ ባህሪ ጤና ግምገማ አያስፈልግዎትም።

የማረጋጋት አገልግሎት – የሆስፒታል ቆይታን ለማስቀረት ለቤትዎ ወይም በበሌት መሰል አካባቢ ላይ የሚሰጥ። እርስዎ ከዚህ አገልግሎቶ በፊት የአወሳሰድ ግምገማ **አያስፈልግዎትም**።

የመልሶ ማገገሚያ የጤንነት ሁኔታ ቁጥጥር – በተመላሽ ህክምና እና በውስጥ ህክምና የአእምሮአዊ ጤንነት አገልገሎቶች መሀከል ቅንጅት መኖር፡፡ ለሚደረግሎት የቅበላ ምዘና ይህ አንዱ አካል ሊሆን ይችላል።

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

የልዩ ቡድን ግምገማ – ከህፃናት፣ ከአረጋዊያን እና ከተለያየ የባህል ዳራ ከመጡነት ግለሰብ ጋር በሚሰሩ እፔሻሊስቶች የሚሰጥ የህክምና እቅድ።

የስነ ልቦና ዳሰሳ – ለምርመራ፣ ግምገማ እና ይህክምና እቅድ የሚያገለግል ምርመራ።

የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች

የባህርይ ጤና ተቆርቋሪ ከባህሪ ጤና አገልግሎቶችዎ ጋር የተያያዙ ስጋቶችን ለመፍታት ነፃና ሚስጥራዊ እርዳታ ለመስጠት ዝግጁ የሆነ ሰው ነው። ለስጋቶችዎ መፍትዔ ለመስጠት የባህሪ ጤና ቅሬታ፥ ማመልከቻ ወይም አስተዳደራዊ ስሞታ ካለዎት ሊረዱ ይችላሉ። የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች ከጤና ዕቅድዎ ወይም ከባህርይ ጤና አስተዳደር አገልግሎቶች ድርጅት (BH-ASO) ነጻ ናቸው።.

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

ክልል	ኡደራት	ኢሜይል	ስልክ ቁጥር
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	greatrivers@obhadvocacy.org	360-561-2257
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	greatercolumbia@obhadvocacy.org	509-808-9790
King	King	kingcounty@obhadvocacy.org	206-265-1399
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	northcentral@obhadvocacy.org	509-389-4485
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	northsound@obhadvocacy.org	360-528-1799
Pierce	Pierce	piercecounty@obhadvocacy.org	253-304-7355
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	salish@obhadvocacy.org	360-481-6561
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	spokaneregion@obhadvocacy.org	509-655-2839
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	southwestern@obhadvocacy.org	509-434-4951
Thurston-Mason	Mason, Thurston	thurstonmason@obhadvocacy.org	360-489-7505

እርስዎ እክብካቤ ከፈለጉ

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

የኔ የአካል ጤና እንክብካቤ ጥቅሞችስ?

የእርስዎ የሥነ ባሕሪ ጤና የመድን ሽፋን የአእምሮ ጤና አገልግሎቶችን እና ለአደገኛ መድኀኒት አላግባብ መጠቀም ችግር የሕክምና አገልግሎቶች ብቻ ሽፋን ይሰጣል። የእርስዎን የአካላዊ ጤና አገልግሎቶች ከሌላ ያገኛሉ፣ ለምሳሌ:-

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

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

የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች

የአካል ጉዳት ካለቦት

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

እርስዎ አስተርጓሚ ሊፈልጉ ይችላሉ

እንግሊዝኛ የሚመርጡት ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም፥ የማይሰሙ የማያዩ፥ ወይም የመስማት ችግር፥ የትርጉም ባለሙያዎች የምልክትን ጨምሮ በተለያዩ ቋንቋዎች ያለምንም ወጪ ይኖራሉ። የጤና እ?ንክብካቤ ለማግኘት ቀጠሮ ሲይዙ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ እ?ንግዳ ተቀባዮን ያሳውቁ። የሚነገረውን ቋንቋ የሚያስተረጉመው አስተርጓሚው ወደ አገልገሎት ሰጪው ቢሮ መሄድ ወይም በእርስዎ ቀጠሮ ወቅት በስልክ አገልግሎት መስጠት ይችላል። የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚው ወደ አገልገሎት ሰጪው ቢሮ መሄድ ወይም በእርስዎ ቀጠሮ ወቅት በቪድዮ አገልግሎት መስጠት ይችላል።

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

በትራንስፖርት እገዛ ማግኘት ይችላል

ለጤና እንክብካቤ ቀጠሮዎ ሲሄዱ ያ?ለ ወጪ የትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ቀጤሮው ግን በአፕል ሄልዝ አ?ገልግሎት መሆን አለበት። በጣም የተለመዱ የትራንስፖርት ዓይነቶች የሚያካትቱት አውቶቡስ፥ ጋዝ ቮው?ቸር ደንበኛና ፈቃደኛ አመላላሽ፥ ፈቃደኛ አሽከርካሪዎች፥ ታክሲ፥ የዊለቸር መኪና ወይም ሊገኙ የ?ሚችሉ ተሽከርካሪ እና የንግድ አዎቶቡሶችና አውሮፕላን ናቸው። የደላላዎች ዝርዝር እዚህ የገኛል **hca.wa.gov/transportation-help**

መረጃ ለትውልደ ሕንዲያውያንና አላስካውያን አመርካን

እርሶ ትውልደ ሕንዲያውያን ወይም አላስካውያን አመርካን ከሆኑ፥ እንዴ ሲያትል ሕንዲያን ጤና ቦርድ ወይም የስፖካኔ ኔትቭ ፕሮጀክት በሕንድያን ጤና አገልግሎት ተቋሚ፥ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራም ወይም ከተማ ሕንድያ ጤና ፕሮገራም **(UIHP)** በኩል የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎች ባህሎን፥ ህብረተሰብዎን እና የጤና እንክብካቤ ፍላጎትዎን ያውቃሉ።

የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ ይሰጡዎታል አሊያም በተለየ መስክ ላይ ወደተሻለ ባለሙያ ይልኩዎታል። ማነጅድ ኬር እቅድን (የባህርያዊ ጤና አገልግሎት እቅድ ብቻ[BHSO])ወይም Apple Health ያለ ማነጅድ ኬር (ይህ Apple Health fee-for-service ተብሎም ይጠራል) ምን ዓይነት ውሳኔ በማድረግ የጤና ሽፋን መምረጥ እነደሚችሉትም ድጋፍ ሊያደርጉ ይችላሉ፡፡ ስለ ጤና እንክብካቤ ወይም ስለ ጤና እንክብካቤ ሽፋን ጥያቄዎች ካልዎት የጎሳ ወይም UIHP ሰራተኞች ሊያግዞት 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 ወዴ እስፔሻልስት ማስተላለፍና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ለግምገማና ሕክምና ከእስፔሻልስት ጋር የሕክምናና ጤና መረጃን ማጋራትን ጨምሮ የጤናዎን እንክብካቤ አስተዳደርና ቅንጅትን የሚደግፍ የአፐል የጤና ፕሮግራም ነው። የPCCM ፕሮግራምን የሚፈልጉ ከሆነ ለIHS ተቋምዎን፥ የጎሳ የጤና ፕሮግራምዎን ወይም በPCCM ፕሮግራም የተሳተፉ ከሆነና እርስዎ መመዝገብ የሚችሉ ከሆነ የUIHPን መጠየቅ ይችላሉ። በPCCM ፕሮግራም በማንኛውም ጊዜ መመዝገብ ወይም ከመዝግብ መውጣት ይችላሉ፥ ነገር ግን መመዝግብዎ ወይም ከመዝግብ መውጣትዎ በቀጣይ ሊኖር እስከሚችለው ወር ድረስ ተግባራዊ አይሆንም።.

የጤና እንክብካቤ የሚገኙበት መንገዶች

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

- ከቀጥጥር ከሚደረገው የጤና እ?ንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የሆነ አፐል የሄልዝ ሽፋን ው?ስጥ፥ ማንኛውንም በአፐል ሄልዝ ለአግልግሎት ነፃ ፕሮግራም የሚሳተ?ፈውንና በአሁኑ ጊዜ ታካሚዎችን የሚቀበሉ አቅራቢዎችን መምረጥ ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች ፈቃድ የሰ ጣቸውን ሀገረ-ግዛት ሁ?ሉንም መስፈርቶች ማሚልት አለባቸው።አፐል ሄልዝ ለአገልግሎት ነፃ የጤና አቅራቢ ለማግኘት ይጎብኙ **https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider**፡፡

> *በጎሳ ጤና መርሀግብር ወይም UIHP በመሳሰሉ እንክብካቤዎች ማነጅድ እሚደረጉ ከሆነ ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል፡፡*

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

> *እንክብካቤዎን የሚቆጣጠር ሰው ከሌሎት ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል፡፡*

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

መብትና ሀላፊነትዎ

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

እርስዎ የሚከተሉት መብት አልዎት:

- ስለ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ እንዲሁም ያለመፈለጎን እንድንወስን ይርዱን።
- ወጪው ምንም ሆነ ምን ስለሁሉም ያሉ የሕክምና አማራጮች ማወቅ።
- በእርስዎ ጤና እቅድ ውስጥ ካለ ሌላ አገልግሎት ሰጪ ሁለተኛ አማራጭ ማግኘት።
- ለረጅም ጊዜ ሳይጠብቁ አገልግሎት ያግኙ፡፡
- በክብር እና በአክብሮት መታከም። ማግለል በፍፁም አይቻልም። ማንም በዘር ፣ቀለም፣ሀገር፣ፆታ፣የወሲብ ህይወት፣እድሜ፣ህይማኖት፣ባለው እምነት ወይም አካል ጉዳት ምክኒያት ባልተገባ ወይንም በተለየ መንገድ ሊስተናገድ አይችልም።
- ስለ ጤና እርዳታው የተሰማዎትንእና የሚፈልጉትን በነፃነት የመናገር።
- ግላዊ ጉዳዮን እና መረዳዎን በሚስጥር እንዲጠበቅክዎ ማድረግ።
- የህክምና መዝገቦን ግልባጭ የመጠየቅና የማግኘት።
- አስፈላጊውን የመዝገብ ላይ እርማት የመጠየቅና የማግኘት።
- በሚከተሉትላይ ጥያቄ የማቅረብና መረጃ ማግኘት:
  - ስለ ጤና እርዳታዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች።
  - ስለ እርዳታ ሰጪዎትና ወደ ሌላ ባለሙያዎችና እርዳታ ሰጪዎች የሚላኩበትን ሂደት የመጠየቅ።
  - ለህክምና እርዳታዎ የጤና እቅዶት እንዴት ክፍያ እንደሚፈፅም።
  - ሁሉንም የእርዳታ አማራጮች የማግኘትና ለምን የተለዩ እርዳታዎችን እንደሚያገኙ።
  - 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 ቢያንስ በጽሑፍ በየአመቱ ይቀበሉ፡፡ መብቶ የአይምሮ ጤናን እና የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግር ህክምና አገልግሎትን ያካትታል።
- የአደጋ ስልክ ቁጥር ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጂ መግለጫ ቅጾችን የመቀበል።

እርስዎ የሚከተሉት ግዴታዎች ይኖሩታል:

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

በጤና እቅዶት ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ቅሬታ ማሰማት ይችላል፡፡ 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 ቢዝነስ ቀናት ውስጥ ቅሬታውን ስለማግኘቱ በስልክ ወይም በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት፡፡
- ፍላጎትዎ በተቻለ ፍጥነት መልስ ሊሰጥበት ይገባል፤ ከ45 የቀን መቁጠሪያ ቀናት በላይ የማይወስድ

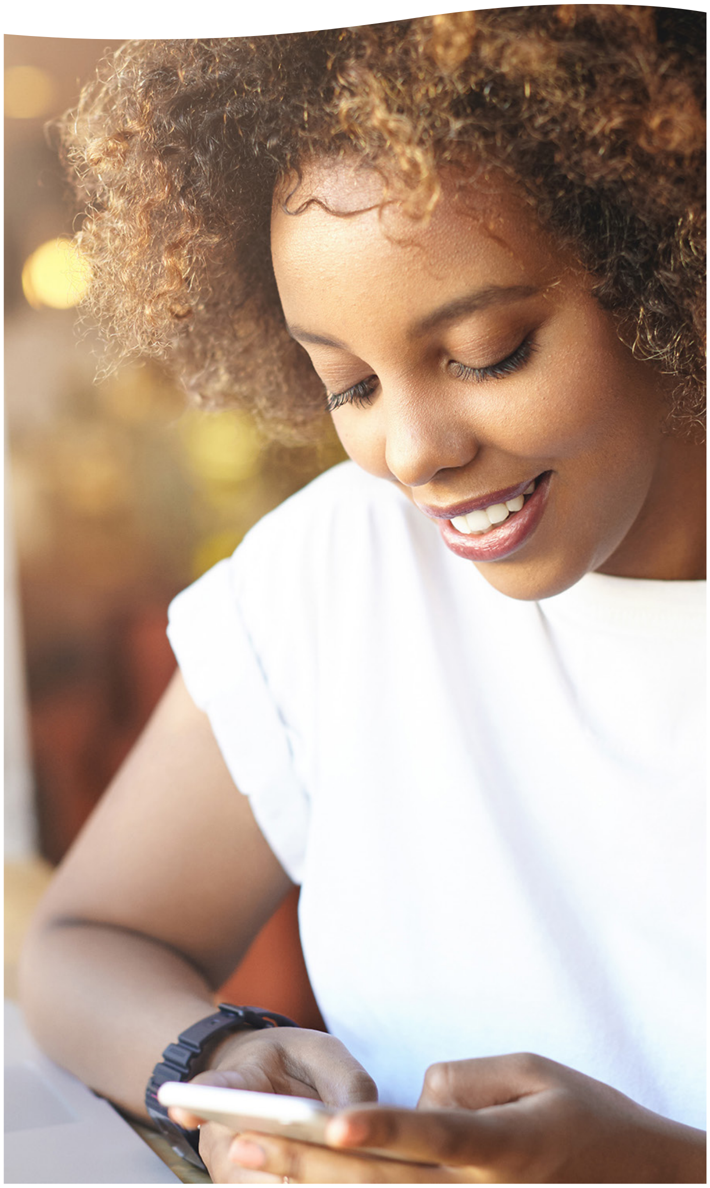
የጤና እቅድዎት ቅሬታ የሚያቀርቡበትን መንገድ በማሳየት መርዳት አለበት፡፡

የጤና እቅድዎት ባሳለፈው የህክምና ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ይግባኝ የመጠየቅ መብት አለው፡፡ በቃልም ሆነ በጽሑፍ በስልሳ (60) የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ ይግባኝ ማለት የጤና እቅድዎት ስለሸፋን ወይም ሽፋን ስላለው የህክምና አገልገሎት ክፍያ የወሰነው ውሳኔ እንዲከለስ ሲፈልጉ የሚያሰሙት ቅቴታ ነው፡፡

- እቅድ ዎት ስለውሳኔያቸው በጽሁፍ ያሳውቅዎታል፡፡ ውሳኔው ላይ ይግባኝ ማለት ከፈለጉ የጤና እቅዱ እንዴት ይግባኝ እንደሚሉ የሚያብራራ ሰነድ ይይዛል፡፡
- የጤና እቅድዎት 5 የቀን መቁጠሪያ 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፡፡



እንዲታወቅ ስለማይፈልጉት የግል ጉዳይ ማስታወሻ

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

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

የHCA የግል መብት ፖሊሲ ለማንበብ ከፈለቱ በዚህ ድህረ ገፅ ይግቡና **hca.wa.gov** በገጹ ግርጌ ላይ “Privacy” የሚለው ላይ ክሊክ ያድርጉ የጤና እቅድዎትን የግል ጉዳዩች አጠባበቅ ለማንበብ ከፈለጉ ለጤና እቅድዎ አገልግሎቶች አካል ይደውሉ ወይም የጥና እቅዶን ድረገፅ ይጎብኙ።

ለጥያቄዎት መልሶችን ከየት ያገኛሉ

በሚከተሉት ላይ ጥያቄ አልዎትበሚከተሉት አልዎት	ሀብቶች
• Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን	**ኦንላይን: hca.wa.gov/apple-health**
• የጤና ሽፋኖትን ለመቀየር • ለባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ብቁ መሆን • የአገልግሎት ካርድ • ወደ ሌላ ካውንቲ ቤት ከቀየሩ አገልግሎቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ	Apple Health ደንበኛ አገልግሎትን በስልክ ቁጥር 1-800-562-3022 ያነጋግሩ ወይም በድህረ ገፅ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/** ጥያቄ ይላኩ
• የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ የሚሰጦትን ይምረጡ • የተሸፈኑ አገልግሎቶች • ወደ ስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ከተላኩ • የጤና እቅድ ካርዶች	የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ፡፡ የ የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ ስለክ ቁጥር በ ገጽ 7 ላይ የገኛል
እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዲፈቻ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች፡፡; ወይም አድራሻዎን ለመቀየር	ለህፃናት፥ አዋቂ ግ?ለሰብ፥ ነፍሰ-ጡር ግለሰቦች የሚደረጉ የጤና ሽፋን parents/caretakers: **wahealthplanfinder.org** ወይም ይደውሉ 1-855-923-4633 (TRS: 711) በዕድሜ ለገፉት፥ ማየት ለ?ማይችሉት ወይም አካል ጉዳት ላለባቸው ወይም የ?ረጅም ጊዜ አገልግሎቶችና ድጋፎችን ለሚፈልጉት የሚደረጉ የጤና ሽፋን : **washingtonconnection.org** ወይም ይደውሉ 1-877-501-2233 (TRS: 711)

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

Washington State Health Care Authority
P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-049 AM (12/24) Amharic