



Washington Apple Health က

# ကြိုဆိုပါတယ်

စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု  
အစီအစဉ်တစ်ခု မရှိသည့် ကျခံမှု



[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 የሰነድ-ችን 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 ဘာသာစကားအထောက်အကူဆောင်ရွက်မှုများကို 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)。

[Farsi (Persian)] خدمات کمک زبانی، از جمله مترجم شفاهی و ترجمه اسناد و مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد. 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 ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګلیسي ژبه باندې دپوهیدلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تادیبي په وړیا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسی موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنگ ووهئ (د اوریدلو یا خبرو کولو معلولیت لرونکي خلکو د زنگ و هلو 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 ਅੰਨ੍ਹਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫਤ 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] ተርጓሚትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፣ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ። ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።

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

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



## မာတိကာများ

Washington Apple Health/Apple Health  
 ဝန်ဆောင်မှုများ က ကြိုဆိုပါတယ် [3]

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ [3]

ပင်မစောင့်ရှောက်မှု [5]

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး  
 ကောင်တီအလိုက် အစီအစဉ်များ [6]

အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ [8]

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက်  
 ဆက်သွယ်ရမည့် နေရာများ [9]

အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စကာ ဒေသခံများ  
 အတွက် သတင်း အချက်အလက်များ [10]

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရယူရန်အ  
 တွက် သင်လိုအပ်နိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ [11]

သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ [12]

ဆက်သွယ်နိုင်သည့်နေရာများ/အရင်းအမြစ်များ [13]

### ယခု လက်ကမ်းစာစောင်အတွက် ရှင်းလင်းချက်

ယခု လက်ကမ်းစာစောင်အနေဖြင့် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ သင့် အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ လက်ခံရယူနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲစာ အုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မည်သည့် ဥပဒေရေးရာ အခွင့်အရေး များ သို့မဟုတ် ခံစားပိုင်ခွင့်များ ဖန်တီးထားခြင်းမရှိကြောင်း သိစေလို ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်အား သင်၏ Apple Health (Medicaid) အချက် အလက်များရရှိသည့် တစ်နေရာတည်းသော ရင်းမြစ်အဖြစ် အသုံးပြု သင့်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် Apple Health နှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ် သတင်း အချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင် ဝက်ဘ်ဆိုဒ် ဖြစ်သည့် ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များ ဝေ့ချ် [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) တွင် ရယူနိုင် ပါသည်။

# Washington Apple Health က ကြိုဆိုပါတယ်

သင်သည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင် (HCA) က စီမံကွပ်ကဲသော Washington Apple Health (Medicaid) အတွက် မကြာသေးမီကပင် အရည်အချင်းပြည့်မီသွားသောကြောင့် ယခု လက်ကမ်းစာစောင်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုခုရှိသည့် Apple Health က ကျခံပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခြင်း နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ယခုလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ပါရှိပါသည်။

## Apple Health ဝန်ဆောင်မှုများ

စီစဉ်ထားသောစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုခုရှိသည့် Apple Health သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အရည် အချင်းပြည့်မီပါသည်-

- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံမှုများ
- အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မွေးဖွားပြီးစ ကလေးငယ် စောင့်ရှောက်မှု
- ပါးစပ်နှင့်အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် ကလေးသူငယ် ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဓာတ်ခွဲခန်း ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးများ
- ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း
- ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ
- ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ\* ဝန်ဆောင်မှု များနှင့်ပစ္စည်းကိရိယာများ
- စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်များမှာ-
- ကလေးများ (အသက် 21 နှစ်အောက်) အတွက် မျက်မှန်များနှင့် မျက်မှန် တပ်ဆင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိသော မသန်စွမ်းခြစ်နေသူတစ်ဦးချင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ
- သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

\* အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် Apple Health အစီအစဉ်ဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထပ်မံသိရှိလိုသည်များအတွက် 1-800-562-3022 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

**မှတ်သားရန်-** ယခု စာရင်းသည် အထွေထွေ အချက်အလက်များအတွက်သာဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုအား Apple Health က ကျခံပေးမည်ဟု အာမခံထားခြင်း မရှိပါ။ အချို့သော အရည်အချင်းပြည့်မီမှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များအနေဖြင့် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကန့်သတ်ချက်များဖြင့် ပြည့်မီမှုရှိနိုင်ပါသည်။ ဝါရှင်တန် စီမံအုပ်ချုပ်ရေး ကုဒ် (WAC) 182-501-0060 ကို ကြည့်ပါ။



## သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်

သင့်အနေဖြင့် Apple Health ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ကို စာတိုက်မှ လက်ခံ ရရှိ မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဝါရှင်တန် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ရှာဖွေရေး [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) သို့မဟုတ် ဝါရှင်တန် ဆက်သွယ်ရေး [washingttonconnection.org](http://washingttonconnection.org) တို့မှ Apple Health အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း သိရှိရပြီး ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် သင့်အနေဖြင့် ပုံတွင် ဖော်ပြထား သည့်အတိုင်း အပြာရောင် Apple Health ဝန်ဆောင်မှုကဒ် (ProviderOne ကဒ် ဟုလည်း ခေါ်သည်) တစ်ခုကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကဒ်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ ၎င်းက သင်သည် Apple Health အာမခံ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီ ကြောင်း ပြသမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်အတွင်း ပါဝင်သည်များမှာ -

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

သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်အသစ်ကို ဖွင့်ရန် မလိုပါ။ အဆိုပါ ကဒ်ကို သင့်ထံ စာတိုက်မှ ပေးပို့သွားမီ HCA က အသက်ဝင် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစု ဝင်တစ်ဦးချင်းထံ၌ ၎င်းတို့၏ သက်တမ်း တစ်လျှောက် အသုံးပြုသွားရမည့် သက်ဆိုင်ရာ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်များ ရှိပါသည်။

## သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ကို မရရှိပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံး သွားပါက

သင့်အနေဖြင့် Apple Health အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီပြီးနောက်ပိုင်း ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ် ကြာသည်အထိ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ကို မရရှိ သေးပါက အစားထိုးကဒ်တစ်ခုကို တောင်းခံနိုင်ရန်အတွက် Apple Health သုံးစွဲသူ ဝန်ဆောင်မှုထံ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus> တွင် 24/7 အပြည့် အစွဲလုံးမှ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် 1-800-562-3022 (အသုံးပြုခ အခမဲ့) သို့ ရုံးချိန်များအတွက် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ် ပျောက်ဆုံးပါက အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုကို ရွေးချယ် ကာ အစားထိုးကဒ်တစ်ခုကို 24/7 အပြည့် တောင်းခံမှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်-

- **ကိုယ်ပိုင်-ဝန်ဆောင်မှု ဝန်ဆောင်မှု** ဖြင့် 1-800-562-3022 (အသုံးပြုခ အခမဲ့) ကို ခေါ်ဆိုပြီး မိမိဘာသာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရွေးချယ်မှု 1 ကို ရွေးပါ။ ထို့နောက် ဝန်ဆောင်မှု ကဒ်အတွက် ရွေးချယ်မှု 1 ကို ရွေးပါ။
- **သုံးစွဲသူ ပေါ်တယ် ကို အသုံးပြုထားသည့် ကွန်ပျူတာဖြင့် သုံးစွဲသူ ပေါ်တယ်ကို** <https://www.waproviderone.org/client> တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။



# ProviderOne

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စတွင် "ProviderOne" ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ProviderOne သည် သင့်ထံ အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များ ပေးအပ် ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးသည့် HCA စနစ် ဖြစ်ပါသည်။ ကိစ္စပေါ်ရှိ နံပါတ်သည် သင်၏ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လူနာများသည် Apple Health တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ/မရှိ သေချာစေရန်အတွက် ProviderOne ကို အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။ Washington Healthplanfinder သို့မဟုတ် Washington Connection တွင် ထည့်သွင်းထားသော နေရပ်လိပ်စာ အပြောင်းအလဲ ကဲ့သို့သော သင်၏ အိမ်ထောင်စုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အပြောင်းအလဲရှိပါက ၎င်းတို့ကို အသိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

Apple Health တွင် ပါဝင်ရန် အရည်အချင်း ပြည့်မီသည့် သင့်အိမ်ထောင် စုအတွင်းရှိ မိသားစု ဝင်တိုင်းသည်လည်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဝန်ဆောင်မှု ကိစ္စများကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစု ဝင်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သက်တမ်း တစ်လျှောက် အသုံးပြုသွားရမည့် သက်ဆိုင်ရာ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်များ ရှိပါသည်။

သင့်တွင် ယခင်က Apple Health အာမခံရှိခဲ့ဖူးပါက သင့်အနေဖြင့် ကိစ္စအသစ် တစ်ခု ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ အာမခံတွင် ကွာဟချက် တစ်ခုရှိလျှင်တောင်မှ သင့်ကိစ္စအဟောင်းသည် တရားဝင်နေဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်သည်လည်း ယခင် အတိုင်းပင် ဖြစ် ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူ တစ်ဦးထံ သွားရောက်သည့်အခါ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စကို ယူဆောင်သွား ပါ။ ဖိုတို ID တစ်ခုလည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

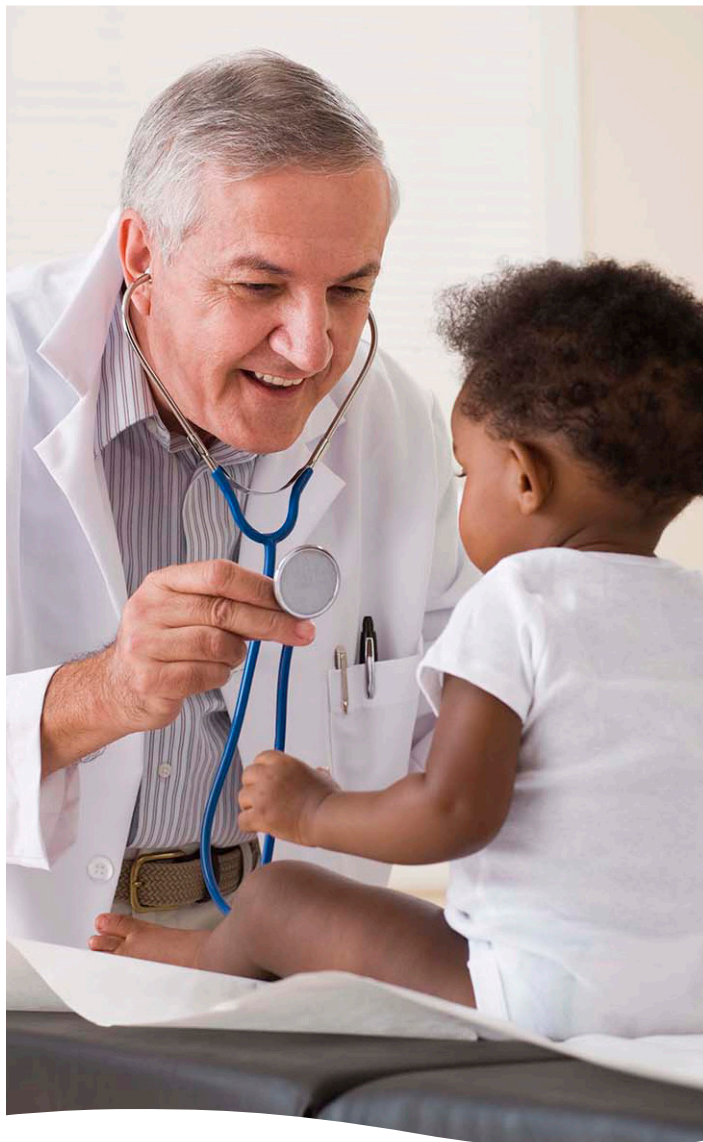
# ပင်မစောင့်ရှောက်မှု

## ပင်မစောင့်ရှောက်မှုထောက်ပံ့သူတစ်ဦးက ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ

သင်၏ ပင်မစောင့်ရှောက်မှုထောက်ပံ့သူ (PCP) သည် သင့်တွေ့ဆုံရသည့် အဓိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကွမ်းကျင်သူဖြစ်ပါသည်။ PCP အနေဖြင့် သင့်နှင့်သင့်မိသားစုတို့အား ပင်မစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသော ထောက်ပံ့သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ PCP အနေဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေး သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ရင်းနှီးမှုရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် သင့်အား ကူညီပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ PCP အနေဖြင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆရာဝန် တစ်ဦးဖြစ်နိုင်ပါသည်-

- အဆင့်မြင့် စာရင်းသွင်းထားသော သူနာပြုကျွမ်းကျင်သူ
- မိသားစုသမားတော်
- ရိုးရာဆေးဆရာဝန်
- သားဖွားဆရာဝန်/မီးယပ်ရောဂါဆရာဝန်
- ကလေးအထူးကု
- သမားတော်၏ အကူ



## ပင်မစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ခြင်း

သင့် PCP အနေဖြင့် သင်နှစ်သက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သင့် PCP အတွက် မည်သည့် လိင်အမျိုးအစားကို နှစ်သက်သည်ကို သင်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် သင့်ဘာသာစကားကို ပြောဆိုနိုင်သူ၊ သင့် ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် သင့်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို နားလည် သူ PCP တစ်ဦးကို ရွေးချယ် နိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် သင်နှစ်သက်သည့် PCP တစ်ဦး ရှိပြီးဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် သင် ရွေးချယ်လိုသော ထောက်ပံ့သူတစ်ယောက်အကြောင်း ကြားသိထားရပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အခမဲ့ ကို လက်ခံထားခြင်း ရှိ/မရှိ ထောက်ပံ့သူထံ မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လက်ခံပါက ထောက်ပံ့သူနှင့် တွေ့ဆုံရေးကို ဆက်လက် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အခမဲ့ကို လက်ခံထားခြင်း မရှိပါက သင့်အနေဖြင့် အခြားသော PCP ကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် Apple Health ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ကို လက်ခံမည့် မည်သည့် ထောက်ပံ့သူကိုမဆို တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။

## အထူးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လွှဲစာတစ်စောင် ရရှိခြင်း

ရံဖန်ရံခါတွင် သင့်နှလုံးအတွက် နှလုံးအထူးကု သို့မဟုတ် သင့်ခြေဖဝါး အတွက် ခြေဖဝါး အထူးကု စသည့် အထူးကု တစ်ဦးဦးကို လိုအပ်မည်ဖြစ် ပါသည်။ သင့် PCP အနေဖြင့် အဆိုပါ အထူးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လွှဲစာ တစ်စောင်ကို သင့်အား ပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

**မှတ်သားရန်-** အချို့သော အထူးဝန်ဆောင်မှုများအနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှု မရယူခင် HCA ထံမှ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ ထောက်ပံ့သူအနေဖြင့် သင့်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ရန် ကြိုတင် အသိပေးချက်ကို တောင်းဆိုပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

## တွေ့ဆုံမှုရက်ချိန်းတစ်ခုကို ဘယ်လို ပြုလုပ်နိုင် သလဲ

သင့်အနေဖြင့် PCP တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပြီးပါက တွေ့ဆုံမှုရက်ချိန်းတစ်ခု ရယူရန် ဖုန်းခေါ်ဆို ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုအများစုတွင် ထောက်ပံ့သူတစ်ဦးကို တွေ့ဆုံရန် သင့်တွင် ရက်ချိန်းတစ်ခု ရှိရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် အရေးတကြီးဖြစ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ သို့မဟုတ် လို အပ်ချက်များ ရှိပါက သင့်အနေဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း PCP ကို တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အရေးတကြီးဖြစ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ မရှိလျှင် တောင်မှ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ဟုလည်း ခေါ်သည်) တစ်ခုအတွက် ရက်ချိန်းတစ် ခုကို ပြုလုပ်ထားပါ။ အထွေထွေ စစ်ဆေးမှုတစ်ခုအတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခု ရယူခြင်းသည် အများအားဖြင့် အချိန် အနည်းငယ် ကြာလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ပစ်ပယ်မထားပါနှင့်။ ပြဿနာများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေထားခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင် သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခုကို ရယူခြင်းသည် အရေးကြီး ပါသည်။

## သင့်အနေဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပါက

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ကာကွယ်သော စောင့်ရှောက်မှု အတွက် သင့် PCP နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် အရေးတကြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတစ်ခု ရှိပြီး သင့် PCP နှင့် ရက်ချိန်းတစ်ခုရယူရန် မစောင့်နိုင်တော့ပါက စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုစင်တာ သို့သွားပြီး သင့် PCP နှင့်အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် - 911 ကို ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ထောက်ပံ့သူ တစ်ဦးက အကူအညီပေးအပ်နိုင်မည့် အနီးဆုံးနေရာကို သွားပါ။ အရေးပေါ် ဆိုသည်မှာ- နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးများကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန် သည့် ဓာတ်မတည့်မှု။



# အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

သင့်တွင် ဝန်ဆောင်မှုကဒ်တစ်ခုရှိပါက စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်မှုဆိုင်ရာ ကုသရေးဝန်ဆောင်မှု (“အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ဟု သိကြပါသည်”) အဖြစ် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ လက်ခံရရှိ မည်ဖြစ်ပါ သည်။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို အောက်ပါနည်းလမ်း များအတိုင်း ရယူနိုင်ပါသည်-

- သင်၏ ကောင်တီအတွက် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ သာ (BHSCO) စီမံခန့်ခွဲသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ကို ဆက်သွယ်ပါ။ စာမျက်နှာ ၄ကို ကြည့်ပါ။
- Apple Health ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု စင်တာ 1-800-562-3022 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

သင့်အနေဖြင့် အပြောင်းအရွှေ့ပြုလုပ်ပါက သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ ကို အသိပေးရန် ဂရုပြုပါ။

**သတိပေးချက်-** Apple Health သုံးစွဲသူများကို စီစဉ်ပေးရန် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားခြင်း မရှိသည့် ထောက်ပံ့သူတစ်ဦးထံ သွားရောက်ပါက သင့်အနေဖြင့် ပေးဆောင်ရနိုင်ပါသည်။

HCA က ထောက်ပံ့ပေးသော အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကုသမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ရန် အတွက် [hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services](http://hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services) တွင်

## အခြား အရင်းအမြစ်များ:

- အရက်နှင့် ဆေးခြောက်များကို အသက်မပြည့်သူများ အသုံးပြုခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အချက်များအတွက်: [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org).
- ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အကူအညီ (ဆယ်ကျော်သက် ဖြေသော အကူအညီ လိုင်း) : [866teenlink.org](http://866teenlink.org) သို့မဟုတ် 1-866-833-6546.



# စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်မှုများအတွက်ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်-

**အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း** — သင့်လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့သူတစ်ဦးက ပြုလုပ်သည့် "အင်တာဗျူး" တစ်ခု။

**အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ရွက်သည့် ကုသမှု - ပြဿနာရှိသော အသုံးပြုမှုများအား လျော့ချရန်မှာ အချိန်ကန့်သတ်ထားသည်။** သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။

**စီမံခန့်ခွဲမှု ဖယ်ရှားခြင်း (အဆိပ်သင့်မှုဖယ်ရှားခြင်း)** — သုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ရန် အန္တရာယ်ကင်းသည့် အခြေအနေရောက်သည်အထိ သင်၏ အယ်ကိုဟော သုံးစွဲမှု သို့မဟုတ် အခြားသော ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုများကို လျော့ချပေးရန် ကူညီပေးပါသည်။ သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။ ဤဝန်ဆောင်မှုတွင် ဆေးရုံ အခြေခံသော ကုသမှု မပါဝင်ပါ။

**ပြင်ပလူနာ ကုသမှု** — သင့်အသင်းအဖွဲ့အတွင်းရှိ တစ်ဦးချင်း နှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှု ဆက်ရှင်များ။

**ပြင်းထန်သည့် ပြင်ပလူနာ ကုသမှု** — မကြာခင်က ဖြစ်သော တစ်ဦးချင်း နှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှု ဆက်ရှင်များ။

**အတွင်းလူနာ နေထိုင်ကုသမှု** — တစ်ဦးချင်းစီ ဆွေးနွေးမှု၊ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှုနှင့် အသိပညာပို့ချခြင်း စသည်တို့အတွက် 24 နာရီအပြည့် ကြီးကြပ်ထားသည့် ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ထောက်ပံ့ထားသော ပြီးပြည့်စုံသည့် အစီအစဉ်တစ်ခု။

**ဆေးဝါးအစားထိုး ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ** — ပြင်ပလူနာ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ဆေးဝါး အထောက်အပံ့ဖြင့် ကုသခြင်းများကို ပေးအပ်ပါသည်။ အတည်ပြုထားသော ဆေးကုသမှုနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။

**ဖြစ်စဉ်စီမံခန့်ခွဲမှု** — ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ ပညာရေး ဆိုင်ရာ နှင့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။



# စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်နိုင် သည့်များမှာ-

**ပြင်ပလူနာ စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု** — သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးခြင်းနှင့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစီအစဉ် ကုသရေး တို့ကို အကြံပြုနိုင်ရန်အတွက် သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူကို ကူညီပေးခြင်း။

**တစ်ဦးချင်း ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ** — သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်အတွင်းရှိ သင့်ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်ရန်အတွက် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ဒီဂိုင်းဆွဲထားသော အခြား လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ။

**ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု** — လိုင်စင်ရ ဝန်ထမ်းက ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက် ပေးခြင်းနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သင့်အား အသိပေး ပြောကြားခြင်း။

**ဆေးကုသမှု ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း** — သင်၏ ဆေးကုသမှု လုပ်ဆောင်ပုံကို ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အကူအညီပေးခြင်း။

**အုပ်စုလိုက် ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ** — အလားတူ အခက်အခဲများ ရှိနေသည့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အတူ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း။

**အချင်းချင်း ထောက်ပံ့မှု** — စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာ သည့် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လေ့ကျင့်ထောက်ပံ့မှုဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း နှင့် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်မှုရရှိစေခြင်းအတွက် အကူအညီ ပေးခြင်း။

**အကျဉ်းချုပ် ကြားဝင်စေ့စပ်ရေးနှင့်ကုသရေး** — ပြဿနာ အသေးစိတ် အပေါ် အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်သည့် ရေတိုတွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု။

**မိသားစု ဗဟိုပြု ကုသမှု** — ရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေရန်နှင့် ပြဿနာ များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက် မိသားစု ဗဟိုပြု တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း။

**အရည်သွေးမြင့်တန်းအားပေး ကုသမှု** — သင်၏ တစ်ဦးချင်း အစီအစဉ် အတွင်းရှိ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်မှုရရှိစေရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ပံ့သူ များ အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုက ထောက်ပံ့ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေး ကုသမှု** — ထောက်ပံ့မှုများ နှင့်/သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာမှုများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကုသမှု ရွေးချယ်မှုများ၊ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း များနှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာခြင်း ဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း။

**တစ်ရက်ပြည့် ထောက်ပံ့မှု** — လွတ်လပ်သည့် နေ့ထိုင်မှု အရည်အသွေး များနှင့် သင်ကြားရန် သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ရန် အတွက် တွန်းအားပေး အစီအစဉ်။

**အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှု နှင့် ကုသမှု/ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသမှု** — ညအိပ်စောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင် ရက်ကြာရည် တက်ရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အမှုအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက်မှာ အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုကို ထောက်ပံ့ပေးရသည့် အခြားသော အပြစ်အဆင်များဖြင့် ကုသစောင့်ရှောက်ခြင်း အစရှိသည်တို့အပါအဝင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ လိုအပ်သော အတွင်းလူနာ အရေးပေါ်အခြေအနေ စောင့်ရှောက်မှု။ သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။

**တည်ငြိမ်အေးဆေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ** — သင်၏ နေအိမ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုမျိုး မဟုတ်သည့် နေအိမ်တွင်း ကုသမှုပုံစံကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မရယူခင် သင့်အနေဖြင့် အပတ်စဉ် အကဲဖြတ်စစ် ဆေးမှုတစ်ခု မလိုအပ်ပါ။

**ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု** — သင်၏ အတွင်းလူနာ နှင့် အပြင်လူနာ ဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အကြားရှိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု။ ၎င်းသည် သင်၏ အပတ်စဉ် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**အိမ်တိုင်ရာရောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ** — သင့်အနေဖြင့် အုပ်စုလိုက် နေထိုင်ပါက သင်ရှိမည့်နေရာအထိ လာရောက် ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။

**လူဦးရေအလိုက် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု** — ကလေးငယ်များ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသည့် အသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ နှင့် ယဉ်ကျေးမှု ပေါင်းစုံမှ လာသော လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်သည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် တစ်ဦးထံမှ စီစဉ်ဆောင်ရွက် ကူညီပေးသော ကုသမှု။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု** — ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်း နှင့် ကုသရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို အကူအညီပေးသော စမ်းသပ်မှု။





### အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

အကျပ်အတည်း ဝန်ဆောင်မှုများဆိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် အကျပ် အတည်းတစ်ခု ရင်ဆိုင် ရသည့်အခါ သင်လိုအပ်မည့် အရာများနှင့် အကောင်းဆုံး သင့်လျော်နိုင်မည့် နေရာတစ်ခုကို ထောက်ပံ့ ပေးကာ သင့်အား တည်ငြိမ်မှုရရှိစေနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပေးအပ်သည့် 24 နာရီ အပြည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ပြင်ပလူနာ စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။

- အရေးတကြီးလိုအပ်သော အကူအညီအတွက် 911 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံ အရေးပေါ် ခန်းသို့ သွားပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အ ကျပ်အတည်းဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင့်အနေဖြင့် ခွင့်ပြုချက်တစ်ခု မလိုအပ်ပါ။

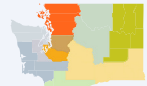
- ပြည်နယ် အကျပ်အတည်း လိုင်းများ အတွက်- [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။
- ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အကူအညီလိုင်း အတွက်- [waRecoveryHelpLine.org](https://waRecoveryHelpLine.org) တွင် ဝင်ရောက် လေ့လာပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကုသမှုလိုအပ်ပါက အခမဲ့ နှင့် ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာလိုင်း ဖြစ်သည့် 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) သို့ 24 အပြည့် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးသား သေကြောင်းကြံစည်မှု ကာကွယ်တားဆီးရေး လိုက်ဖက်လိုင်း အတွက်- 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာသားပေးပို့ပါ သို့မဟုတ် 1-800-273-8255 (TTY users 1-800-799-4889)ကို ခေါ်ဆိုပါ။

### အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသာ အဆက်အသွယ်များ

စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ	အဓိက ဖုန်း	ဝက်ဘ်ဆိုက်
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="https://chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care (CC)	1-877-644-4613	<a href="https://coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="https://molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="https://uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	<a href="https://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု (အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု အကျိုးခံစားခွင့်များ အတွက်သာ)

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ယခင်က Amerigroup 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။

# အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စ်ကာ နွယ်ဖွား များအတွက် သတင်းအချက်အလက်

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

၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပေးအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အထူးကုများ ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် (၎င်းတွင် အပြုအမူ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ဆိုင်ရာ တစ်ခုတည်းသော [BHSC] အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်)၊ သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ (၎င်းကို Apple Health ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့ ဟုလည်းခေါ်သည်) စသည်တို့ကို သင် ရွေးချယ်သည့်အခါ ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာမခံအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက အကူအညီရယူနိုင်ရန် သင်၏မျိုးနွယ် သို့မဟုတ် UIHP ဝန်ထမ်းထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



## ပကာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု

အကယ်၍ စီမံ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် မပါဘဲ Apple Health အကျုံးဝင် လွှမ်းမိုးမှုကို သင် ရွေးချယ်ခဲ့ပါက အချို့သော IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှုများ၊ လူမျိုးစု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ နှင့် UIHP များတို့၌ ပကာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု (PCCM) ကို ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ PCCM သည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ သင့်အား အထူးပြုဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်ဆိုလွှဲပြောင်း

ခြင်းအပါအဝင် နှင့် လိုအပ်သည့်အခါ အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုနှင့် ကုသမှုပြုရန်အတွက် သင်၏ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ နှင့် အချက်အလက်များကို အထူးပြုဆရာဝန်များနှင့် ဝေမျှခြင်းများတွင် ပံ့ပိုးစီစဉ်ပေးသည့် Apple Health အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ PCCM အစီအစဉ်ကို သင် စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါက သင်၏ IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှု၊ လူမျိုးစု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် UIHP တို့အား မိမိတို့သည် PCCM အစီအစဉ် ထဲတွင် ပါဝင်သည်။ မပါဝင်သည် နှင့် သင် စာရင်းသွင်းခြင်းပြုနိုင်၊ မပြုနိုင်သည်ကို သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ PCCM အစီအစဉ်ထဲ သင် အချိန်မရွေး စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းခြင်းအား နုတ်ထွက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းခြင်းအား နုတ်ထွက်ခြင်းသည် နောက်တစ်လ မတိုင်မီ သက်ရောက်မှုဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

## ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရရှိရန် နည်းလမ်းများ

HCA အနေဖြင့် ဝါရှင်တန်တွင် နေထိုင်သည့် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း နှင့် အလက်စ်ကာ မျိုးနွယ်တို့အား Apple Health စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု နှင့် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ တို့အကြား ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ပေးထားပါသည်။ HCA က ၎င်းကို ကျယ်ပြန့်သော အသိအမှတ်ပြုချက် အရ အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဖြန့်ဝေရေး စနစ်ဆိုင်ရာ ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် နှင့် သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အမှန်တကယ်ရရှိစေရန် အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

- Apple Health ပါဝင်မှုတွင် စီမံထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မပါဘဲ သင်သည် Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်တွင် ပါဝင်သော မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် သူတို့၏ ပြည်နယ်မှ ထုတ်ပေးထားသော လိုင်စင်များ၏ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် 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 ဖြစ်သည်။

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

သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီမံခန့်ခွဲသူ မရှိပါက ယခု ရွေးချယ်မှုက စီမံဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

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

# ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရယူနိုင်ရန် သင်လိုအပ်နိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

## သင်က မသန်စွမ်းသူဖြစ်ပါက

သင့်တွင် စကားပြောဆိုခြင်းနှင့်နားထောင်ခြင်းအတွက် ချို့တဲ့သူဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုတစ်ရာရှိသူ ဖြစ်ပါက သင်ချိန်းဆိုမှုပြုလုပ်သည့်အခါ ကြိုဆိုရေးကောင်တာရှိဝန်ထမ်း အား အသိပေးပါ။ ကြိုဆိုရေးကောင်တာရှိဝန်ထမ်းအနေဖြင့် သင့်အတွက် လိုအပ်သည့် အရာ များကို စီစဉ်ရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

## သင့်အနေဖြင့် စကားပြန်တစ်ဦး လိုအပ်နိုင်ပါသည်

အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား မပြောဆိုနိုင်ပါက သို့မဟုတ် နားမကြား၊ နားမကြား မျက်စိမမြင် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သူဖြစ်ပါက အမှုအရာဖြင့် ပြန်ဆိုပေးသော ဘာသာစကား အပါအဝင် အခြားဘာသာစကားများစွာကို ပြန်ဆိုပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်သည့် စကားပြန်များလည်းရှိပြီး သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ငွေကြေးကုန်ကျမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာတွင် စကားပြန်လိုအပ်ပါက ကြိုဆိုရေးကောင်တာရှိပုဂ္ဂိုလ်အား အသိပေးပါ။ စကားပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့်မူ သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတောအတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဝီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကော်တင်ဘာသာစကား ဘာသာပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့်မူ သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတောအတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဝီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် စကားပြန်ပြုလုပ်ပေးရန် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာမည့်အစား အဆိုပါကျွမ်းကျင်သည့် စကားပြန် များထံမှ တစ်ဦးကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ စကားပြန်များသည် လေ့ကျင့်ထားသူများဖြစ်ကြပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်သူများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်နှင့် သင်၏ထောက်ပံ့သူတို့အား တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားလည်စေရန် ကူညီပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထပ်မံသိရှိလိုပါက [hca.wa.gov/interpreter-services](http://hca.wa.gov/interpreter-services) တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

## သင့်အနေဖြင့် ကြို/ပို့အကူအညီရရှိနိုင်ခြင်း

သင်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုချက်သို့ သွားရောက်နိုင်ရန်အတွက် ကြို/ပို့စဉ်ရေးကို အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအတွက် သင့်အနေဖြင့် ကုန်ကျငွေပေးဆောင်ရန် မလိုပါ။ အဆိုပါ ချိန်းဆိုချက်သည်လည်း Apple Health က ကျခံပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဖြစ်ရမည်။ ရရှိနိုင်သော ကြို/ပို့ အမျိုးအစားများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်- အများပြည်သူသုံး ဘက်စံကား၊ ဂက်စ် ဘောင်ချာ၊ သုံးစွဲသူနှင့် စေတနာ့ ဝန်ထမ်း အကွာဝေးအလိုက် ငွေကြေးပြန်လည်ပေးချေမှု၊ စေတနာ့ ဝန်ထမ်း ဒရိုင်ဘာ၊ တက္ကစီ၊ ပိုးချိုယာဉ် သို့မဟုတ် လက်လှမ်းမီသော ဖော်တော်ယာဉ် နှင့် စီးပွားဖြစ် ဘက်စံကား နှင့် လေအိတ်ကား စသည်။ ၎င်းတို့အား စီစဉ်ပေးသည့် ပွဲစားများကို [hca.wa.gov/transportation-help](http://hca.wa.gov/transportation-help) တွင် ဝင်ရောက်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။



# သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

ဥပဒေအရ သင်ရရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အခွင့်အရေးများရှိပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင် ရန်နှင့် တိုးတက်လာစေနိုင်ရန်တို့အပြင် မလိုအပ်သည့် ကုန်ကျငွေများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် အချို့သော တာဝန်ဝတ္တရားများလည်း ရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ထောက်ပံ့သူ ချိန်းဆိုမှုကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း မရှိဘဲ သင်၏ ပင်မ စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူနှင့်သာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နေ ပါက သင့်ထောက်ပံ့သူအနေဖြင့် သင့်နှင့်တွေ့ဆုံမှုကို ငြင်းဆိုမှု ပြုလုပ်သွား မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထပ်မံသိရှိလိုသည်များရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်ပါ။



## သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါအခွင့်အရေးများ ရှိပါသည်-

- ကုသမှုကို ငြင်းဆိုနိုင်ခြင်း အပါအဝင် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့်ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း။
- ရရှိနိုင်သော ကုသမှုရွေးချယ်စရာများကို ကုန်ကျစရိတ်ကို အမှုမထားဘဲ သင့်အား အကြောင်းကြားခြင်း။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းစရာမလိုဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိခြင်း။
- လေးစားစွာ နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ကုသမှု ရရှိခြင်း။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း။ မည်သူမဆို ၎င်းတို့၏ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူလနိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ ကျား/မ၊ ကျား/မ လက္ခဏာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သက်မှု၊ အသက်အရွယ်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ အယူဝါဒ နှင့် မသန်စွမ်းခြစ်မှု စသည်တို့ကြောင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်း ခံရမည် မဟုတ်ပါ။
- သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကိစ္စရပ်များ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆိုးဝါး သည့် ရလဒ်များ မပါဝင်ဘဲ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခြင်း။
- သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို ကာကွယ်သွားမည်ဖြစ်ပြီး သင့်စောင့်ရှောက်မှု နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်အဖြစ် ထားရှိခြင်း။
- သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို မေးမြန်းနိုင်ခြင်း နှင့် မိတ္တူရယူ နိုင်ခြင်း။
- လိုအပ်သည့်အခါ သင်၏ ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းများကို မေးမြန်းနိုင်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း။
- အောက်ပါအချက်အလက်များကို မေးမြန်း ရယူနိုင်ပါသည်-
  - » သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာမခံထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ။
  - » သင်၏ထောက်ပံ့သူများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အခြား ထောက်ပံ့သူများ ထံ ပေးပို့သွားသည့် လွှဲစာများအကြောင်း။
  - » စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ရွေးချယ်မှုအားလုံးနှင့် သင့်အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် အချို့သော စောင့်ရှောက်မှုကိုသာ ရရှိနိုင်ခြင်း။
  - » သင့်အနေဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု သို့မဟုတ် အာမခံ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သဘောတူညီမှုမရှိပါက တရားမျှတသည့် ကြားနာမှုတစ်ခုကို မည်သို့ ရရှိနိုင်ကြောင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းအတွက် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူခြင်း။
- အကျပ်အတည်း ဖြစ်မှုများအတွက် ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်နိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ် များ ပါဝင်သည့် စာရင်းကို ရယူပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ညှိနှိုင်း ချက်ပုံစံစာရွက်များကို ဖြည့်သွင်းရာတွင် အကူအညီရယူပါ။

## သင့်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ တာဝန်ဝတ္တရားများ ရှိပါသည်-

- ကုသမှု ငြင်းဆိုခြင်းအပါအဝင် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ် သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း။
- ချိန်းဆိုမှုကို လက်ခံပြီး အချိန်မှန် ရောက်ရှိခြင်း။ သင့်အနေဖြင့် ချိန်းဆိုမှုလာရန် နောက်ကျနေခြင်း သို့မဟုတ် ချိန်းဆိုမှုအား ဖျက်သိမ်းရန် အကြောင်းဖန်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါက သင့်ထောက်ပံ့သူ ရုံးခန်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း။
- သင့်အား ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် သတင်းအချက် အလက်များကို သင့်ထောက်ပံ့သူအား ပေးအပ်ခြင်း။
- သင့်ဘက်မှ လိုအပ်သည့် လေးစားမှုအတိုင်း သင့်ထောက်ပံ့သူအား လေးစားမှုရှိခြင်း။
- အားလုံးသော ချိန်းဆိုမှုများအတွက် သွားရောက်သည့်အခါ သင့် ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စကို ယူဆောင်သွားပါ။
- သင်လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို သိရှိအောင်ပြုလုပ်ပြီး သဘောတူညီ ထားသည့် ကုသရေး ပန်းတိုင်များအထိ ရောက်ရှိနိုင်ရန်အတွက် တတ် နိုင်သမျှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
- သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို သင့်ထောက်ပံ့သူများအား ပြောပြပေးခြင်း။
- သင် သဘောတူညီထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်ထောက်ပံ့သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်း။
- သင့်လျော်သည့် စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း။ ထိုသို့မပြုလုပ်ပါက သင့်အား လူနာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှုနှင့် ညှိနှိုင်းရေး အစီအစဉ်တွင် အမည်စာရင်းသွင်းခံရမည် ဖြစ်သည်။ ယခု အစီအစဉ်တွင် သင့်အတွက် ပင်မစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူ တစ်ဦး၊ ဆေးဆိုင်တစ်ဆိုင်၊ ထိန်းသိမ်းထားသော ဆေးဝါးပစ္စည်းများ အတွက် ညွှန်ကြားချက် ပေးသူတစ်ဦး နှင့် အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် စောင့်ရှောက်မှု အတွက် ဆေးရုံတစ်ရုံ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။
- သင့်အိမ်ထောင်စုအရွယ်အစား (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်းများ၊ မွေးစားခြင်းများ စသည်) သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေ အပြောင်းအလဲ (နေရပ်လိပ်စာအသစ်ပြောင်းခြင်း၊ လစာ ပမာဏ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု သို့မဟုတ် အာမခံ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီလာမှု စသည်) ရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ထံ ချက်ချင်း အသိပေးပါ။
- Washington Healthplanfinder ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) ကိုလည်းကောင်း သို့မဟုတ် Washington Connection ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) ကိုလည်းကောင်း အသုံးပြုပြီး သင်၏ အာမခံကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အသစ်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်အကောင်အထည်ပတ်သက်သည့် အပြောင်းအလဲများကို အစီရင်ခံနိုင်ရန် အတွက်လည်း အဆိုပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

# သင့်မေးမြန်းချက်များအတွက် အဖြေကို ဘယ်လို ရှာဖွေရမလဲ

သင့်တွင် အောက်ပါတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက	အရင်းအမြစ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• သင်၏ Washington Apple Health (Medicaid) လွှဲပြောင်းခြင်း</li> </ul>	<p>အွန်လိုင်း- <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အရည်အချင်း ပြည့်မီရေး</li> <li>• ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ</li> <li>• ထောက်ပံ့သူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ခြင်း</li> <li>• အာမခံပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ</li> </ul>	<p>1-800-562-3022 ရှိ Apple Health သုံးစွဲသူ ဝန်ဆောင်မှု ကို ခေါ်ဆိုပြီး သုံးစွဲသူဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် 3 ကိုရွေးပါ သို့မဟုတ် သင်မေးမြန်းလို သည့် မေးခွန်းများကို <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus</a> သို့ လည်းကောင်း၊ ပေးပို့ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ <a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a> ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• သင့်အကောင့်ကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခြင်းများ - နေရပ်လိပ်စာ၊ ဝင်ငွေ၊ အိမ်ထောင် ပြုခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်းများ နှင့် မွေးစားခြင်း များ စသည်။</li> </ul>	<p>ကလေးငယ်များ၊ တစ်ဦးတည်းသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်တစ်ဦးချင်း၊ မိဘများ/စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် အာမခံ- <a href="http://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-855-923-4633 (TRS: 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ</p> <p>အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ မျက်စိကွယ်နေသူများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်း သို့မဟုတ် ကာလရှည် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုများ လိုအပ်သူများ အတွက် အာမခံ- <a href="http://washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-877-501-2233 (TRS: 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ</p>

## ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်ချက်

သင်၏ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စတွင် သင့်အမည်၊ သင်၏ ProviderOne နံပါတ် နှင့် ထုတ်ပေးသည့် ရက်စွဲ မှလွဲပြီး မည်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက် အလက်မျှ မပါရှိပါ။ ကိစ္စအား ပျောက်ဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ခိုးယူခံရခြင်းများ ဖြစ်သော်လည်း သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများမှာ လုံခြုံမှုရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာဏာပိုင် (HCA) အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ ကို ရယူရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန်အတွက် သင်၏ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို သင့်ထံ တိုက်ရိုက် မေးမြန်းမှု ပြုလုပ်သွားမည် မဟုတ်ပါ။ **လူမှုလိုဏ်ခံရေးနံပါတ်ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက် များကို တောင်းဆိုသည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်များ လက်ခံ ရရှိပါက သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို မပေးပါနှင့်။**

HCA အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ပေးအပ်နိုင်ရန်၊ ကုသမှုဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ ကျသင့်ငွေ နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့် ဥပဒေအရ ရွှေ့ပြောင်းပြီး လိုအပ်သည့် အခြား အခြေအနေများ အတွက်သာ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားသော ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့ သူများနှင့်အတူ အသုံးပြုခြင်း၊ ဝေမျှခြင်းများ ပြုလုပ်ပါသည်။ သို့သော် HCA အနေဖြင့် သင်၏ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဖြစ် ထိန်းသိမ်းသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

HCA ၏ မူဝါဒများကို ဖတ်ရှုရန် [hca.wa.gov](https://hca.wa.gov) ကို ဝင်ရောက်ပြီး စာမျက်နှာအောက်ခြေရှိ "ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ" ကိုနှိပ်ပါ။



Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719

Olympia, WA 98504-2719

HCA 19-065 BS (12/24) Burmese