MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

ተመዝጋቢ መጽሔት

በልግ 2023

በዚህ እትም

ከዶ/ር ቱ የተላከ ቱ 2

እስኪ ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር 4

የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ 5

የእርስዎን የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 (COVID-19) ማበልጸጊያ ለማግኘት ወዳጃዊ ማሳሰቢያ 6

የ2023 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፎች ይገኛሉ 7

የ አልቡቴሮል MDI መተንፈሻዎች አሁን የተሻሻሉ ገደቦች አሏቸው 7

MedStar Family Choice District of Columbia የፌስቡክ ቡድንን ይቀላቀሉ! 8

ትምህርቶቻችን እና ዝግጅቶቻችን ላይ እንዲገኙ ተጋብዘዋል 9

የተገዢነት መሰረት 10

ከዚያም የነርስ የእርዳታ መስመር ቁጥርን 24/7 ይደውሉ 11

DHCF Department of Health Care Finance

This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

WE ARE WASHINGTON DC GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA MURIEL BOWSER, MAYOR

MFCDC112023

ከዶ/ር ቱ የተላከ ቱ

ሬይመንድ ቱ፣ MD

ሻኒክ ካርትራይት፣ MD

ዳያና ኮልስ ሊ-ሳም፣ MHA

ለእቅዳችን አዲስ ከሆኑ፣ ወደ MedStar Family Choice District of Columbia እንኳን በደህና መጡ! እርስዎ እና ሌሎች ሁሉም ተመዝጋቢዎቻችን እኛ ጋ ስላላችሁ ደስተኛ ነን። ሁሉም ተመዝጋቢዎቻችንን ከፍተኛ ጥራት ባለው የህክምና እንክብካቤ፣ በርህራሄ እና በአክብሮት ለመያዝ እንተጋለን። ቁርጠኝነታችን እንደተሰማዎት እና የእቅዳችን አካል በመሆንዎ እንደተደሰቱ ተስፋ እናደርጋለን።

እባክዎ ዶ/ር ሻኒክ ካርትራይት፣ MD እንደ የባህሪይ ጤና የሕክምና ዳይሬክተራችን፣ እንዲሁም ዲያና ኮልስ ሊ-ሳም'ን እንደ የጥራት እና ተደራሽነት ዳይሬክተራችን እንኳን በደህና መጣችሁ ለመላት ከእኔ ጋር ይቀላቀሉ! ሁለቱም በሥራ ዘርፋቸው ረገድ ከፍተኛ ልምድ ያመጣሉ እና የMedStar Family Choice District of Columbia ቡድን ላይ በጣም ጥሩ ተጨማሪዎች ናቸው።

አስፈላጊ ማስታወሻዎች፣ Medicaid፣ Alliance እና የስደተኛ ልጆች ፕሮግራም ውስጥ ያላቸው ሁሉም የዲሲ ነዋሪዎች የጤና እንክብካቤ ሽፋናቸውን ማደስ አለባቸው። የመጀመሪያው እርምጃ የእውቂያ መረጃዎን ለማዘመን ወደ **DistrictDirect.DC.gov** መሄድ ነው። የጥቅማጥቅሞች ብቁነት ማብቂያ ቀን ሲቃረብ፣ የእድሳት መረጃ ይደርስዎታል። ነገር ግን የእውቂያ መረጃዎ ወቅታዊ ካልሆነ ይህ አይደርስዎትም። እስካሁን ያላደረጉት ከሆነ፣ የእውቂያ መረጃዎን ለማዘመን እባክዎ ዛሬውኑ**DistrictDirect.DC.gov**ን ይጎብኙ።

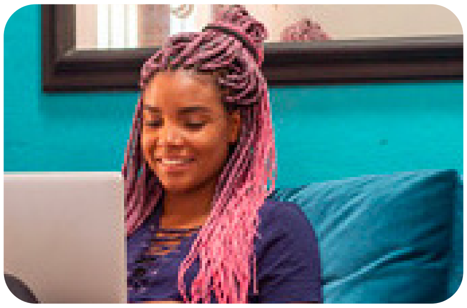
ቡድናችን ለጥያቄዎችዎ መልስ ለመስጠት፣ በቀጠሮዎችዎ እርስዎን ለመርዳት እና የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ለመደገፍ ሁልጊዜ እዚህ አለ። በማንኛውም መልኩ ልንረዳዎት የምንችል ከሆነ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549**ይደውሉ ወይም በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ይጎብኙን።

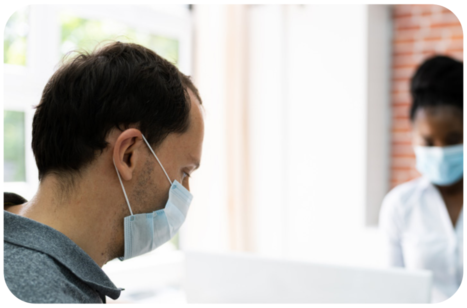
ከአክብሮት ጋር፣

ሬይመንድ ቱ፣ M.D.፣ M.S.፣ F.A.C.R.
ዋና የህክምና ሀላፊ፣ MedStar Family Choice District of Columbia

ጥቅማጥቅሞች... አለዎት፣ እንዴት እንደሚያቆዩአቸው እነሆ

የ MedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ የእርስዎን የDC Healthy Families፣ DC Healthcare Alliance፣ ወይም Immigrant Children's Program ጥቅማጥቅሞችን ለማደስ ጊዜው አሁን ሊሆን ይችላል። **ሁሉም ተጠቃሚዎች ጥቅማጥቅሞቻቸውን ለመጠበቅ ማደስ ወይም እንደገና ማረጋገጥ አለባቸው።**
ለማዘመን አይጠብቁ! አስፈላጊ መረጃ እንዲደርስዎ የእውቂያ መረጃዎ ወቅታዊ መሆኑን ለማረጋገጥ District Directን በ**DstrictDirect.DC.gov** ይጎብኙ።





በመስመር ላይ

መለያ ይፍጠሩ እና የእርስዎን እድሳት ወይም ማረጋገጫ በDistrict Direct አማካኝት በ**DistrictDirect.DC.gov** ያጠናቅቁ።

በስልክ

ለዲሲ የኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የህዝብ ጥቅማጥቅሞች ጥሪ ማእከል በ**202-727-5355** TTY/TDD **711** ይደውሉ።

በአካል

በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የDC ESA የህዝብ ጥቅማጥቅሞች አገልግሎት ማእከል ይጎብኙ (ከዚህ በታች ያሉትን ቦታዎች ይመልከቱ)

የDC ESA የህዝብ ጥቅማጥቅሞች አገልግሎት ማዕከል ቦታዎች

- **Anacostia** – 2100 Martin Luther King Jr. Ave. SE, DC 20020
- **Congress Heights** – 4049 South Capitol St. SW, DC 20032
- **H Street** – 645 H St. NE, DC 20002
- **Fort Davis** – 3851 Alabama Ave. SE, DC 20020
- **Taylor Street** – 1207 Taylor St. NW, DC 20011

መጓጓዣ ያስፈልግዎታል?

እንደ ተመዝጋቢ፣ ከፈለጉ መጓጓዣ ሊያገኙ እንደሚችሉ ያውቃሉ? ቀጠሮ ለመያዝ ለመጓጓዣ አገልግሎቶች በ866-201-9974 ይደውሉ።

እስኪ ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር

እንኳን ወደ የባህሪ ጤና እንነጋገር በደህና መጡ። እዚህ የMedStar Family Choice District of Columbia የአእምሮ እና የባህሪ ጤናን ከጤና አጠባበቅ ሽፋንዎ ጋር ስለማዋሃድ ላይ መረጃን እናካፍላለን። የተቀናጀ እንክብካቤን ለመስጠት ቁርጠኞች ነን፣ ይህም የአዕምሮ እና የባህርይ ጤናን፣ የአደንዛዥ እፅ አላግባብ መጠቀምን፣ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤን እና ልዩ አገልግሎቶችን የሚያስተባብር እንክብካቤ ነው። በአካላችን ውስጥ ያለን ስሜት እና በአእምሯችን እና በስሜታችን ውስጥ ያለን ስሜት ብዙውን ጊዜ የተሳሰሩ ናቸው፣ እና የእኛ እንክብካቤ መላውን ሰውነትዎን እንዲሸፍን እንፈልጋለን።

የባህርይ ጤና ስሜትን፣ ሃሳቦችን እና ባህሪያትን የሚንከባከብ ህክምናን ይገልጻል። ከጊዜ ወደ ጊዜ ትልልቅ ስሜቶች እና አሉታዊ ሀሳቦች መኖራቸው የተለመደ ቢሆንም ከቁጥጥራችን ውጭ ሆኖ ሲሰማን የአእምሮ ሕመም እንዳለብን በምርመራ ሊታወቅ እና ለመዳን የባህርይ ጤና ሊያስፈልገን ይችላል። ልክ እንደ የስኳር በሽታ ወይም የልብ ሕመም፣ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች በአእምሮ ሕመም ይጠቃሉ። በUS ውስጥ በየዓመቱ፣ 1 ከ5 ጎልማሶች እና ከ6-17 እድሜ ክልል ውስጥ ካሉ 1 ከ6 ወጣቶች አንዱ የአእምሮ ህመም ያጋጥማቸዋል። MedStar Family Choice DC የእርስዎን የአእምሮ ጤና ፍላጎቶች ለይተው እንዲያውቁ እና ተገቢውን ህክምና እንዲያገኙ ለመርዳት ቁርጠኛ ነው። **በእስኪ ስለ የባህሪ ጤና እንነጋገር** ውስጥ የተለመዱ የአእምሮ ህመም ምልክቶችን እና ህክምናን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ስለሚነግሩዎት ቁሳቁሶች እንጋራለን።

ትኩረት፥ ዋና የመንፈስ ጭንቀት ህመም (Major Depressive Disorder) ምን ይመስላል?

የመንፈስ ጭንቀት በአሜሪካ ውስጥ በየዓመቱ ከ20 ሚሊዮን በላይ ሰዎችን የሚያጠቃ የአእምሮ ሕመም ነው። በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ፣ ከ5ቱ አዋቂዎች 1 የመንፈስ ጭንቀት አጋጥሞታል። በ15-44 የዕድሜ ክልል ውስጥ ላሉት ሰዎች የመንፈስ ጭንቀት ዋነኛው የአካል ጉዳት መንስኤ ሲሆን ከቤተሰብ ቀውስ እና ከሥራ-ውጥረት ጋር በመሆን ከዋና ዋናዎቹ 3 የስራ ቦታ ጉዳዮች መካከል አንዱ ነው።

ሁሉም ሰው "በቆሻሻ መጣያ ውስጥ" ወይም "ሰማያዊ ስሜት" በሚሰማቸው ጊዜ ለጥቂት ቀናት ከጊዜ ወደ ጊዜ የተበላሸ ሙድ ወይም የመንፈስ ጭንቀት ሊኖራቸው ይችላል። በተለያዩ ጊዜያት የመንፈስ ጭንቀት ስሜት መኖሩ የተለመደ ነው፣ በተለይም ዋና ዋና የሕይወት ሁኔታዎች ወይም ውጥረት ሲያጋጥሙ። ይህ የሕይወት አካል ነው። ነገር ግን የ"ቆሻሻ መጣያ ውስጥ መውደቅ" ስሜትዎ ለሳምንታት የሚቆይ ከሆነ ወይም በጣም ኃይለኛ ሆኖ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ የመሥራት ችሎታዎ ላይ ጣልቃ

የሚገባ ከሆነ፣ ለመንፈስ ጭንቀት ሕክምና ሊፈልጉ ይችላሉ። ይህ ብዙውን ጊዜ እንደ ክሊኒካዊ ዲፕሬሽን ወይም ሜጀር ዲፕሬሲቭ ዲስኦርደር (ዋና የመንፈስ ጭንቀት ህመም) ይባላል።

ዋና የመንፈስ ጭንቀት ህመም (Major Depressive Disorder) ምን ይመስላል? ይህ ቢያንስ ለ 2 ሳምንታት ያለማቋረጥ የሚቆይ እና ከሚከተሉት ጋር ሊመጣ ይችላል፥

- የሚጠፋ የማይመስል የመውረድ ወይም የመጨነቅ ስሜት
- የኃይል እጥረት እና/ወይም ብዙ የመተኛት ፍላጎት
- ብዙውን ጊዜ ደስታን በሚያመጡልዎት ተግባራት ውስጥ ደስታን ማጣት
- ደካማ ትኩረት ወይም በግልጽ የማሰብ ችግር
- የጥፋተኝነት ስሜት ወይም ዋጋ-ቢስነት፣ አቅመ-ቢስነት ወይም ተስፋ-ቢስነት
- የምግብ ፍላጎት ይለወጣል፣ ቀስ ብለው እንደሚንቀሳቀሱ ይሰማዎታል
- የእንቅልፍ ለውጦች
- እራስዎን ለመጉዳት ወይም ህይወትዎን ለማጥፋት የመፈለግ ሀሳቦች

ጥሩ ዜናው ሜጀር ዲፕሬሲቭ ዲስኦርደር በጣም ሊታከም የሚችል ነው። ህክምና ከተቀበሉት ውስጥ ከ 80% በላይ የሚሆኑት ህክምና ከጀመሩ በኃላ በ4 እስከ 6 ሳምንታት ውስጥ መሻሻልን ያሳያሉ።

የመንፈስ ጭንቀት እንዳለብዎት ከተሰማዎት እና ችግሩን ለመቋቋም ከተቸገሩ፣ ብቻዎትን አይደሉም። እርዳታ አለ እና ውጤታማም ነው። እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የነርስ እርዳታ ጥሪ በ **855-798-3540** ወይም ለዲሲ የባህሪ ጤና ጥበቃ የስልክ መስመር በ**888-793-4357**፣ በቀን 24 ሰዓት፣ 7 ቀናት ሳምንት ይደውሉ። እነዚህ መገልገያዎች የእርስዎን ደህንነት ለመጠበቅ እና የአእምሮ ጤና ፍላጎቶችዎን ሊታከም ከሚችል አቅራቢ ጋር እንዲገናኙ ያግዙዎታል።

የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ

MedStar Family Choice District of Columbia የተጠበቀ የጤና መረጃዎን በአስተማማኝ እና ደህንነቱን ጠብቆ ማስቀመጥ ያለውን አስፈላጊነትን ያውቃል። MedStar Family Choice DC የግላዊነት ተግባራት ማስታወቂያን (ማሳሰቢያ) ይይዛል። ይህ አስፈላጊ ሰነድ የህክምና መረጃዎን እንዴት እንደምንጠቀም እና ይፋ እንደምናደርግ፣ ይህንን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ፣ እና ግላዊነትዎ እንደተጣሰ ከተሰማዎት እንዴት ቅሬታን ሪፖርት እንደሚያደርጉ ይገልፃል።

የእኛ ማሳሰቢያ በቅርቡ ተሻሽሏል።

- ከMedStar Health Affiliated Covered Entity (ACE) አካል የሆኑትን ተቋማት ዝርዝር አዘምነናል። MedStar Family Choice DC የMedStar Health ACE አካል ነው።
- የማስታወቂያውን ብዙ ክፍሎች ቀለል አድርገናል።
- የባህሪ ጤናን እና የዘረመል መረጃን የሚጠብቁትን ጨምሮ ተጨማሪ የግላዊነት ጥበቃዎችን በሚሰጡ ህጎች ላይ ተጨማሪ መረጃ አክለናል።
- እንዲሁም መረጃዎን እንዴት እንደምንጠቀም እና እንደምንገልጽ መረጃ አዘምነናል፣ ከክሊኒካዊ ታዛቢዎች መካከል እና እንደ ኮመንዌል ሄልዝ አሊያንስ አገልግሎቶች፣ ተጠያቂነት ያላቸው የእንክብካቤ ድርጅቶች ወይም ሌሎች ኢንሹራንስ ላሉ አካላትን ጨምሮ።

- ከተወሰኑ ተቀባዮች ጋር ከውሂብ መጋራት መርጠው መውጣት የሚችሉባቸው መንገዶች ላይ መረጃ ወደ ማስታወቂያው ታክሏል።
- እንዲሁም መብቶችዎን እና የወላጆችን፣ ለአካለ መጠን ያልደረሱ ልጆች እና አሳዳጊዎች መብቶች እንዴት እንደምናስጠብቅ እና ከእኛ ጋር ሚስጥራዊ ግንኙነት የማድረግ መብትዎ ላይ መረጃን አክለናል። የመግለጫ ሒሳቡን የማግኘት መብትዎ ላይ ተጨማሪ መረጃ አክለናል።
- MedStar Health የሚገኝበት ስቴት ቨርጂኒያ እንደሆነ ጨምረናል።

የተሻሻለው ማስታወቂያችን ቅጂ በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Privacy-Practices** በመስመር ላይ ይገኛል። የጤና መረጃዎን ከመጠበቅ ጋር የተያያዙ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም የማስታወቂያውን ቅጂ ለመጠየቅ ከፈለጉ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549** ያነጋግሩ።

የእርስዎን የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 (COVID-19) ማበልጸጊያ ለማግኘት ወዳጃዊ ማሳሰቢያ

ክትባቶች በአካባቢ የመድሃኒት መደብሮች ይገኛሉ። ባለፉት 50 አመታት፣ ክትባቶች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ከቢልዮን በላይ ህይወቶችን አድኗል። በሽታዎችን፣ አካል ጉዳቶችን፣ እና ቫይረሶችን ይከላከላሉ።

የ MedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢዎች (3 አመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ) እንደ CVS ፋርማሲዎች፣ MedStar Health retail ፋርማሲዎች፣ Target፣ Walmart፣ Walgreens፣ Rite Aid፣ Giant፣ Safeway፣ እና ሌሎች ፋርማሲዎች ላይ በመሳተፍ ነጻ ክትባቶችን ማግኘት ይችላሉ። ይህ መርሃግብር የሚጨምረው የጉንፋን መርፌ እና የሽፍታዎች፣ ሄፒታይተስ A እና B፣ ኒሞንያ፣ HPV (የማህፀን ካንሰር ለመከላከል የሚረዳ)፣ የዶሮ በሽታ፣ እና ቲታነስ ነው። የጉንፋን መርፌዎች በ-አካል በመምጣት ይወሰዳሉ።

ለሌሎች ክትባቶች፣ የCOVID-19 ክትባት ጨምሮ፣ የሚፈለገው ክትባት እንደሚገኝ ለማረጋገጥ እና ቀጠሮ አስፈላጊ እንደሆነ ለማየት ተመዝጋቢዎች የመድሃኒት መደብር ጋር መደወል አለባቸው። ክትባት ሲወስዱ ሀኪምዎ እንዲያውቅ ይደረጋል እና የህክምና መዝገብዎ ላይ ይጨምራል። የተመከሩ ክትባቶችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከልን በ **CDC.gov/Vaccines/Index.html** ይጎብኙ ወይም ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

የ2023 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፎች ይገኛሉ

የ2023 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ በቅርቡ ለቤተሰብ ተመዝጋቢዎች መሪ ተልኳል። እንዲሁም በእንግሊዝኛ፣ በስፓንኛ እና በአማርኛ በድረ-ገጻችን ይገኛል። እባክዎ ስለ ጥቅማጥቅሞችዎ፣ አገልግሎቶችዎ፣ ፕሮግራሞች፣ እና የተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች ለማወቅ የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፉን በዝርዝር ይመልከቱ። የእጅ መጽሃፉ በተጨማሪ የክፍያ ጥያቄ፣ ይግባኞች፣ ማጭበርበር፣ አላግባብ መጠቀም ፖሊሲዎች እና ሌሎችን ያብራራል። በተጨማሪ ለተመዝጋቢዎች የሚያስፈልጉ ስልክ ቁጥሮች በእጅ መጽሃፉ ውስጥ ተካቷል።

የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፉን ድረገጻችንን በ**MedStarFamilyChoiceDC/Enrollee/General-Benefits.com** በመጎብኘት እና የDC Healthy Families ጥቅማጥቅሞች ወይም DC Healthcare Alliance ጥቅማጥቅሞች አማራጭ እንዳቸውን በመምረጥ ማውረድ ይችላሉ። የታተመ ቅጂውን ያለ ክፍያ በፖስታ እንዲደርስዎ ከፈለጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የ አልቡቴሮል MDI መተንፈሻዎች አሁን የተሻሻሉ ገደቦች አሏቸው

ኦክቶበር 1፣ 2023፣ የMedStar Family Choice District of Columbia እቅድ የመድሃኒት ጥቅማጥቅም ተለውጧል። የ አልቡቴሮል MDI መተንፈሻዎች አሁን ምን ያህል ማስተንፈሻ እቃዎችን መሙላት እንደሚችሉ ላይ ገደብ አሏቸው። በየ60-ቀናቱ እስከ 2 ማስተንፈሻ እቃዎችን፣ በአጠቃላይ በየ365 ቀኑ እስከ 6 ማስተንፈሻ እቃዎችን ማግኘት ይችላሉ። እነዚህ ማስተንፈሻዎች የመተንፈስ ችግር ሲያጋጥሙ ለነፍስ-ማዳን ያገለግላሉ። የአልቡቴሮል መተንፈሻዎን በጣም ብዙ እንዳይፈልጉ ለመከላከል በየቀኑ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ የተለያዩ የመተንፈሻ አካላት አሉ።

ይህ እርስዎን የሚመለከት ከሆነ፣ አሁን ያለዎት የመድሀኒት አቅርቦት ከማለቁ በፊት እባክዎ ይህንን መድሃኒት የሚያዝልዎት አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ይህ አተነፋፈስዎን ለመቆጣጠር የሚያስፈልጉዎትን መድሃኒቶች እንዳሉዎት ያረጋግጣል።

MedStar Family Choice DC ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የሚገኘውን ምርጥ የጤና አገልግሎት ለመስጠት ቁርጠኛ ነው። በእኛ የፋርማሲ የመድኃኒት ጥቅማጥቅም ላይ ያለው ይህ ለውጥ የእንክብካቤዎን ጥራት አይጎዳውም ብለን እናምናለን። ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ የእኛ የተመዝጋቢ አገልግሎት ክፍል እርስዎን ለመርዳት ደስተኞች ናቸው። የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ማግኘት ይችላሉ።

MedStar Family Choice District of Columbia የፌስቡክ ቡድንን ይቀላቀሉ!

መረጃ እንዲኖርዎት ለማድረግ ለማገዝ እና ስለ ጤና እቅድዎ የሚማሩበት እና መረጃ የሚጋሩበት ቦታ ለመስጠት፣ የፌስቡክ ማህበረሰብ ቡድን ፈጥረናል።

ይህ የፌስቡክ ቡድን ስለሚከተሉት ልጥፎች ይገልጻል፦

- የጤና እቅድ ዝማኔዎች
- የማህበረሰብ ዝግጅቶች እና ትምህርታዊ ፕሮግራሞች
- የጤና እንክብካቤ ማበረታቻዎች (ነጻ የስጦታ ካርዶች!)
- የተመዘጋቢ ጥቅማጥቅሞች እና የጤና አገልግሎቶች
- የመድሃኒት ቤት ዝማኔዎች
- የጤና ጠቃሚ ምክሮች እና ሌሎችም!

በ**Facebook.com/Groups/3345653428815826/** **ላይ ውይይቱን ይቀላቀሉ** ወይም የQR ኮድን ይቃኙ።

ትምህርቶቻችን እና ዝግጅቶቻችን ላይ እንዲገኙ ተጋብዘዋል

MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ወርሃዊ ምናባዊ ትምህርቶችን እና በአካል የሚገኙባቸውን ዝግጅቶች ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ያቀርባል። ስለ ሁሉም የትምህርት ክፍሎቻችን እና ዝግጅቶቻችንመረጃ ለማግኘት እባክዎ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs** ላይ የእኛን ድረ-ገጽ ይጎብኙ።

የተገዢነት መሰረት

ከMedicaid ማጭበርበር እራስዎን ይጠብቁ

ከMedicaid ማጭበርበር እራስዎን ለመጠበቅ፣ የሚከተሉትን ያስታውሱ፥

- የMedicaid ካርድዎን ልክ እንደ ክሬዲት ካርድ ይጠብቁ።
- MedStar Family Choice ዲሲ በጭራሽ በስልክ አያነጋግርዎትም እና የMedicaid ቁጥርዎን ወይም ሌላ የግል መረጃዎን አይጠይቅም።
- MedStar Family Choice DC ምርቶችን ወይም አገልግሎቶችን ጨምሮ ማንኛውንም ነገር ሊሸጥልዎት በፍጹም አይደውልልዎትም።
- የMedicaid ቁጥር፣ የማህበራዊ ዋስትና ቁጥር ወይም ሌላ የግል መረጃ ከሰጧቸው እንደ ሽልማቶች ያሉ ነገሮችን ለመስጠት ቃል ከሚገቡልዎት ሰዎች ጥሪ ሊደርስዎት ይችላል። **<u>አያደርጉት!</u>**
- የMedicaid Family Choice DC በህጋዊ መንገድ የMedicaid ጥቅማጥቅሞችን ባልተመዘገቡ እና ሌሎች ሰዎች የተፈቀደ የተጠቃሚ ካርድ በመጠቀም የተጠየቁትን ወይም የተቀበሉትን ሁሉም ክስተቶች ሪፖርት የማድረግ ግዴታ አለበት።

ስለ ጤና አጠባበቅ ጥቅማጥቅሞች ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም የተቀበሉትን መረጃ ለመገምገም፣ እባክዎን ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549**፣ ሰኞ እስከ አርብ ከጥዋቱ 8 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:30 ይደውሉ።

ከዚያም የነርስ የእርዳታ መስመር ቁጥርን 24/7 ይደውሉ

ህመም ከተሰማዎት ወይም የህክምና ወይም የባህሪይ ጤና ምክር ከፈለጉ፣ ወደ ነጻ የነርስ የእርዳታ መስመር በ **855-798-3540** ይደውሉ። የጤና አጠባበቅ ጥያቄዎችዎን ለመመለስ እና ምልክቶችዎን ለመገምገም የተመዘገቡ ነርሶች በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት፣ በዓመት 365 ቀናት ይገኛሉ። ነርሶች ዶክተርዎ ጋ መደወል፣ ወደ አስቸኳይ ህክምና መሄድ፣ ERን መጎብኘት ወይም ምልክቶችዎን በቤትዎ ማከም የትኛው ላይ መወሰን እንዳለብዎት ይረዱዎታል። ሁሉም ጥሪዎች በቀጥታ ምላሽ ያገኛሉ። ለድንገተኛ ህክምና፣ 911 ላይ ይደውሉ።

MedStar Family Choice District of Columbia ተግባራዊ የሚሆኑ የፌደራል ሲቪል መብቶች ህጎችን ያከብራል እና በዘር፣ በቀለም፣ በብሄር ማንነት፣ በአካል ጉዳት ወይም በጾታ መሰረት ላይ አድሎ አያደርግም።

If you do not speak and/or read English, please call **888-404-3549** between 8:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you.

Si no habla o lee inglés, llame al **888-404-3549** entre las 8:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle.

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi **888-404-3549** từ 8 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn.

'영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 8시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 888-404-3549번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다.

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeller **888-404-3549** entre 8:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

የእንግሊዝንኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጧቱ 8:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር **888-404 3549** በመደወል እርዳታ ማግንኘት ይችላሉ።

'如果不能講和/或不能閱讀英語, 請在上午 8:00 到下午 5:30之間給 888-404-3549 打電話, 我 們會有代表幫助

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008

የተመዝጋቢ መጽሄትበልግ 2023

የተመዝጋቢ መጽሄት የ MedStar Family Choice ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ህትመት ነው። እቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሄት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ **MedStarFamilyChoiceDC.com**ይጎብኙ ወይም ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549 ይደውሉ።**

Leslie Lyles Smith, ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
ሬይመንድ ቱ፣ MD፣ ዋና የህክምና ሀላፊ፣ MedStar Family Choice District of Columbia
ሊሳ ማክዶኖ፣ የግንኙነቶች ስራ አስኪያጅ፣ MedStar Family Choice District of Columbia

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008
202-363-4348 ወይም **855-798-4244** (ነጻ-የስልክ መስመር)
MedStarFamilyChoice.com

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

ሰዎችን የምናስተናግድበት መንገድ ነው።