MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

ተመዝጋቢ መጽሔት

ክረምት 2024

በዚህ እትም

ከዶ/ር ቱ የተላከ ቱ.................................... 2

እርዳታ ሲፈልጉ እኛን ያነጋግሩን።....................2

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር.................... 3

አጋዥ መረጃ ለማግኘት ድረገጻችንን ይጎብኙ.... 4

በእኛ ድረገጽ ላይ አቅራቢ ማግኘት ቀላል ነው ... 5

በድረገጻችን ላይ የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ይገኛል 5

የእርስዎን የተመዝጋቢ መብቶች እና ሃላፊነቶች ይወቁ... 6

ለድንገተኛ ሁኔታ የእርስዎ አማራጮችየሚከተሉት ናቸው........................ 8

ከአውታረ መረብ ውጪ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚቻል 9

ወደ ልዩ ባለሙያ እንዴት ሪፈራልማግኘት እንደሚቻል ይረዱ 9

የማስተርጎም እና የትርጉም አገልግልቶች ነጻ ናቸው 10

የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች ለተመዝጋቢዎች ይገኛሉ 10

ስለተመዝጋቢ የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶች የበለጠ ይወቁ... 11

የፌስቡክ ቡድናችንን ይቀላቀሉ! 12

ትምህርታዊ ክፍለጊዜዎቻችንን እና ዝግጅቶቻችንን ይታደሙ........................ 13

የተገዢነት መሰረት.................................. 14

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

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

MFCDC022024

ከዶ/ር ቱ የተላከ ቱ

ሬይመንድ ቱ፣ MD

ለMedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ MedStar Family Choice ተመዝጋቢዎች መልካም አዲስ አመት! ሁሉም ተመዝጋቢዎቻችንን ከእኛ ጋር በመሆናቸው በጣም ደስተኞች ነን። ለአቅዳችን አዲስ ከሆኑ፣ እንኳን በደህና መጡ!

የግል እንክብካቤ የአዲሱ አመት ትልቁ ትኩረት ነው። በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና አመጋገብ ስርዐት ሰውነታችንን እንደሚያግዝ ሁሉ በተመሳሳይ መንገድ የግል እንክብካቤ አዕምሯችንን መንከባከብ የምንችልባቸውን መንገዶች ያሳያል። በአዲሱ የባህሪ ጤናን **እንነጋገር የሚለው ክፍል፣ የአዕምሮ ጤናዎን** የሚደግፉ የተወሰኑ ጠቃሚ የግል እንክብካቤ ምክሮችን ያገኛሉ። በየቀኑ የግል እንክብካቤን ተግባራዊ ማድረግ ጤናማ እና ደስተኛ አዲስ አመት እንዲኖርዎ በማድረግ ያግዝዎታል።

እንዲሁም እንደ አንድ ጠቃሚ ማስታወሻ፣ Medicaid፣ Alliance እና የስደተኛ ልጆች ፕሮግራም (Immigrant Children's Program) ያላቸው ሁሉም የዲሲ ነዋሪዎች የጤና እንክብካቤ ሽፋናቸውን ማደስ አለባቸው። የመጀመሪያው እርምጃ የእውቂያ መረጃዎን ለማዘመን **DistrictDirect.DC.gov**ን መጎብኘት ነው። የጥቅማጥቅሞች ብቁነት ማብቂያ ቀን ሲቃረብ፣ የእድሳት መረጃ ይደርስዎታል። ነገር ግን የእውቂያ መረጃዎ ወቅታዊ ካልሆነ ይህ አይደርስዎትም። እስካሁን ካላዘመኑት፣ 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፣

Raymond Tu፣ M.D.፣ M.S.፣ F.A.C.R.፣ ዋና የህክምና መኮንን
MedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice

እርዳታ ሲፈልጉ እኛን ያነጋግሩን።

እኛ ስለምንሰጣቸው አገልግሎቶች ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት እባክዎ MedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choiceን ያነጋግሩ። የተመዝጋቢ አገልግሎቶች እና የነርስ የእገዛ የስልክ መስመር በቀን 24 ሰዓታት/በሳምንት 7 ቀናት ይገኛሉ። ሊያውቋቸው የሚገቡ አስፈላጊ ቁጥሮችን እነሆ፦

የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ስልክ፦ **888-404-3549**
የነርስ የእገዛ የስልክ መስመር ስልክ ቁጥር፦ **855-798-3540**
የተደራሽነት መምሪያ የስልክ ቁጥር፦ **855-798-4244** (ምርጫ 1ን፣ ከዚያም ምርጫ 2ን ይምረጡ)፣
ፋክስ፦ 202-243-6252
የእንክብካቤ አስተዳደር መምሪያ የስልክ ቁጥር፦ **855-798-4244** (ምርጫ 1ን፣ ከዚያም ምርጫ 3ን ይምረጡ)፣
ፋክስ፦ 202-243-6253
ቀዳሚ የፈቃድ ፋክስ፦ (መድሃኒት ቤት) 202-243-6258፣ (መድሃኒት ቤት ያልሆነ) 202-243-6307

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር
ርዕስ፡- የግል እንክብካቤ

እንኳን **የባህሪ ጤናን እንነጋገር** ወደሚለው በሰላም መጡ! ዛሬ የአዕምሮ ጤንነትዎ ስለሚንከባበቡባቸው መንገዶች እየተነጋገርን ነው። ህይወት የተጨናነቀች ልትሆን እና በድንገት አስቸጋሪ ሆና ልትቀርብ ትችላለች። አንዳንድ ጊዜየሃዘን፣ የስጋት ወይም የመጨነቅ ስሜት መሰማት የተለመደ ነው። በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና አመጋገብ ስርዐት ሰውነታችንን እንደሚያግዝ እንዲሁ በተመሳሳይ መንገድ **የግል እንክብካቤ** አዕምሯችንን መንከባከብ የምንችልባቸውን መንገዶች ያሳያል።

የአዕምሮ ጤንነትዎን ሊደግፉ የሚችሉ የተወሰኑ የግል እንክብካቤ ስልቶችን እንሆ፦

- **እረፍት ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ፦** ቀኑ አንዳንድ ጊዜ በጣም ስራ እንደበዛበት ሊሰማዎ ይችላል። በጸጥታ መቀመጥ፣ ስለ ጥሩ ነገሮች ማሰብ እና ሰውነትዎን ማሳረፍ የሚችሉበትን ጊዜ ለማግኘት ይሞክሩ። ይህ ብዙ ድርጊቶች ሊኖር በሚችሉበት ግዜ እንኳን የመረጋጋት ስሜት እንዲሰማዎ ሊያግዝዎ ይችላል።
- **በቂ እንቅልፍ ያግኙ፦** እንቅልፍ ለራሳችን ልንሰጣቸው ከምንችላቸው በጣም ጠቃሚ ነገሮች መካከል አንዱ ነው። መደበኛ የመኝታ ጊዜ እና መደበኛ እንቅስቃሴ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እንዲሁም ሰውነትዎ ለእንቅልፍ ዘና እንዲል ከእንቅልፍ ሰአት በፊት እንደ ስኳር፣ አልኮሆል፣ ካፊን ወይም ስክሪን የመሳሰሉ ነገሮች ማስወገድ መልካም ነው።
- **ከቤተሰብዎ ወይም ከጓደኞችዎ ጋር ይሁኑ፦** ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ ከሚያደርጉ ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፍ ለአዕምሮ ጤናዎ በጣም ጠቃሚ ነው። ደስተኛ እንዲሆኑ እና ብቻዎን እንዳይሆኑ ሊያደርግዎት ይችላል። በአካልም ሆነ በስልክ፣በየቀኑ ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚገናኙበትን ጊዜ ለማግኘት ይሞክሩ።
- **ሰውነትዎን ያንቀሳቅሱ፦** ሰውነትዎን ማንቀሳቀስ ጭንቀትን ይቀንሳል፣ ጉልበት ይሰጥዎታል እና ስሜትዎን ያነቃቃል። በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይዝናኑ! የሚወዷቸውን ጨዋታዎች ይጫወቱ፣ በሙዚቃ ይደንሱ፣ ውጭ ይሁኑ ወይም ከጓደኛዎ ጋር በእግር ይሂዱ። ማንኛውም እንቅስቃሴ ለሰውነትዎ እንዲሁም ለአዕምሮዎ ጥሩ ነው።
- **የስክሪን እረፍቶች፦** በስልክዎ ወይም በኮምፒውተርዎ ላይ የሚያሳልፉትን ጊዜ ለመቀነስ ይሞክሩ። ለአይኖችዎ እና ለአዕምሮዎ እረፍት መስጠት እና በአካባቢዎ ካለው እውነተኛ አለም ጋር መገናኘት ጠቃሚ ነው። ውጭ ላይ በእግር ለመጓዝ፣ ለማንበብ ወይም ሙዚቃ ለማዳመጥ ይሞክሩ።
- **በደንብ መመገብ፦** ጤናማ ምግቦችን መመገብ አዕምሮዎ የሚችለውን ያህል እንዲሰራ ያግዛል። ውሃ ለመጠጣት፣ በሚያምሩ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመብላት ይሞክሩ እንዲሁም ጠንካራ እንደሆኑ እንዲሰማዎት በሚያደርጉዎትን ምግቦች ይደሰቱ።
- **አይ ማለት ምንም ችግር የለውም፦** አይ ማለት ከባድ ሊሆን ይችላል። ደስተኛ የሚያደርጉዎትን እንቅስቃሴዎች ይምረጡ እና ጭንቀት እንዲሰማዎ የሚያደርጉ ነገሮች አይ ይበሉ። ይህ በአዕምሮዎ በሚሰማዎት ስሜት ላይ ትልቅ ተጽዕኖ ሊኖረው ይችላል።
- **አመስጋኝ መሆንን ይለማመዱ፦** በጥሩ ሁኔታ እየሄዱ ባልሆኑ ነገሮች ላይ ማተኮር ቀላል ነው። ይህ ራሳችንን ጥፋተኛ ማድረግን ይጨምራል! ስለ ቀንዎ ወይም ስለራስዎ አመስጋኝ የሚሆኑበትን አንድ ነገር ለማግኘት ይሞክሩ። ይህ ስሜትዎ ለማሻሻል ብዙ አስተዋዕጾ ሊያደርግ ይችላል።

የግል እንክብካቤ በጣም መጥፎ ስሜት ሊኖራቸው የሚችሉ ሃሳቦችን እና ስሜቶች እንድንቆጣጠር ይረዳናል። ለራሳችን ብዙ ነገር ማድረግ እንደምንችል ማስታወስ አስፈላጊ ነው። ይሁን እንጂ፣ ስሜቶችዎ እየተሻሻሉ ካልሆነ ወይም ህይወትዎ፣ በስራዎ ወይም ግንኙነትዎ አስቸጋሪ ሆኖ ከቀጠለ፣ ለህክምና አቅራቢዎ መንገር ጠቃሚ ነው። ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ እንዲያገኙ አገልግሎት አቅራቢዎ ሊያጋራዎ የሚችላቸው ሌሎች ድጋፎ አሉ።

ለአዕምሮ ጤናዎ ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እርዳታ ተዘጋጅቷል። እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የነርስ እገዛ መስመር በ **855-798-3540** ወይም ለዲሲ የባህሪ ጤና መዳረሻ መምሪያ የስልክ መስመር በ**888-793-4357**፣ በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ይደውሉ። ራስዎን ወይም ሌሎችን የመጉዳት አስቸኳይ አደጋ ላይ እንዳሉ የሚያምኑ ከሆነ፣ ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የድንገተኛ አደጋ ክፍል ይሂዱ።

አጋዥ መረጃ ለማግኘት ድረገጻችንን ይጎብኙ

ድረገጻችንን በመደበኛነት የምናዘምን ሲሆን አግኝተውት ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ የሆነውን መረጃ እንዲጠቀሙ ለማድረግ ቀላል አድርገንልዎታል። ከዚህ በታች ያሉትን ዝርዝሮች ለማግኘት **MedStarFamilyChoiceDC.com** ን ይጎብኙ። ከእነዚህ ርዕሶች መካከል የተወሰኑት በድረገጹ ላይ በተለጠፉት የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ እና የተሸፈኑ በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች መመሪያ ላይ ይገኛሉ።

- የይግባኝ ሂደት
- የባሕሪ ጤና አገልግሎቶች
- ጥቅማጥቅሞችዎን እንደገና ያረጋግጡ
- ለተሸፈነ አገልግሎት ሂሳብ መክፈል
- እንክብካቤ ማስተባበር እና የጉዳይ አስተዳደር
- ግንኙነቶች
- የጋራ ከፋዮች
- የሚሸፈኑ አገልግሎቶች
- የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ
- የተመዝጋቢ መጽሔት
- የተመዝጋቢ ፖርታል (የሃኪም ለውጥ መጠየቅ፣ መታወቂያ ካርድ መጠየቅ፣ ጥያቄዎችን እና ፈቃዶችን መመልከት)
- የተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች
- አቅራቢ ይፈልጉ (መፈለግ የሚችል የአቅራቢ መዝገብ)
- ማጭበርበር፣ ማባከን፣ እና አላግባብ መጠቀም
- የጤና እና ደህንነት መግቢያ
- የጤና ትምህርት ክፍለ ጊዜ መርሃ ግብር
- የቀዶ ጥገና ሰዓታት እና የስራ-ሰዓት በኋላ መመሪያዎች
- የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች
- የህክምናዎች ዝርዝር (ፎርሙላሪ)
- MedStar eVisit
- የአዲስ ቴክኖሎጂ ፖሊሲዎች
- የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ
- ከአገልግሎት-ውጪ አካባቢ ሽፋን
- የማዳረሻ ፕሮግራም
- የፋርማሲ(መድሃኒት ቤት) ፕሮቶኮሎች እና አካሄዶች
- የመከላከያ እንክብካቤ ፕሮግራሞች
- ልዩ እንክብካቢ እና ሆስፒታሎች
- የትራንስፖርት መመሪያዎች
- የጤንነት ሽልማቶች

እነዚህ ሰነዶች እርስዎ ምንም ወጪ ሳያወጡ ታትመው ለመላክ ዝግጁ ናቸው። በይነመረብ የማግኘት እድል ከሌለዎት፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549**ይደውሉ። በተጨማሪ ጥያቄዎን በፖስታ ለኛ መላክ ይችላሉ በ፦

MedStar የዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice
የተመዝጋቢ አገልግሎቶች፥
3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008

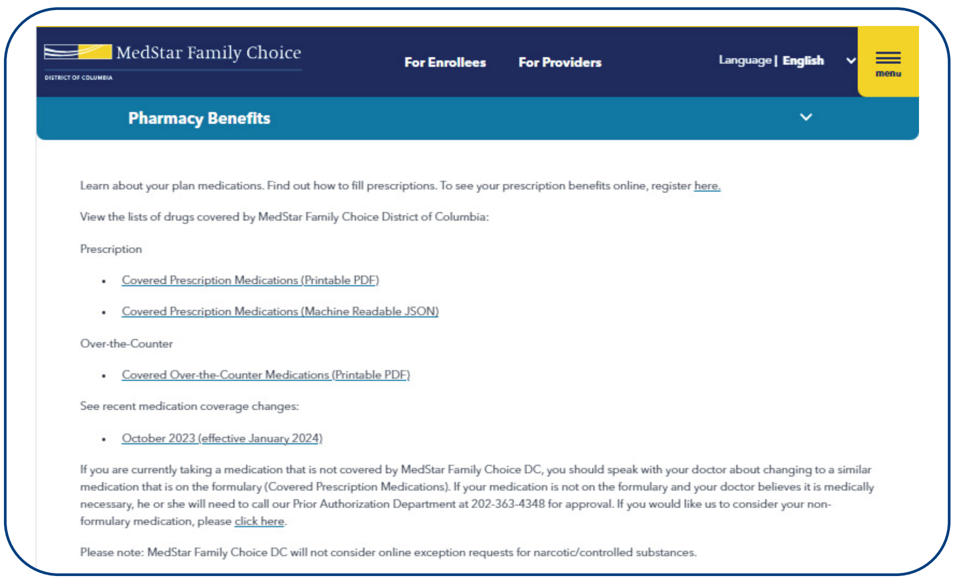
በእኛ ድረገጽ ላይ አቅራቢ ማግኘት ቀላል ነው

የMedStar የዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ በምዝገባ ላይ አንዱን ካልመረጡ፣ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ (PCP) ተመድቦሎታል። እኛ የመረጥነውን PCP ካልወደዱት፣ የራስዎን PCP መቀየር ይችላሉ።

በድረገጻችን ላይ በቀላሉ አቅራቢ እንዲያገኙ አድርገናል። የአቅራቢውን የመስመር ላይ ማውጫ አግኝ የሚለውን መፈለግ እና ለፍለጋዎ እንዲረዳዎ በምድቦች ማጥበብ ይችላሉ። ሀኪምን በስም፣ በሆስፒታል ትስስር፣ ጾታ፣ ቋንቋ፣ ልዩ ሙያ፣ ከተማ፣ ወይም ከቤትዎ ባለው ርቀት ይምረጡ። በተጨማሪ የኛ የመስመር ላይ ማውጫ የአቅራቢ መረጃን፣ እንደ የቢሮ አድራሻ፣ ስልክ ቁጥር፣ ብቃቶች እና የምስክር ወረቀቶች፣ ትምህርት፣ እና የሥራ ሰዓታትን የመሳሰሉ መረጃዎችን ይዟል።

ስለ አቅራቢው መረጃ ማግኘት ከፈለጉ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ይደውሉ ወይም በድረገጻችን ላይ በ**MedStarFamilyChoiceDC.com** የአቅራቢ መፈለጊያ ገጽን ያግኙ። እንዲሁም የሚፈልጉትን የ PCP ስም የያዘ ደህንነቱ የተጠበቀ መልዕክት ለመላክ የተመዝጋቢ ፖርታልን መጎብኘት ይችላሉ። የተመዝጋቢውን ፖርታል ለመድረስ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits** ላይ የእኛን ድረ-ገጽ ይጎብኙ።

በድረገጻችን ላይ የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ይገኛል



የ MedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice የመድሃኒት ዝርዝር በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ላይ ይገኛል። በመድሃኒት ቤት ጥቅማጥትቅሞች ገጽ ላይ ሊያገኙት ይችላሉ። የመድሃኒት ዝርዝር፣ የመድሃኒት ምርቶች መጽሃፍ በመባልም ይታወቃል፣ በMedStar Family Choice DC የተሸፈኑ ሁሉንም የጸደቁ የመድሃኒት ማዘዣዎች ያጠቃልላል። በዚህ ዝርዝር ላይ የሚኖር ማንኛውም ለውጥ ። በመድሃኒት ቤት ጥቅማጥትቅሞች ገጽ ላይ ሊያገኙት ይችላሉ። የመድሃኒት ዝርዝር፣ የመድሃኒት ምርቶች መጽሃፍ በመባልም ይታወቃል፣ በMedStar Family Choice DC የተሸፈኑ ሁሉንም የጸደቁ የመድሃኒት ማዘዣዎች ያጠቃልላል። በዚህ ዝርዝር ላይ የተደረገ ማንኛውም ለውጥ በድረገጹ ላይ በሚለጠፈው ሽፋን ያላቸው በሀኪም የሚታዘዙ መድሃኒቶች የዘመነ እትም ውስጥ የሚካተት ይሆናል። በተጨማሪ፣ የቅርብ ጊዜ ማሻሻያዎችን ማጠቃለያ የያዘ የቅርብ ጊዜ የመድሃኒት ሽፋን ለውጦች ክፍል አለ።

ድረገጻችንን ማግኘት የማይችሉ ከሆነ እና አንድ የተለየ መድሃኒት በዚህ የመድሃኒት ዝርዝር ላይ ያለ መሆን አለመሆኑን ጥያቄዎች ካሎት፣ እኛ ለእርስዎ መረጃውን መላክ እንችላለን። እርስዎ ወይም ሃኪምዎበዚህ ዝርዝር ውስጥ የሌለ መድሃኒት መውሰድ ከፈለጉ፣ እነዚያን የመድሃኒት ጥያቄዎችን ለመገምገም የተዘጋጀ ሂደት አለን። የበለጠ ለመማር የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የእርስዎን የተመዝጋቢ መብቶች እና ሃላፊነቶች ይወቁ

የMedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ የሚከተሉትን የማድረግመብት አለዎት፦

- ከሃኪሞችዎ እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎችዎ ጋር ሲነጋገሩ ሚስጥራዊ መሆኑን ማወቅ።
- ህመም ወይም ህክምና በሚረዱት ቋንቋ እንዲብራራልዎ የመጠየቅ።
- ስለ እንክብካቤዎ የሚደረጉ ውሳኔዎች ላይ መሳተፍ፣ ለህክምና ፈቃደኛ አለመሆንን ጨምሮ።
- በመረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ማድረግ እንዲችሉ ስለ ህክምና አማራጮች እና እያንዳንዱ አማራጭ ስለሚያስከትለው አደጋ ሙሉ፣ ግልጽ እና ሊረዱት በሚችሉት መልኩ ገለጻ ማግኘት።
- ህክምናን ወይም እንክብካቤን አለመቀበል።
- እንደ ማስገደድ፣ ዲሲፕሊን፣ አመቺነት ወይም ብቀላ ከሚያገለግሉ ማንኛውም ዓይነት ክልከላዎች ወይም ማግለሎች ነፃ መሆን።
- የህክምና መዝገቦችዎን ቅጂ የማየትና የመውሰድ እንዲሁም ትክክል ካልሆኑ፣ ማሻሻያ ወይም ለውጥን መጠየቅ ይችላሉ።
- ለእርስዎ የሚገኙ እና መውሰድ የሚችሉትን የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ተደራሽነትን ጊዜውን በጠበቀ ሁኔታ መቀበል።
- ብቁ PCP/PDP ከ MedStar Family Choice DC አውታረ መረብ መምረጥ እና የእርስዎን PCP/PDP መቀየር።
- ስለቀረቡልዎ እንክብካቤ ወይም አገልግሎቶች ቅሬታ ማቅረብ እና መልስ ማግኘት።
- MedStar Family Choice DC አገልግሎትን ወይም ዕቃን መከልከሉ፣ መቀነሱ ወይም ማቆሙ ትክክል አልነበረም ብለው ካመኑ ይግባኝ ወይም ፍትሃዊ የችሎት ሂደት መጠየቅ።
- ከፈለጉት የአገልግሎት ሰጪ አካል የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶችን እና ግብዓቶችን መቀበል።
- ያለአስፈላጊ መጓተት የህክምና እንክብካቤ ማግኘት።
- በኔትወርክ ውስጥ ካለ ብቁ የጤና ጥበቃ ባለሞያ ሁለተኛ አስተያየት ማግኘት፣ ወይም፣ አስፈላጊ ከሆነ፣ ለእርስዎ ያለምንም ወጪ ከኔትወርክ ውጪ ካለ ማግኘት።
- ስለ የላቁ መመሪያዎች መረጃ ማግኘት እና
ማንኛውም ህይወት አድን ህክምናዎችን ላለማግኘት ወይም ላለመቀጠል መምረጥ።
- የMedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ እና/ወይም የአቅራቢ ማውጫ ቅጂ ማግኘት።
- አዲስ የህክምና ዕቅድ እስከሚኖርዎt ድረስ እየተደረገልዎት ያለውን ህክምና መቀጠል።
- የትርጉም እና የአስተርጓሚ አገልግሎቶችን በነፃ መቀበል።
- የቃል የትርጉም አገልግሎቶችን አለመፈለግ።
- ያለምንም ክፍያ የመጓጓዣ አገልግሎት ማግኘት።
- ስለ ቅድመ ፈቃድ ሂደቶች ገለጻ ማግኘት።
- ስለ MedStar Family Choice DC የገንዘብ ሁኔታ እና ለሀኪሞቻችን የምንከፍለውን ማናቸውንም ልዩ መንገዶች በተመለከተ መረጃ ማግኘት።
- የደንበኞች እርካታን የሚመለከት የዳሰሳ ጥናት ማጠቃለያዎችን ማግኘት።

- ለትዕዛዝ መድሃኒቶች የMedStar Family Choice DCን "በተጻፈው መሰረት መስጠት" የሚል ፖሊሲን መቀበል።
- ሽፋን ያላቸውን ሁሉንም መድሃኒቶች ማግኘት።
- የእርስዎን ክብር እና የግላዊነት መብትዎን በጠበቀ መልኩ በክብር በአግባቡ መስተናገድ።
- የህክምና ምርጫዎች እና አማራጮችን ጨምሮ ወጪው ወይም የጥቅማጥቅም ሽፋኑ ምንም ይሁን፣ በሚረዱት መልኩ መረጃ ማግኘት።
- ስለ MedStar Family Choice DC፣ አገልግሎቶቹ፣ ስራ ላይ ያሉ ሰራተኞቹ እና አቅራቢዎቹ እንዲሁም የተመዝጋቢ መብቶች እና ሃላፊነቶች መረጃ ማግኘት።
- የድርጅቱ የተመዝጋቢ መብቶች እና ሃላፊነቶች ፖሊሲን በተመለከተ ምክረ ሀሳቦችን ማቅረብ።

የMedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ ለሚከተሉት ሃላፊነት አለብዎት፦

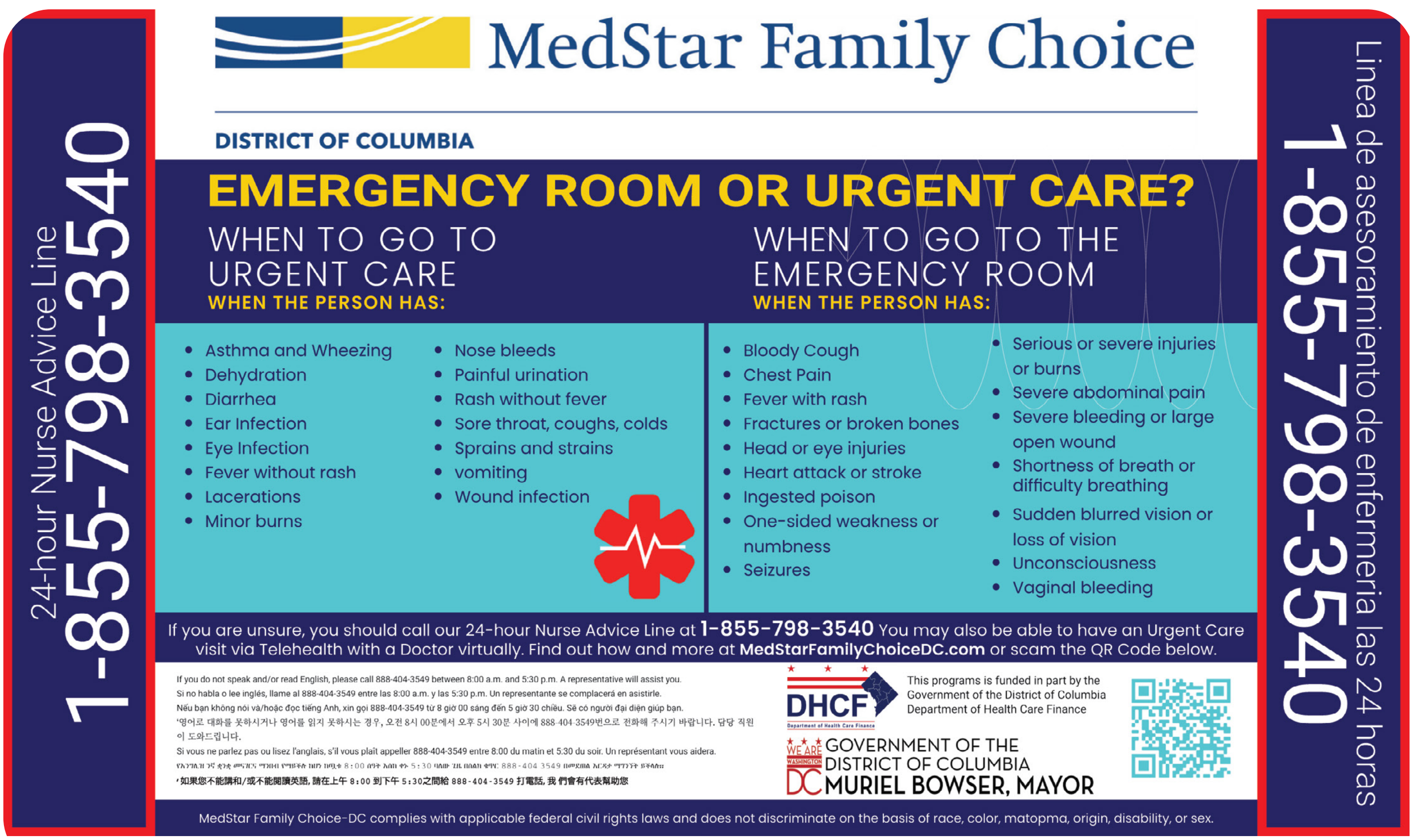
- እንክብካቤ የሚያደርግልዎትን ሰዎች ክብር እና ሞገስ መጠበቅ።
- የዲሲ በMedicaid የሚመራ እንክብካቤ ፕሮግራም እና MedStar Family Choice DC ህጎችን መከተል።
- ከሃኪሞች እና ከሌሎች አቅራቢዎች ያገኙትን መመሪያዎችን መከተል
- የተያዙ ቀጠሮዎች ላይ መገኘት።
- ቀጠሮዎን መሰረዝ ካለብዎ ለሃኪምዎ ቢያንስ ከ24 ሰዓት በፊት ማሳወቅ አለብዎ።
- የሃኪምዎን መመሪያ ካልተረዱ ተጨማሪ ማብራሪያ መጠየቅ።
- ድንገተኛ ህመም ካጋጠምዎ ወደ ድንገተኛ ክፍል መሄድ።
- ጤናዎን የሚጎዱ የህክምና ወይም የግል ችግሮችን ለእርስዎ PCP/PDP መንገር።
- እርስዎ ወይም የቤተሰብ ተመዝጋቢ ሌላ የጤና መድን ካላቹ ወይም የአድራሻ ወይም የስልክ ቁጥር ለውጥ ካለዎት ለኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) እና ለMedStar Family Choice DC ሪፖርት ማድረግ።
- በቤተሰብዎ ውስጥ ለውጥ ካለ (ማለትም፣ ሞቶች፣ መውለዶች፣ወዘተ) ለኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) እና MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC ሪፖርት ማድረግ።
- የጤና ችግርዎን ለመረዳት መሞከር እና የህክምና ግቦችን ማሻሻል ላይ መሳተፍ።
- ሀኪምዎ የህክምና መረጃዎን እርስዎ ከዚህ በፊት ሲከታተሉባቸው ከነበሩ አገልግሎት ሰጪዎች እንዲያገኙ መርዳት።
- በአደጋ ወይም በስራ ምክንያት ጉዳት ከደረሰብዎት ለMedStar የቤተሰብ Family Choice DC መንገር።
- እርስዎ እና የእርስዎ PCP የምትስማሙበት የእንክብካቤ እቅድ ለማዘጋጀት እና ለመከታተል ከእርስዎ ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢ (PCP) ጋር መስራት።
- ድርጅቱ እና ባለሞያዎቹ እንዲሁም አገልግሎት አቅራቢዎች እንክብካቤ ለማቅረብ የሚያስፈልጋቸውን መረጃ (የሚቻለውን መጠን ያክል) መስጠት።

ለድንገተኛ ሁኔታ የእርስዎ አማራጮችየሚከተሉት ናቸው

የትኛው ድንገተኛ እንደሆነ ወይም እንዳልሆነ ለማወቅ ከባድ ሊሆን እንደሚችል እንረዳለን። የህክምና ድንገተኛ ሁኔታ እያጋጠምዎት መሆኑን እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እርዳታ ለማግኘትለነርስ የእገዛ መስመር በ**855-798-3540** ሊደውሉ ይገባል። የነርስ የእገዛ መስመር ለእንክብካቤዎ መሄድ ያለብዎትን ቦታ እንዲወስኑ ሊረዳዎ ይችላል። ብዙ የእንክብካቤ አማራጮች አሉ።

የተመደበልዎን የMedStar የዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢን ሊያማክሩ ይገባል። ብዙ አቅራቢዎች በዲስትሪክቱ ውስጥ በየአስቸኳይ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ይሰራሉ። እንዲሁም እኛ የMedStar eVisit እናቀርባለን ይህም በታብሌትዎ፣ ስማርትፎንዎ ወይም ኮምፒተርዎ ከታማኝ አቅራቢዎች የ24/7 ቪዲዮዎችን እንዲያገኙ ያስችልዎታል። የበለጠ ለመማር ወይም ለመመዝገብ፣ እባክዎ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/eVisit**ን ይጎብኙ።

ለከባድ፣ ድንገተኛ ጉዳት ወይም በሽታ አስቸኳይ ህክምና ሲያስፈግልዎ የድንገተኛ ክፍልን (ED) መጎብኘት አለብዎት። ለሕይወት አስጊ የሆነ፣ ድንገተኛ ሕመም ወይም ጉዳት ከሌለብዎ፣ ከፍተኛ ሥራ ባለበት ወቅት በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ለመታከም ለበርካታ ሰዓታት ሊጠብቁ የሚችሉ ሲሆን ይህም እንደ COVID-19 ለመሳሰሉ ሌሎች በሽታዎች እንዲጋለጡ ሊያደርግዎ ይችላል። የእርስዎን PCP ያማክሩ። ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ ወይም ድንገተኛ ሕመም ወደ 911 ይደውሉ ወይም በቀጥታ ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።



ከአውታረ መረብ ውጪ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚቻል

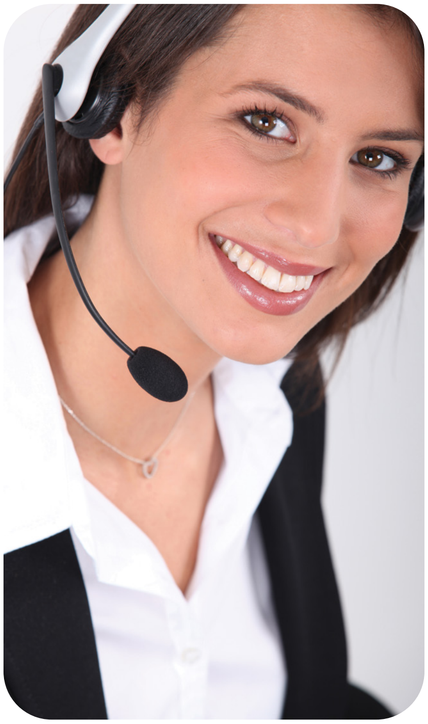
MedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice አስፈላጊ እና ሽፋን ያለውን አገልግሎት በአውታረ መረቡ ውስጥ ላልር ተመዝጋቢ ማቅረብ ካልቻለ፣ እቅዱ አገልግሎቱ ከአውታረ መረብ ውጪ እንዲሰጥ ሊፈቅድ ይችላል። ይህ እንዲሆን፣ ፈቃድ ለማግኘት አቅራቢው ለ MedStar Family Choice DC ቅድመ ፈቃድ መምሪያ ጥያቄውን በ202-243-6258 ፋክስ ሊያደርግ ይገባል። MedStar Family Choice DC ሁሉንም ጥያቄዎች ይገመግማል። ከአውታረ መረብ ውጪ አገልግሎቶች ለተፈቀደላቸው ጉዳዮች፣ ተመዝጋቢው ለአገልግሎቶች ወጪ ተጠያቂ አይሆንም።

ወደ ልዩ ባለሙያ እንዴት ሪፈራልማግኘት እንደሚቻል ይረዱ

ዋና የእንክብካቤ አቅራቢዎች (PCP) ስለ ጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችዎ ታላቅ ምክሮችን ይሰጥዋችዋል። ማንኛውም የህክምና ሁኔታዎችዎ ልዩ ሞያተኛ (ስፔሺያሊስት) እንዲያዩ የሚጠይቅ ቢሆን፣ የእርስዎ PCP በኔትወርካችን ውስጥ ወዳሉት ወደ አንዱ ሪፈር ያደርግዎታል። በአውታረ መረብ ውስጥ ያለ አቅራቢ ከሌለ፣ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት Family Choice ከአውታረ መረብ ውጭ ያለ አቅራቢን ፈቃድ እንዲያገኙ በማመቻቸት እና በመርዳት ያግዛል። የእርስዎ PCP እርስዎን ሪፈር ሳያደርግ እንክብካቤ ሊያደርግልዎ ይችላል፣ እሱ ወይም እሷ የህክምና ሁኔታዎን ያክማሉ።

የሴት ተመዝጋቢ ከሆኑ እና የእርስዎ PCP የሴቶች ጤና ልዩ ሙያተኛ ካልሆነ/ች፣ በMedStar Family Choice DC አውታረ መረብ ውስጥ ያለ/ች የሴቶች ጤና ልዩ ሙያተኛን ያለ ሪፈራል የማግኘት መብት አለዎት። ሁለተኛ አስተያየት ከፈለጉ፣ ከሌላ በአውታረ መረብ ውስጥ ካለ አቅራቢ አስተያየት የማግኘት መብት አሎት። ሌላ በአውታረ መረብ ውስጥ ያለ አቅራቢ ካልተገኘ፣ MedStar Family Choice ምንም አይነት ወጪ ሳይኖርብዎ ከአውታረ መረቡ ውጪ ሁለተኛ አማራጭ በማዘጋጀት የሚያግዝዎ ይሆናል

ሁለተኛ አስተያየት ለማግኘት እንዲረዳ የእርስዎን PCP ወይም የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549** ማግኘት ይችላሉ። ሪፈራል ሊያስፈልግ ይችላል። አብዛኞቹ ሀኪሞች ወደ ልዩ ባለሙያ ሪፈራል ከመጻፋቸው በፊት ቢሯቸው ውስጥ እርስዎን ማየት ያስፈልጋቸዋል። ስለሚያገኙት የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሎት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549 ያነጋግሩ።**



የማስተርጎም እና የትርጉም አገልግልቶች ነጻ ናቸው

እንግሊዝኛ የማይናገር፣ ወይም በሚገባ የማይናገር የMedStar የዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice ተመዝጋቢ የሚያውቁ ከሆነ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ። ተመዝጋቢዎች ሀኪሞቻቸውን በሚያገኙበት ጊዜ የሚረዷቸው አስተርጓሚዎች አሉን። በተጨማሪ እንግሊዝኛ ለማይናገሩ ወይም በተመዝጋቢ አገልግሎቶች የተላኩ የጽሁፍ መረጃዎችን ማንበብ የማይችሉ ተመዝጋቢዎችን የሚረዳ የአስተርጓሚ ወይም የትርጉም አገልግሎቶችን እናቀርባለን። እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው መስማት የተሳነው ወይም የመስማት ችግር ካለባችሁ፣ ተመዝጋቢዎች የTTY እርዳታን 711 ላይ በመደወል ማግኘት ይችላሉ። እንዲሁም MedStar Family Choice DC በሃኪም ጉብኝቶች ወቅት ለማገዝ የምልክት ቋንቋ መጠቀም የሚችሉ ተወካዮችን አዘጋጅቷል። እርስዎ፣ ወይም ስለርስዎ ሊናገርልዎ የሚችሉ ሌላ ሰው ይህ አገልግሎት እንደሚያስፈልግዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ማሳወቅ ይኖርባቸዋል።

የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች ለተመዝጋቢዎች ይገኛሉ

ልዩ ፍላጎቶች፣ ከባድ የጤና ህመሞች ወይም እንደ ምግብ፣ መኖሪያ ቤት እና መገልገያ ያሉ ማህበራዊ ችግሮች ላሉባቸው የ MedStar ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice ተመዝጋቢዎች የተዘጋጁ ከፍተኛ ብቁ የነርሶች ቡድን እና ማህበራዊ ሰራተኞች አሉ። ነርሶቻችን እና የማህበራዊ ሠራተኞቻችን ጤናቸውን ለማስተዳደር ተጨማሪ እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ወይም ለሚሹ ተመዝጋቢዎች ትምህርት፣ ድጋፍ፣ እና መመሪያዎችን ይሰጣሉ። በተጨማሪ ነርሶቻችን እና የማህበራዊ ሠራተኞቻችን የጤና

እንክብካቤ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ማገዝ ይችላሉ። ከታች ያሉት እኛ እርስዎን ልንረዳ የምንችልባቸው የህክምና እና የባህርይ ጤና ሁኔታዎች ጥቂት ምሳሌዎች ናቸው፣

- ስትሮክ
- ካንሰር/ትዩመር
- ከባድ የሲኪል ሴል በሽታ
- ውስብስብ እንክብካቤ የሚያስፈልገው አጣዳፊ የአዕምሮ ጉዳት
- በርካታ ስር የሰደዱ የጤና ሁኔታዎች
- ውስብስብ የስነ-አዕምሮ-ማህበራዊ ወይም የባህርይ ፍላጎቶች
- ቅድመ እና ድህረ ንቅለ ተከላ ህክምና
- ከፍተኛ አደጋ ያለውእርግዝና
- የስኳር ህመም
- አስም
- ስር የሰደደ የሚያፍን የሳንባ በሽታ (COPD)
- የደም ግፊት በሽታ
- የካርዲዮቫስኩላር በሽታ (የልብ በሽታ)
- ኤችአይቪ
- የእጽ አጠቃቀም ችግር
- የአዕምሮ ጤና (ለምሳሌ ጭንቀት፣ ድባቴ፣ አደንዛዥ እጽ አላግባብ መጠቀም)
- ማህበራዊ ጉዳዮች

ለእነዚህ አገልግሎቶች መመዝገብ አያስፈልግዎትም። የተወሰኑ ሁኔታዎች ወይም የህክምና ፍላጎቶች እንዳለብዎ ከተመለከትን ለምዝገባ ሊለዩ ይችላሉ። የምዝገባ መስፈርትን ካሟሉ፣ የጉዳይ አስተዳደር ሠራተኛ አባል ጥቅማጥቅሞችዎን እና እነዚህ አገልግሎቶችን ለእርስዎ ለማብራራት በስልክ ወይም በፖስታ ያነጋግርዎታል። የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረቱ ናቸው። ስለ እነዚህ ፕሮግራሞች መጠየቅ ከፈለጉ፣ ወይም ቀድሞውኑ ከእነዚህ ፕሮግራሞች አንዱ ውስጥ ካሉ እና መሳተፍ ማቆም ከፈለጉ፣ እባክዎ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** (ምርጫ 1 እና ከዚያ ምርጫ 3 ይምረጡ)፣ ሰኞ እስከ ዓርብ፣ ከ 8:00 a.m. እስከ 5:30 p.m. ያነጋግሩን።

ስለተመዝጋቢ የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶች የበለጠ ይወቁ

MedStar ዲስትሪት ኦፍ ኮሎምቢያ Family Choice የተመዝጋቢ ቅሬታዎችን እና ይግባኞችን በፍጥነት እና በፍትሃዊነት ለመፍታት ቁርጠኛ ነው። የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶቻችን በድረገጻችን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com** በተለጠፈቅ የእርስዎ የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ ላይ ማግኘት ይቻላል። ከሌለዎት። የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ ከሌለዎት ወይም ድረጋጻችንን ማግኘት ካልቻሉ፣ እርስዎ ምንም ወጪ ሳያወጡ የታተመ ቅጂውን በፖስታ ለማግኘት ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** (TTY 711) ይደውሉ። የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶቻችን የሚከተለውን ያካትታሉ፣

- ቅሬታ ወይም ይግባኝ እንዴት እንደሚቀርብ እና በእያንዳንዱ መካከል ያለው ልዩነት
- በምን ያክል ፍጥነት ምላሽ እንደምንሰጥዎ
- በውሳኔያችን ካልተስማሙ ምን እንደሚያደርጉ

ከይግባኝ ሂደት የመጨረሻውን ውሳኔ ከተቀበሉ በኋላ፣ ተመዝጋቢዎች በ MedStar Family Choice DC በተሰጠው ውሳኔ ላይ የሚያሳስባቸው ነገር ካለ የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂን የማነጋገር መብት አላቸው። የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ቢሮ ተልዕኮ ሰዎች የጤና እንክብካቤ ስርዐትን እንዲያገኙ መምራት፣ ለነሱ መከራከር፣ እና መርዳት ነው። ተመዝጋቢዎች ስለ ጤና እንክብካቤ

ሸፋናቸው እንዲረዱ ያግዛሉ እና የጤና መድን ውሳኔዎች ላይ ይግባኝ እንዲያቀርቡ ይረዳሉ። የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ተቋም በአቤቱታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ላይ ውሳኔ አይሰጥም።

የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ
441 4th Street, NW
Suite 250 North
Washington, DC 20001

ስልክ፣ 202-724-7491 ወይም 877-685-6391
(ነፃ የስልክ መስመር)
ሚስጥራዊ ፋክስ፦ 202-478-1397
ኢሜይል፣ **healthcareombudsman@dc.gov**

የፌስቡክ ቡድናችንን 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!)
- የተመዝጋቢ ጥቅማጥቅሞች እና የጤና አገልግሎቶች
- የመድሃኒት ቤት ዝማኔዎች
- የጤና ጠቃሚ ምክሮች እና ሌሎችም!

በFacebook.com/Groups/3345653428815826/ ላይ ውይይቱን ይቀላቀሉ ወይም የQR ኮድን ይቃኙ።

ትምህርታዊ ክፍለጊዜዎቻችንን እና ዝግጅቶቻችንን ይታደሙ

ለአዲስ ተመዝጋቢ ገለጻ መስጠት – ስለ እርስዎ የጤና እቅድ አገልግሎቶች፣ ጥቅማጥቅሞች፣ እና መብቶች የበለጠ ይወቁ።
የተመዝጋቢ አማካሪ ኮሚቴ – ስለ ጤና እንክብካቤ አገልግሎቶቻችን ሃሳብዎን ያጋሩ። የእርስዎ አስተያየት ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የተሻለ እንድንሰራ ሊያግዘን ይችላል።
የማህበረሰብ መርጃ ስብሰባዎች – ለእርስዎ ስለቀረቡ የድጋፍ አገልግሎቶች እና ፕሮግራሞች ከማህበረሰብ ድርጅቶች እና ድርጅቶች ጋር ይወያዩ።
ተደራሽ የጤና ዝግጅቶች – እንደ well child ጉብኝቶች፣ የጡት ራጅ፣ የማህጸን ምርመራዎች፣ የጥርስ ምርመራ፣ የስኳር በሽታ ምርመራ እና ሌሎችም የመሳሰሉ አመታዊ የጤና ምርመራዎችዎ ላይ ወቅታዊ ይሁኑ!

የጤና እና የፋይናንስ ትምህርት ክፍለጊዜዎች፡-

የጤና ፎረሞች – በኛ ከሃኪሞች ጋር በሚደረግ Healthy CommUnity Convos ከሴቶች ጤና፣ የወንዶች ጤና፣ እና ሌሎች ርዕሶች ላይ ትምህርት ያግኙ እና ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
የጡት እና የማህጸን ጤና ትምህርት – የጡት እና የማህጸን ምርመራዎች ለምን እንደሚያስፈልጉ፣ የጡት እና የማህጸን በር/የማህጸን ካንሰርን አስቀድሞ ማወቅ፣ የአደጋ መንስኤዎችዎን እና ተጋላጭነትዎን ለመቀነስ ጤናማ ባህሪያትን ይወቁ።
የዘወትር ሰኞ የእናትነት ትምህርቶች – ለሁሉም ነብሰጡር እና አዳዲስ እናቶች። ለህጻን ልጅዎ ተመራጭ እና አስተማማኝ የእንቅልፍ ልማዶች ይማሩ። ይሳተፉ እና ነጻ Cribette (የልጅ አልጋ) ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪ በእርግዝና ወቅትዎ የተሻለ ስሜት እንዲኖርዎ ሌሎች ክፍሎችን እንሰጣለን።
የገንዘብ እውቀት ትምህርቶች – የገንዘብ ትምህርቶቻችን እንዴት ገንዘብ እንሰሚቆጥቡ እና የብድር ነጥብዎን እንደሚጨምሩ ያስተምሩዎታል።

የአካል እንቅስቃሴ እና የምግብ ማብሰል ክፍሎች፣

ስኳር በሽታ የመቆጣጠር እና የምግብ ማብሰል ክፍሎች –
- ከተመዘገቡ አስተማሪዎች የስኳር በሽታ ትምህርት ያግኙ።
- በጤና ጠቃሚ ምክሮች እና ግብዓቶች የ A1c መጠንዎን ይቆጣጠሩ።
- ለቨርችዋል የምግብ ማብሰል ክፍሎች አዲስ ምርቶችን ያግኙ።
- ጤናማ፣ በጣም ጣፋጭ ምግቦችን ማዘጋጀት ከባለሞያ ሼፍ ይማሩ።

ዘወትር አርብ የምግብ ትምህርቶች – መላው ቤተሰብ ሊደሰትባቸው የሚችሉ ጤናማ ምግቦችን ስለመብላት እና ማዘጋጀት ይማሩ። ይህ እፅዋትን መሰረት ያደረገ፣ የሂስፓኒክ እና የኢትዮጵያ ምግብ ማብሰል፣ ክብደትዎን መቆጣጠር፣ በበጀት ጤናማ መመገብ፣ እና ለሚጣፍጥ ምግብ ቅመሞችን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል ያካትታል።

ዘወትር ረቡዕ የጤና ትምህርቶች – የአካል ብቃት መምህሮቻችንን ይቀላቀሉ እና ጭንቀትን በዮጋ፣ በዮጋ ወንበር፣ ባንዶችን በመጠቀም፣ በማሰላሰል እና በመተንፈስ፣ ትኩረት በማድረግ እና በሌሎችም እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ ይወቁ።

ስለነዚህ ትምህርቶች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የተደራሽነት መምሪያን በ**855-798-4244** (1ን ከዚያም 2ን ይምረጡ) ወይም ድረገጻችንን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs ይጎብኙ።** እንዲሁም QR ኮዱን መቃኘት ይችላሉ።

የተገዢነት መሰረት

Medicaid የማጭበርበር ምልክቶች

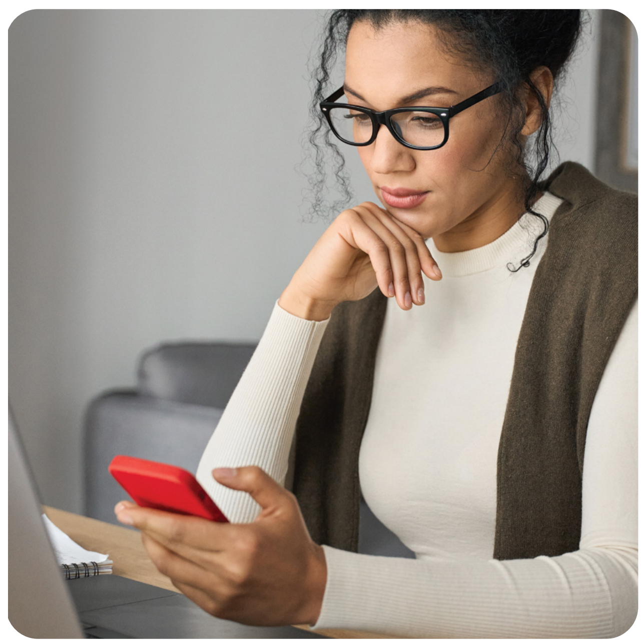
የተወሰኑ Medicaid የማጭበርበር አይነቶችን ለማወቅ አስቸጋሪ ሲሆኑ ሌሎቹ ምን እንደሚፈልጉ ለሚያውቁ አእዎች ግልጽ ናቸው። የ Medicaid የማጭበርበር ሰለባ የመሆን የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- በተለምዶ በMedicaid ለሚሸፍኑ አገልግሎቶች ከአቅራቢው የክፍያ ደረሰኝ መቀበል።
- ከአቅራቢ ተጨማሪ የህክምና ሂደቶችን፣ ምርመራዎችን ወይም መድሃኒቶችን ማቅረብ።
- ካርድዎን የመበደር ጥያቄ ወይም የጥቅማጥቅሞች መታወቂያ ካርድ ሌላ ሰው በሚጠቀምበት ጊዜ ይጠፋል።
- ቀጠሮዎን የሚያረጋግጡ ወይም የህክምና መሳሪያዎ ለመወሰድ ዝግጁ እንደሆነ የሚነግሩዎት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ወይም ካላነጋገሯቸው የህክምና አቅራቢዎች የሚደደወሉ ጥሪዎች፣ የሚላኩ ኢሜይሎች ወይም ሌሎች ግንኙነቶች።
- በሰነድዎ ውስጥ ያለ የተሳሳተ የህክምና ታሪክ፣ ለምሳሌ አንድ ሃኪም በምርመራ ስላላወቁት ሁኔታ ወይም አጋጥሞዎት ስለማያውቅ ጉዳት ከጠየቅዎት፤ ይህ ጥቅማጥቅሞችን ሲያገኙ ወይም ሲጠቀሙ አንድ ሰው ለማደናገር እየሞከረ መሆኑን የሚያሳይ ምልክት ሊሆን ይችላል።

የMedicaid ማጭበርበር ሰለባ እንደሆኑ ወይም ሊሆኑ እንደሚችሉ ከጠረጠሩ በተቻለ ፍጥነት ጥርጣሬዎን ሪፖርት ማድረግ ጠቃሚ ነው። በመለያዎ ላይ ማጭበርበር እንዲቀጥል ከፈቀዱ ጥቅማጥቅሞችዎን ሊያሟጥጥ፣ ገንዘብ ሊያስከፍልዎ እና ቅጣት ሊያመጣብዎት ወይም ጥቅማጥቅሞችዎን ሌላ ሰው እየተጠቀመ ከነበረ ተገቢ ያልሆነ እንክብካቤ እንኳን እንዲያገኙ ሊያደርግ ይችላል።

ማጭበርበር፣ ማባከን፣ እና አላግባብ መጠቀምን ሪፖርት ያድርጉ

ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን የሚያካትት ሁኔታን ከጠረጠሩ ወይም ካወቁ፣ እባክዎን ወዲያውኑ ለ MedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ወይም ለ MedStar Health Corporate Integrity Hotline በ **877-811-3411** ይደውሉ። እንዲሁም የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያን በሚከተሉት ማነጋገር ይችላሉ፦



የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ
(Department of Health Care Finance)
የፕሮግራም አንድነት ክፍል (Division of Program Integrity)
441 4th Street, NW
Suite 900 South
Washington, DC 20001
የነጻ ጥሪ ስልክ ቁጥር፦ **877-632-2873**

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።

ኢንግሊዝኛን የማይናገሩ/ወይም የማያነቡ ከሆነ፣ እባክዎ ወደ **888-404-3549** ከ 8:00 ጥዋት እስከ 5:30 ከሰዓት ይደውሉ። ተወካይ ይረዳዎታል።

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 **888-404-3549**번으로 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 ማግኘት 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 መጽሄት ክረምት 2024

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 መስሠሠሬ)
MedStarFamilyChoice.com

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

ሰዎችን የምናስተናግድበት መንገድ ነው።