Washington Apple Health

በማሳደጊያ እንክብካቤ

ወይም በጉዲፈቻ 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 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 ການແປເອກສານຕີພິມ, 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 مرستې خدمتونه، پرته له تاديې په وړيا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسې 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 ካስፈለገዎት ወይም ሰነዶችን በሌላ ሁኔታ ወይም ቋንቋ ለማግኘት ከፈለጉ እባክዎ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ላይ ይደውሉ፡፡

Washington Apple Health

በዚህ አነስተኛ መጽሐፍ ውስጥ ምን እንደሚያገኙ

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ [4]

Apple Health አገልግሎቶች [4]

የአገልግሎትዎ ካርድ [5]

የጤና አገልግሎቶች (የመጀመሪያ እንክብካቤ) [6]

የባህሪይ ጤና [7]

መረጃ ለአሜሪካውያን ህንዶች እና የአላስካ ትውልዶች [10]

የባህሪያዊ ጤና አገልግሎቶች መገኛዎች [12]

የጤና እርዳታ ለማግኘት ሲፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች [13]

መብትዎ እና ሀላፊነትዎ [14]

ያነጋግሩን/ግብዐቶች [16]

የማሳደጊያ ክብካቤ እና ድጋፍ (FCAS)

ጥያቄ ካለዎት ይህ ቡክለት መልስ አይሰጦትም፥ 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 አይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅምች ያማይ ፈጥር መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ስለ አፐል ሄልዝ ፎስተር ኬር (ኤኤችኤፍሲ) እንደ ብቸኛ የመረጃ ምንጭ በዚህ መጽሐፍ ላይ መተማመን የለብዎትም። በጤና እንክብካቤ ባለስልጣን ድህረ-ገጽ **hca.wa.gov/about-hca/rulemaking**. ላይህጎች እና ደንቦችገጽ 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-ብሎ የጉዲፈቻ እንክብካቤ ውስጥ የነበረ) ለሚያገኙ ሕጻናት ልጆች ሽፋን በሚሰጠው Apple Health የጉዲፈቻ እንክብካቤ ውስጥ ተጠቃሚ ለመሆን ስለተመዘገቡ ነው። *

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

የተሻለ እንክብካቤን ለማቅረብ እንደ ቃል ኪዳናችን አካል፣ የአፕል ሔልዝ 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 አገልግሎትሰጪዎትን ወይም የጤና እቅዶትን ሁኔታ ያጣሩ።

የእርስዎ የጤና እቅድ

ለእርስዎ ሽፋን ለመስጠት የጤና ክብካቤ ባለሰልጣኑ በሚከተሉት የጤና እቅዶች ተዋውሏል።

Apple Health ዋና መገናኛዎች
የተባበሩት እንክብካቤ (**CC**) የሚተዳደር]
1-844-354-9876 ወይም በኦንላይን:
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 ካሎት** 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 ሀኪም ወይም የጤና እቅድ መቀየር ህክናዎትን ስለሚያስተጓጉል ጤናዎትን አደጋ ላይ ይጥላል።

የሚከተሉት ሁኔታዎች ካጋጠሞት የጤና እቅድ አገልግሎቶችን ቁጥር ይደውሉ።

- በጤና እቅዶት ላይ ችግር ከገጠሞት።
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ማግኘት ከፈለጉ።
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ዎትን(PCP) መቀየር ከፈለጉ።
- የጤና እቅዶን መታወቂያ ከጣሉና ሌላ ማግኘት ከፈለጉ።
- ልዩ የጤና ድጋፍ የሚያስፈልጎት 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 የምንነዘበው 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።

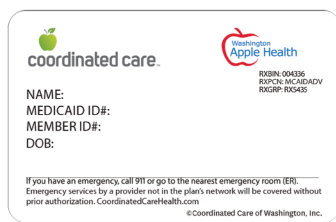
የአገልግሎቶችዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

- 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 ቍጥር 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 በአፕል ሄልዝ ከታቀፉ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ የጤና እቅዱ 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 መደብርወይም ወደሌላ የጤና እርዳታ ሰጪ ዘንድ ሲሄዱ ሁለቱንም ማለትም የአገልግሎት ካርዶትንና የጤና እቅዶትን 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 ህንዶች ወይም የአላስካ ትውልድ፣ **እንደ ሲያትል ኢንዲያ የጤና ቦርድና ናቲቭ ፕሮጀክት ኦፍ ስፖካን በመሳሰሉ ህንዲያ የጤና አገልግሎቶች ተቋም**፣ የትራይብ ጤና እንክብካቤ መርሃግብር ወይም ከተማ ህንዲያ የጤና መርሀግብር (UIHP) የጤና አገልግሎት ሊያገኙ ይችላሉ:: አገልግሎት አቅራቢ ባለሙያዎች ባህልዎትን፣ ማህበረሰቦትንና 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 አቅራቢዎ እዛዛ እንዲሰጥዎት መደወል ይችላሉ:: ለምሳሌ በአካባቢዎ የመጀመሪያ እርዳታ ህክምና ጋር በተያያዘ እዛዛ ከፈለጉ ለእቅድዎ 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።

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

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

ቀጠሮ እንዴት መያዝ ይቻላል

የጤና እርዳታ ሰጪዎትን ከመረጡ በኋላ ቀጠሮ ለመያዝ ይደውሉ። እርዳታ ሰጪውን ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ ይኖርቦታል። አስቸኳይ የጤና ችግር ወይም ፍላጐት 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 ክብካቤ እንዲያገኝ በተደረገ በ30 ቀናት ውስጥ የኢፒኤስዲቲ የሕክምና ምርመራ አገልግሎት ማግኘት አለበት። ኢፒኤስዲቲ ማለት የህፃናት እና በየጊዜው የሚደረግ የሕክምና ምልመላ፣ ምርመራ እና ሕክምና ምርመራ ማለት ነው::

የጤና እርዳታ ከፈለጉ

ተደጋጋሚ ህክምና	ከ PCP ጋር ቀጠሮ ያድርጉ። በህክምና ቦታው በመሄድ ከ ኪምዎ ጋር ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ሄደው መታየት አለቦት(በ10 ቀናት ውስጥ)
የቅድመ ህመም ጥንቃቄ የህክምና እርዳታ	ከሀኪምዎ ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ይያዙ። 30 ቀን ጊዜ ውስጥ ቀጠሮ መያዝ አለቦት።
ከስራሰአት ውጪ የጤና እርዳታ	የጤና እቅዶን የነርስ ምክር አገልግሎት መስመር በመጠቀም 24 ሰዓት በቀን 7 ቀናት በሳምንት በመደወል እርዳታ ያግኙ።
ለአስቸኳይ እርዳታ	ወደ አስቸኳይ እእዳታ ተቋም በመሄድ ወይም ሀኪምዎት ጋር በመሄድ ወይ ደሞ የነርስ ምክር የሚያገኙበትን መስመርይጠቀምሙ። ሀኪምዎን ወይም ሌላ ባለሙያን በ 24 ሰዓታት ውስጥ ማግኘት አለብዎ።
ለድንገተኛ እርዳታ	911 ይደውሉ ወይም በቅርቦ ካለ አገልግሎቱን ከሚሰጥ ቦታ ይሂዱ። ሁኔታዎን ለመግለፅ በተቻለ ፍጥነት እራስዎ ወይም ሌላ ሰው ለ ሀኪምዎ ወይም ለ ጤና እቅድዎ መደወል ያስፈልጋል። በቀን 24 አሰታት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ::
ከቤትዎ ውጪ ለሚሰጥ እርዳታ	አጣዳፊ ስላልሆ ነ ሀኪምዎ ወይም የነርስ ምክር የሚያገኙበት መስመር ላይ ይደውሉ

የባህርይ ጤና አገልግሎት

Apple Health ከገቡ ለአዕምሮ ጤና እና እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች አገልገሎቶች (በአንድነት የባህሪይ ጤና አገልግሎቶች ተብለው ይጠራሉ) ማግኘት ይችላሉ፡፡ የባህሪ ጤና አገልግሎቶች በእርስዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ጥቅማ ጥቅም ጥቅል ውስጥ ተካትተዋል።

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

ተጨማሪ የባህሪይ የጤና አገልግሎቶች ለማግኘት፡

- 24 ሰዓት ለሚሰራው ነፃና ሚስጥርዎ ለሚጠበቅበት Washington Recovery HelpLine ይደውሉ 1-866-789-1511(TTY 1-206-461-3219) ወይም
- **waRecoveryHelpLine.org** ይጠቀሙ።

ማሳሰቢያ፡ የባህሪይ ጤና ጥቅም መጽሀፍ **hca.wa.gov/mental-health-benefits** ላይ ይገኛል፡፡

ስለባህሪይ ጤና ህክምና እና በ HCA ስለሚታገዙ አገልገሎቶች የበለጠ ለማወቅ **hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services** ይጎብኙ፡፡

እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልገሎት፡

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

አጭር የማሻሻያ የጤና ክትትል — ለአጭር ጊዜ በሀኪሙ ጣልቃ ገብነት የችግሩን(እፅ ወይም አልኮል) አጠቃቀም ለመቀነስ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም ችግር ግምገማ አያስፈልግዎትም።

የማገገሚያ (ከችግሩ መውጫ ክትትል) — ሙሉ በሙሉ ማቆም እስኪችሉ ድረስ በጊዜ ሂደት የሚወስዱትን የአልኮል ወይም አደንዛዥ እፅ መጠን ለመቀነስ የሚያስችሎት ህክምና። (በሆስፒታል ገብተው የሚታከሙበትን አገልግሎት ከ MCO።) ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ አደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም ችግር ግምገማ አያስፈልግዎትም።

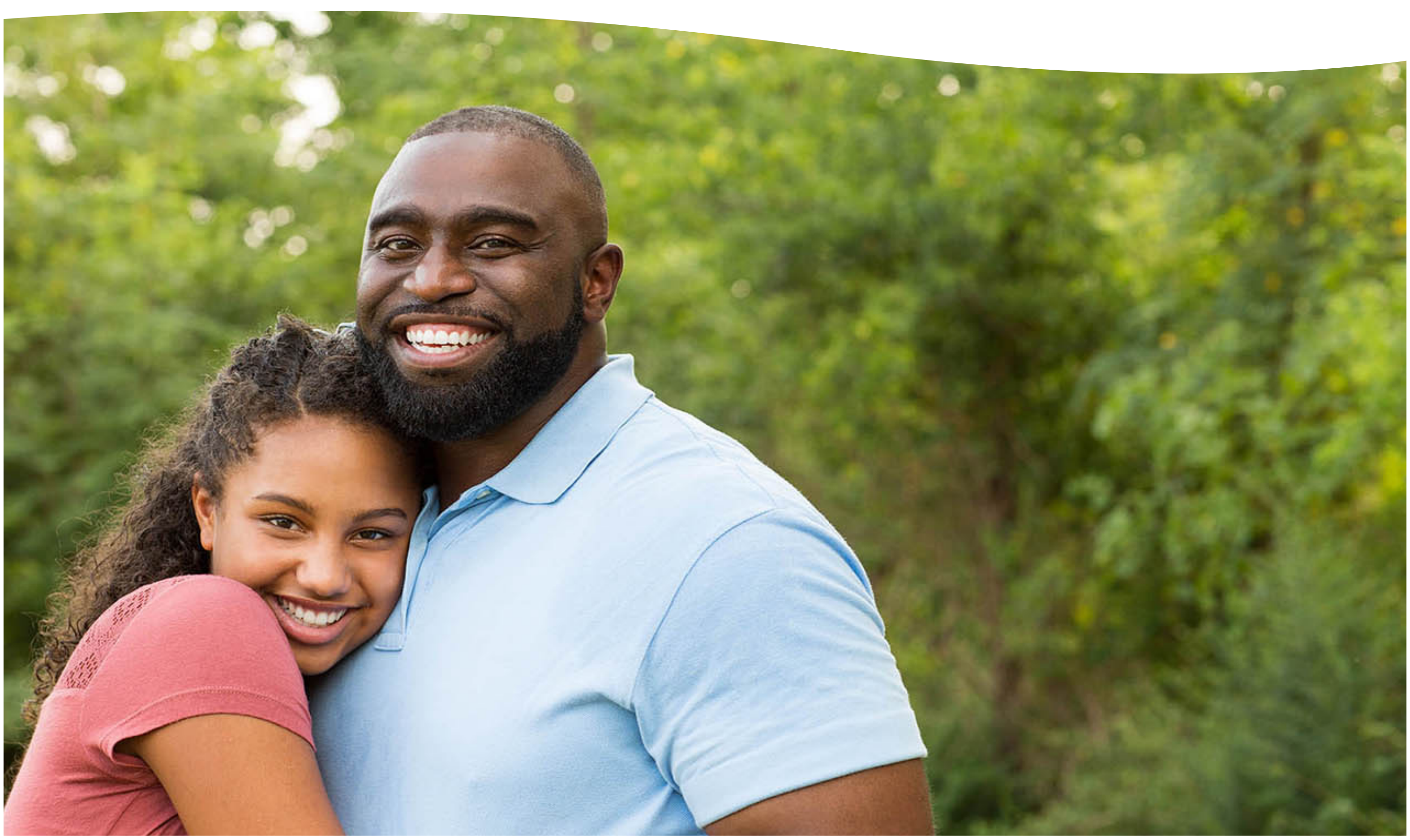
በሆስፒታል ውጪ ሆነው እየተመላለሱ የሚደረግ ክትትል — በማህበረሰቡ ውስጥ እንዳሉ የግልና የቡድን የምክክር መድረኮች ።

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

የአዳሪ ህክምና ክትትል — የተጣመረ በቀን በክትትል የሚያገኙት የግል ና የቡድን ምክክር እና ትምህርት 24 ሰዓት በቀን ይሰጣል።

የማረጋጊያ(የሚያስተኛ መድህኒት ጥገኝነት ህክምና — ለውጪ ታካሚዎች ክትትልና እርዳታ። ጥራቱን የጠበቀ ህክምና አና ማማከር አገልግሎት።

የችግሩ ክትትል — የህክምና፣ማህበራዊ ፣የትምህርትእና ሌሎች አገልግሎቶች።



የስነ-ልቦና ጤና አገልገሎቶች፡

የተመላላሽ ታካሚ የአእምሮ ጤና ግምገማ — ፍላጎትዎችዎንና ግብዎን በመለየት የእርዳታ ሰጪዎት የሚያስፈልጎትን 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 ሰራተኞች ያገኛሉ።

የህክምና ቁጥጥር — ህክምና ዎት 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 እርዳታ፡፡

አጭር ጣልቃ መግባት እና ህክምና —በአንድ የተወሰኑ ወይም የተለዩ ችግሮች አትኩረት በማድረግ የሚሰጥ የአጭር ግዜ ምክር.

የቤተሰብ ክትትል — የተሻለ ጠንካራ ግኑኝነትን ከቤተሰብዎ ጋላር 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 የ ሚሰጡ ትምህርቶች።

የቀን ድጋፍ — ስለ አኗኗር ክህሎቶችየሚያስተምርና የሚደግፍ ሰፊ ፕሮግራም

የጤና ሁኔታ ምዘናና የህክምና ክትትል ወይም የማህበረሰብ ህክምና — 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።

የማረጋጊያ 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 ከሰራ ባለሙያ እገዛን ማቀድ፡፡

ስነ ልቦናዊ ምርመራ— ለ ዲያግኖሲስ፣ምዘናና ክትትል የሚረዳ ምርምራ።

የቀውስ አገልግሎት

የቀውስ አገልገሎቶች ቀውስ ላይ ከሆኑ እንዲረጋጉ የሚያስችልዎት እንዲሁም ፍላጎትዎን በይበልጥ ለማሟላት ምቹ በሆነ ቦታ የሚሰጡ የ24 ሰአታት አገልገሎቶች ናቸው፡፡ ለእነዚህ አገልግሎቶች 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 ለማግኘት ፍቃድ አያስፈልግም፡፡
- ለክልል የቀውስ መስመሮች ማውጫ **hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines** ይጎብኙ፡፡
- **የዋሽንግተን የማገገሚያ የስልክ ድጋፍ መስጫ መሥመር** 24-ሰዓት ችግርን ለመፍታት እና ከአእምሮ ጤና፣ የአደገኛ መድኅኒት አላግባብ መጠቀም፣ እና የቁማር ጨዋታ ችግር ጋር በተያያዘ ለሚቸገሩ ሰዎች የሪፌራል አገልግሎቶችን የሚሰጥ የስልክ መሥመር ነው። ወደ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ይደውሉ፣ ኢሜይል ወደ **recovery@crisisclinic.org** ይላኩ ወይም **warecoveryhelpline.org** ይጎብኙ። ታዳጊ ወጣቶች ከታዳጊ ወጣቶች ጋር በተወሰኑ ሰዓታት ላይ መገናኘት ይችላሉ፡- ወደ 1-866-833-6546 ይደውሉ፣ ኢሜይል ወደ **teenlink@crisisclinic.org** ይላኩ ወይም **866teenlink.org** ይጎብኙ።
- ለብሔራዊ የራስ ማጥፋት መከላከያ የሂወት መስመር በ ለ988 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 ያገኘ ለነበረ ወጣት የቀረበ አማራጭ።

የጉዲፈቻ ድጋፍ አገልግሎት ያገኛሉ ወይም አሉም (የቀድሞ የማደጎ እንክባቤ 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 በማደጎ እንደዚሁም በጉዲፈቻ ድጋፍና የቀድሞ ተማሪዎች (የቀድሞ የማደጎ ወጣቶች) ላይ ያተኮሩ ሌሎች አገልግሎቶችን ይሰጣል።

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

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

የአሜሪካዊ ሕንዶች መረጃና የአላስካ ተወላጆች

አሜሪካዊ ህንዳዊ ወይም የአላስካ ተወላጅ ከሆኑ በህንድ ጤና ተቋማ፥ በጎሳ የጤና እንክብካቤ ወይም እንደ የሲያትል ህንድያን የጤና ቦርድ ወይም የስፖካን ተወላጅ ፕሮጀክት ባሉት የህንድ የከተማ ጤና ፕሮግራም (UIHP) በኩል የጤና አገልግሎቶችን ሊያገኙ ይችላሉ። በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎቹ የእርስዎን ባህል፣ማህበረሰብና የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች 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 የአፕል 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 አፕል የሄልዝ ሽፋን ው?ስጥ፥ ማንኛውንም በአፕል ሄልዝ ለአግልግሎት ነፃ ፕሮግራም የሚሳተ?ፈውንና በአሁኑ ጊዜ ታካሚዎችን የሚቀበሉ አቅራቢዎችን መምረጥ ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች ፈቃድ የሰ ጣቸውን ሀገረ-ግዛት ሁ?ሉንም መስፈርቶች ማሟልት አለባቸው።አፕል ሄልዝ ለአገልግሎት ነፃ የጤና አቅራቢ ለማግኘት ይጎብኙ **https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider**፡፡

በጎሳ ጤና መርህግብር 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።

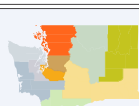
እንክብካቤዎን የሚቆጣጠር ሰው ከሌሎት ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል፡፡

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፡፡

የአካል የጤና ሽፋን ሳይኖርዎት በApple Health ዋና መገናኛዎች (የተባበሩት እንክብካቤ) በኩል የባህሪይ 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
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)፡፡

ድርጅት	ስልክ ቁጥር	የድር ጣቢያ ፡-
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**

ሌሎች መረጃዎች

- የባህሪይ ጤና አገልግሎቶች ላይ የበለጠ መረጃ ከፈለጉ **hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services** ፡፡
- ለአቅመ-አዳም ያልደረሱ ልጆችን መጠጥ እና ካናቢስ ከመጠቀም ስለመታደግ ምክሮች ለማግኘት **StartTalkingNow.org** ፡፡

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

ያለጥምረት በሚተዳደር እንክብካቤ እቅድ የ Apple Health ሽፋን በ Apple Health የማደጎ 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 ውሱንነት ላለባቸው ሰዎች አገልግሎቶች
- የጥርስ ህክምና አገልግሎት
- የአይን መነፅርና ለህፃናት የሚሰጡ አገልግሎቶች(ከ 21 ዓመት በታች ላሉ ህፃናት)
- የወሊድ እርዳታ አገልግሎቶች፣የቅድመ ወሊድ የፅንስ 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

እርስዎ አካል ጉዳተኛ ከሆኑ

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

አስተርጓሚ ሊያስፈልጎት ይችላል

እንግሊዝኛ የሚመርጡት ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም፥ የማይሰሙ የማያዩ፥ ወይም የመስማት ችግር፥ የትርጉም ባለሙያዎች የምልክትን ጨምሮ በ?ተለያዩ 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**።

አስፈላጊውን የመጓጓዣ አገልግሎት ያገኛሉ።

ለጤና እንክብካቤ ቀጠሮዎ ሲሄዱ ያ?ለ ወጪ የትራንስፖርት አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ቀጤሮው ግን በአፐል 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** ።

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

መብትና ሀላፊነትዎ

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

እነዚህን የማግኘት መብት አሎት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጎትንም በመግለፅ ጭምር።
- የፈለገ ወጪም ቢኖራቸው ማግኘት ስለሚችሉት እርዳታ የማወቅ።
- በጤና እቅዶት ውስጥ ከሚገኝ ሌላ አገልግሎት ሰጪ ተጨማሪ አስተያየት መቀበል።
- ብዙ ሳይጠብቁ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- በክብር መስተናገድ። 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፡
    - » የእርስዎ የጤና ክብካቤ እና ሽፋን የተሰጣቸው አገልግሎቶች።
    - » የእርስዎ ሐኪም እና ሪፈር ወደ ስፔሻሊስቶች እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች እንዴት እንደሚያፍ።
    - » 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 ያሎትን ጉዳይ ለማስገባት እንዴት እርዳታ እንደሚያገኙ።
    - » የጤና ፖሊሲ፣አካሄድና እንዴት ቅየሪ እንደሚጠቀሙ የሚያካትት የጤና እቅዶ 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 የስልክ ቁጥሮችን ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጂ መግለጫ ቅጾችን የመቀበል።

የሚከተሉትን የማድረግ ሀላፊነትም አለቦት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጎትንም በመግለፅ ጭምር።
- በቀጠሮ መገኘትና ሰዓት ማክበር። የሚያረፍዱ ከሆነ ወይም ቀጠሮውን የሚሰርዙ ከሆነ ለአገልግሎት ሰጪዎ መ/ቤት ደውለው ያሳውቁ።
- ህክምናውን ለሚሰጥዎት ክፍያን ያገኙ ዘንድ የሚያስፈልገውን መረጃን መስጠት።
- ለአገልግሎት ሰጪዎቹ እርስዎ ከእነሱ የሚፈልጉትን ያህል ክብር ይስጧቸው።
- በሁሉም ቀጠሮዎት ላይ የአገልግሎት 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 እርዳታ አገልግሎቶችን በአግባቡ መጠቀም። ይህን ካላደረጉ ግን ወደ ታካሚ ምልከታ ወይም Coordination program ሊካተቱ ይችላሉ። በዚህ ፕሮግራም የሚመደብሎት አንድቀዳሚ የጤና እርዳታ ሰጪ ፣አንድ የተወሰኑ መድሀኒቶችን ብቻ የሚያዝሎት ባለሙያ እና አንድ የድንገተኛ ህክምና የማይሰጥ ሆስፒታል ይመደብሎታል። እርስዎ ቢያንስ ለ12 ወራት በተመሳሳይ እቅድ ሰጪ ተቋም ስር መቆየት አለብዎት።
- የእርስዎ የቤተሰብ ብዛት ከጨመረ (ሚስትዎ ካረገዘች፣ ከወለደች፣ የጉዲፈቻ ልጅ ከወሰዱ) ወይም የእርስዎ ሁኔታ ከተለወጠ (አዲስ አድራሻ ከለወጡ፣ ገቢዎ ከተለወጠ፣ ለሜዲኬር ወይም ለሌላ የመድን ዋስትና ብቁ ከሆኑ) ወዲያው ያሳውቁን።

በጤና እቅዶት ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ቅሬታ ማሰማት ይችላል፡፡ ቅሬታ ማለት የሚያገኙትን የእንክብካቤ ጥራት ወይም በሀኪምዎት 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 ሸፋን 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 ይግባኝዎትን ማግኘቱን በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት፡፡
- ስጋቶችዎት በቶሎ መስተናገድ አለባቸው፤ ከ28 የቀን መቁጠሪያ ቀናት በላይ መውሰድ የለበትም፡፡

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

አፋጣኝ ከሆነስ? ይግባኝ በሚያቀርቡበት ጊዜ አፋጣኝ የጤና እርዳታ የሚያስፈልጎ ከሆነ እርስዎ ወይም ሀኪምዎ 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 ና ካርዱን ከወሰዱበት ቀን ውጪ ምንም አይነት የግል መረጃዎን አያካትትም። ይህ ካርዱ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ የእርስዎን ሚስጢር እንዲጠበቅ ያደርጋል። የጤና ክብካቤ ባለስልጣን (ኤችሲኤ)፣ የአፕል ሄልዝ 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 አይስጡ።

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

የHCA ን የግል ጉዳዮች አጠባበቅ ስምምነት ለማንበብ **hca.wa.gov** በመግባት "Privacy" የሚለውን ከታች የሚገኝ ምርጫ ይጫኑ። የጤና እቅድዎትን የግል ጉዳዩች አጠባበቅ ለማንበብ ከፈለጉ ለጤና እቅድዎ አገልግሎቶች አካል ይደውሉ ወይም የጥና እቅድን ድረገፅ ይጎብኙ።

ለጥያቄዎት መልሶችን ከየት ያገኛሉ

በሚከተሉት ላይ ጥያቄ አልዎት	ሀብቶች
• Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን	ኦንላይን: **hca.wa.gov/apple-health**
• የጤና ክብካቤ አገልግሎት ለማግኘት ብቁ መሆን ወይም መመዘኛውን ማሟላት • የአገልግሎት ካርድ • እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዲፈቻ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች።	የማሳደጊያ ክብካቤ እና ድጋፍ (FCAS) 1-800-562-3022, ext. 15480 በመጠቀም ይደውሉልን።
• አገልግሎት ሰጪን መምረጥ • የተሸፈኑ አገልግሎቶች • የሚያገኙት የጤና እንክብካቤ አገልግሎት • የተለየ ጥናት ወዳደረጉ ባለሙያዎች የሚደረጉ ምሪዎች • የጤና እቅድ ካርድ	Apple Health ዋና መገናኛዎች [የተባበሩት እንክብካቤ (CC) የሚተዳደር] 1-844-354-9876.

Washington State Health Care Authority
P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-047 AM (12/24) Amharic