MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

የተመዝጋቢ የዜና መጽሔት

ክረምት 2026

በዚህ እትም

በሜዲኬይድ ላይ የተደረጉ ለውጦች 2

የእርስዎ የ2026 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ በኛ ድረገጽ ይገኛል 2

የእኛ የ Growing Together የወሊድ ፕሮግራም በካያባ ኬር (Cayaba Care) ተስፋፍቷል! 3

አስተያየትዎ አስፈላጊ ነው! 3

የጸረመድልዎ እና የቋንቋ ተደራሽነት ማስታወቂያ 4

የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች ነጻ ናቸው 4

ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት ድረ-ገጻችንን ይጎብኙ 5

የተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች 6

በእኛ ድረ-ገጽ ላይ አቅራቢ ማግኘት ቀላል ነው 9

ለድንገተኛ ሁኔታ እርዳታ ማግኘት የሚችሉባቸው አማራጮች 10

ከአውታረ መረብ-ውጪ የሚሰጡ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚቻል 10

ወደ ልዩ ሞያተኛ(ስፔሺያሊስት) እንዴት ሪፈራል ማግኘት እንደሚቻል 11

የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች ለተመዝጋቢዎች ይገኛሉ 12

የአካል ብቃት...እኛ አለን! 13

ስለተመዝጋቢ የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶች የበለጠ ይወቁ 14

በድረ-ገጻችን ላይ የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ይገኛል 15

ይህ ፕሮግራም በኮሎምቢያ ዲስትሪክት መንግስት የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ (Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance) ለእርስዎ ቀርቧል።

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

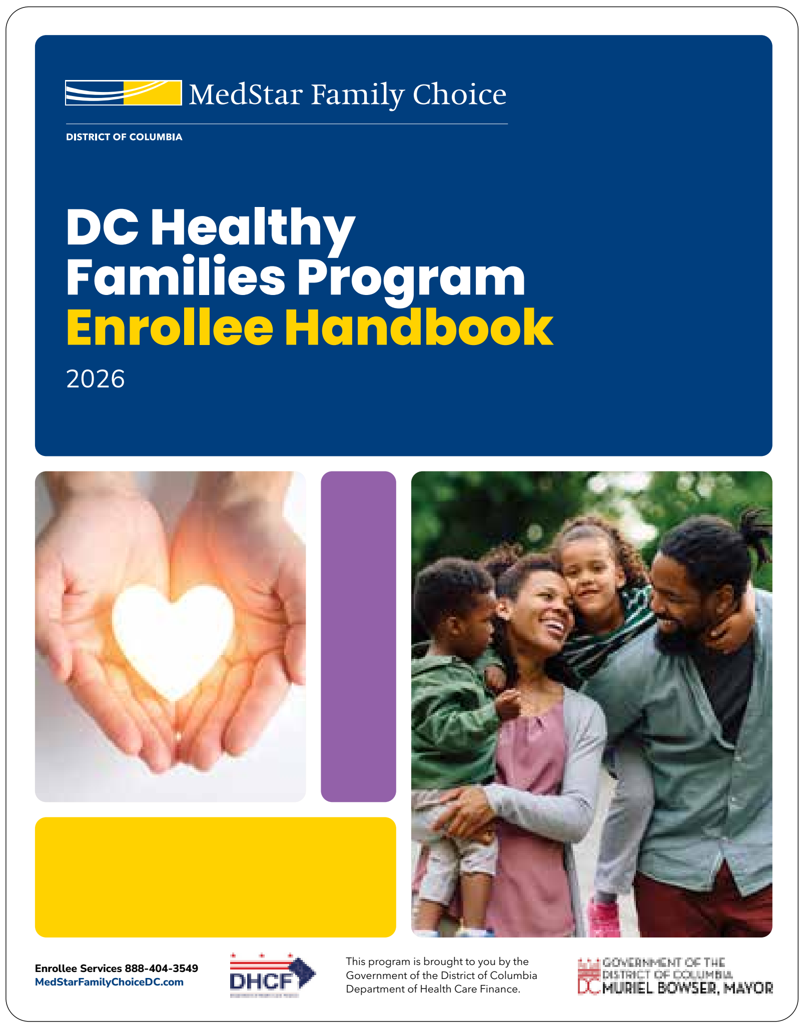
MFCDC 022026

በሜዲኬይድ ላይ የተደረጉ ለውጦች

የዲሲ ሜዲኬይድ ፕሮግራም ለአንዳንድ ጎልማሶች እየተቀየረ ነው፣ ይህ በጃንዋሪ 1፣ 2026 ተጀምሯል። እነዚህ ለውጦች የዲሲ ሜዲኬይድ ያላቸውን ልጆች አይነካም። ወላጆቻቸው ብቁ ባይሆኑም ልጆች አሁንም በሜዲኬይድ ሊሸፈኑ ይችላሉ። የእርስዎን ሜዲኬይድ ለመፈተሽ ወደ District Direct መለያዎ በ **DistrictDirect.DC.gov** ይግቡ። ስለ ሜዲኬይድ ለውጦች የበለጠ ለማወቅ **DHCF.DC.gov/Medicaid-Program-Changes**ን ይጎብኙ። የሜዲኬይድ ሽፋንዎን ካጡ፣ ብዙ አዋቂዎች በአዲሱ Healthy DC Plan ሽፋን ይኖራቸዋል። ስለዚህ እቅድ የበለጠ ለማወቅ **DCHealthLink.com/HealthyDCPlan**ን ይጎብኙ።

እርዳታ ከፈለጉ፣ ወደ የህዝብ ጥቅማ ጥቅሞች የጥሪ ማእከል በ **202-727-5355 (TTY፦ 711)** ከጠዋቱ 7:30 እስከ ምሽቱ 4:45 ባለው ጊዜ ውስጥ መደወል ይችላሉ

የእርስዎ 2026 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ በኛ ድረገጽ ላይ ይገኛል



የ 2026 የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ በእንግሊዝኛ፣ በስፓንኛ እና በአማርኛ በድረ-ገጾችን ይገኛል። እባክዎ ስለ ጥቅማጥቅሞችዎ፣ አገልግሎቶችዎ፣ ፕሮግራሞች፣ እና የተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች ለማወቅ የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፍዎን በዝርዝር ይመልከቱ። የእጅ መጽሃፉ በተጨማሪ የክፍያ ጥያቄ፣ ይግባኞች፣ ማጭበርበር፣ አላግባብ መጠቀም ፖሊሲዎች እና ሌሎችን ያብራራል። በተጨማሪ ለተመዝጋቢዎች የሚያስፈልጉ ስልክ ቁጥሮች በእጅ መጽሃፉ ውስጥ ተካቷል። የእኛን ድረገጽ በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/DC-Healthy-Families-Benefits** በመጎብኘት የምዝገባ መመሪያ መጽሃፍዎን ማውረድ ይችላሉ።

የታተመ ቅጂውን ያለ ክፍያ በፖስታ እንዲደርስዎ ከፈለጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ**888-404-3549**ይደውሉ።

የእኛ Growing Together የወሊድ ፕሮግራማችን በካያባ ኬር (Cayaba Care) ተስፋፍቷል!

MedStar Family Choice DC የእኛን Growing Together የቅድመ ወሊድ እና የድህረ ወሊድ ፕሮግራማችንን ለማስፋት ከካያባ ኬር (Cayaba Care) ጋር መተባበራችንን በማካፈሉ ደስተኛ ነው። ካያባ ኬር (Cayaba Care) በMedStar Family Choice DC እቅድ ውስጥ ተካትቷል ስለዚህ ለተመዝጋቢዎቻችን ምንም ወጪ የለም። ካያባ ኬር (Cayaba Care) በዶክተር ጉብኝቶች መካከል ተጨማሪ ድጋፍ ይሰጣል። በተጨማሪም ህፃኑ ከተወለደ በኋላ እርዳታ ይሰጣል። ካያባ ኬር የሚከተለውን ያቀርባል፦

- ድጋፍ፣ በራስ የመተማመን ስሜት እንዲሰማዎት እና ልጅዎን ለመቀበል ዝግጁ እንዲሆኑ የሚያግዝዎ ባለሙያ የወሊድ አሰልጣኝ
- ጥያቄዎችን መጠየቅ የሚችሉበት በአካል እና ምናባዊ ቀጠሮዎች
- ስጋቶች ወይም ችግሮች ሲያጋጥሙዎት በሳምንት 7 ቀናት የሚሰጥ ድጋፍ
- ምክር የሚሰጥ የአመጋገብ ባለሙያ እና የጡት ማጥባት አማካሪ

በMedStar Family Choice እና Cayaba Care፣ ወደ እናትነት ጤናማ እና አስደሳች ጉዞ ለማድረግ የሚያስፈልግዎትን ድጋፍ ያገኛሉ።

የበለጠ ለማወቅ የጉዳይ አስተዳደር መምሪያችንን በ **202-363-4348 (አማራጭ 1፣ ከዚያ 6)** ያግኙ።

የእርስዎ አስተያየት አስፈላጊ ነው!

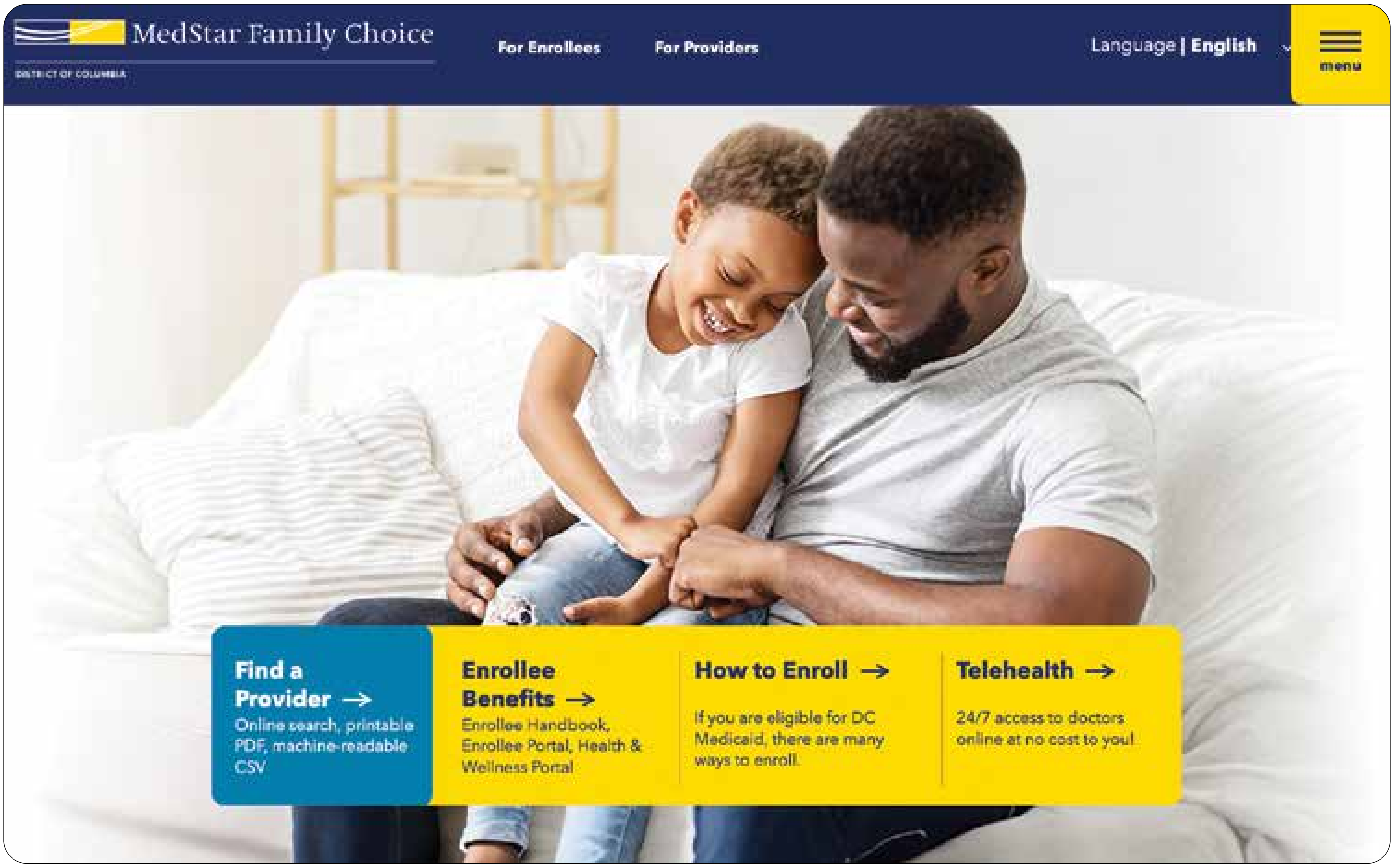
ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎቻችን የተሻለ እንክብካቤ እንድናሻሽል እና እንድንሰጥ ለማገዝ እባክዎ ሀሳብዎን ያካፍሉ። እንደ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ፣ ማንነቱ ያልታወቀ የተጠቃሚ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች እና ስርዓቶች ግምገማ (CAHPS) የዳሰሳ ጥናትን በዘፈቀደ ሊመረጡ ይችላሉ። ይህ የዳሰሳ ጥናት እንዴት እየሰራን እንደሆነ ለማየት እና ለማሻሻል መንገዶችን እንድናገኝ ይረዳናል። ከፌብሯሪ እስከ ሜይ 2026 ይካሄዳል። የእርስዎ አስተያየት አስፈላጊ ነው። አንድ ላይ፣ እርስዎ የሚተማመኑባቸውን አገልግሎቶች የበለጠ የተሻለ ማድረግ እንችላለን። ስለ CAHPS የዳሰሳ ጥናት እና ስለ ተፅዕኖው የበለጠ መረጃ **AHRQ.gov/cahps/surveys-guidance/index.htm** ይጎብኙ።

ጸረ አድልዎ እና የቋንቋ ተደራሽነት ማስታወቂያ

ተመዝጋቢዎች ሁል ጊዜ የMedStar Family Choice DC ጸረ አድልዎ እና የቋንቋ ተደራሽነት መግለጫ በድረ-ገጻችን ላይ በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Notice-of-Nondiscrimination** ላይ ማግኘት ይችላሉ። የቋንቋ እርዳታ ለMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢዎች በነጻ ይገኛል። በቋንቋዎ እገዛ ለማግኘት ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች ነጻ ናቸው

እንግሊዘኛ የማይናገር፣ ወይም በደንብ የማይናገር የMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ የሚያውቁ ከሆነ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። ተመዝጋቢዎች ሀኪሞቻቸውን በሚያገኙበት ጊዜ የሚረዷቸው አስተርጓሚዎች አሉን። በተጨማሪ እንግሊዝኛ የማይናገሩ ወይም በተመዝጋቢ አገልግሎቶች የተላኩ የእንግሊዝኛ የጽሁፍ መረጃዎችን ማንበብ የማይችሉ ተመዝጋቢዎችን የሚረዳ የአስተርጓሚ ወይም የትርጉም አገልግሎቶችን እናቀርባለን። እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው መስማት የተሳነው ወይም የመስማት ችግር ካለበት፣ ተመዝጋቢዎች የTTY እርዳታን **711** ላይ በመደወል ማግኘት ይችላሉ። MedStar Family Choice DC በተጨማሪ በሀክም ጉብኝቶች ወቅት የሚያግዙ የምልክት ቋንቋ መጠቀም የሚችሉ ሰዎች ድጋፍ አለው። እርስዎ፣ ወይም ስለርስዎ ሊናገርልዎ የሚችል ሌላ ሰው ይህ አገልግሎት እንደሚያስፈልግዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ማሳወቅ ይኖርባቸዋል።



ጠቃሚ መረጃ ለማግኘት ድረ-ገጻችንን ይጎብኙ

ድረ-ገጻችንን በመደበኛነት የምናዘምን ሲሆን ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ የሆነውን መረጃ እንዲያገኙ ለማድረግ ቀላል ተደርጓል። ከታች ለተዘረዘሩት ዕቃዎች **MedStarFamilyChoiceDC.com**ን ይጎብኙ፣ ከእነዚህ ርዕሶች ጥቂቶቹ በተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ እና በድረ-ገጽ ላይ በተለጠፉት በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶች መመሪያ ውስጥ ይገኛሉ።

- የይግባኝ ሂደት
- የባሕሪ ጤና አገልግሎቶች
- ጥቅማጥቅሞችዎን እንደገና ያረጋግጡ
- ለተሸፈነ አገልግሎት ሂሳብ መክፈል
- እንክብካቤ ማስተባበር እና የጉዳይ አስተዳደር
- ግንኙነቶች
- የጋራ ክፍዮች
- የሚሸፈኑ አገልግሎቶች
- የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ
- የተመዝጋቢ መጽሔት
- የተመዝጋቢ ፖርታል (ዶክተር ይቀይሩ፣ የመታወቂያ ካርድ ይጠይቁ፣ የይገባኛል ጥያቄዎችን እና ፈቃዶችን ይመልከቱ)
- 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
- የመድሃኒት ዝርዝር (ፎርሙላር)
- የ MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት - ቴሌ ሄልዝ
- የአዲስ ቴክኖሎጂ ፖሊሲዎች
- የጸረ መድልዎ ማስታወቂያ/የቋንቋ ተደራሽነት መግለጫ
- 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። እቃው በተጠየቀ በአምስት የስራ ቀናት ውስጥ ይቀርባል። የበይነመረብ መዳረሻ ከሌሎት፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ። በተጨማሪ ጥያቄዎን በፖስታ ለኛ መላክ ይችላሉ በ፣

MedStar Family Choice District of Columbia
Enrollee Services
3007 Tilden St., NW, POD 3N
Washington, DC 20008

የእርስዎን የተመዝጋቢ መብቶች እና ሃላፊነቶች ይወቁ

የMedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ የሚከተሉት መብት አለዎት፦

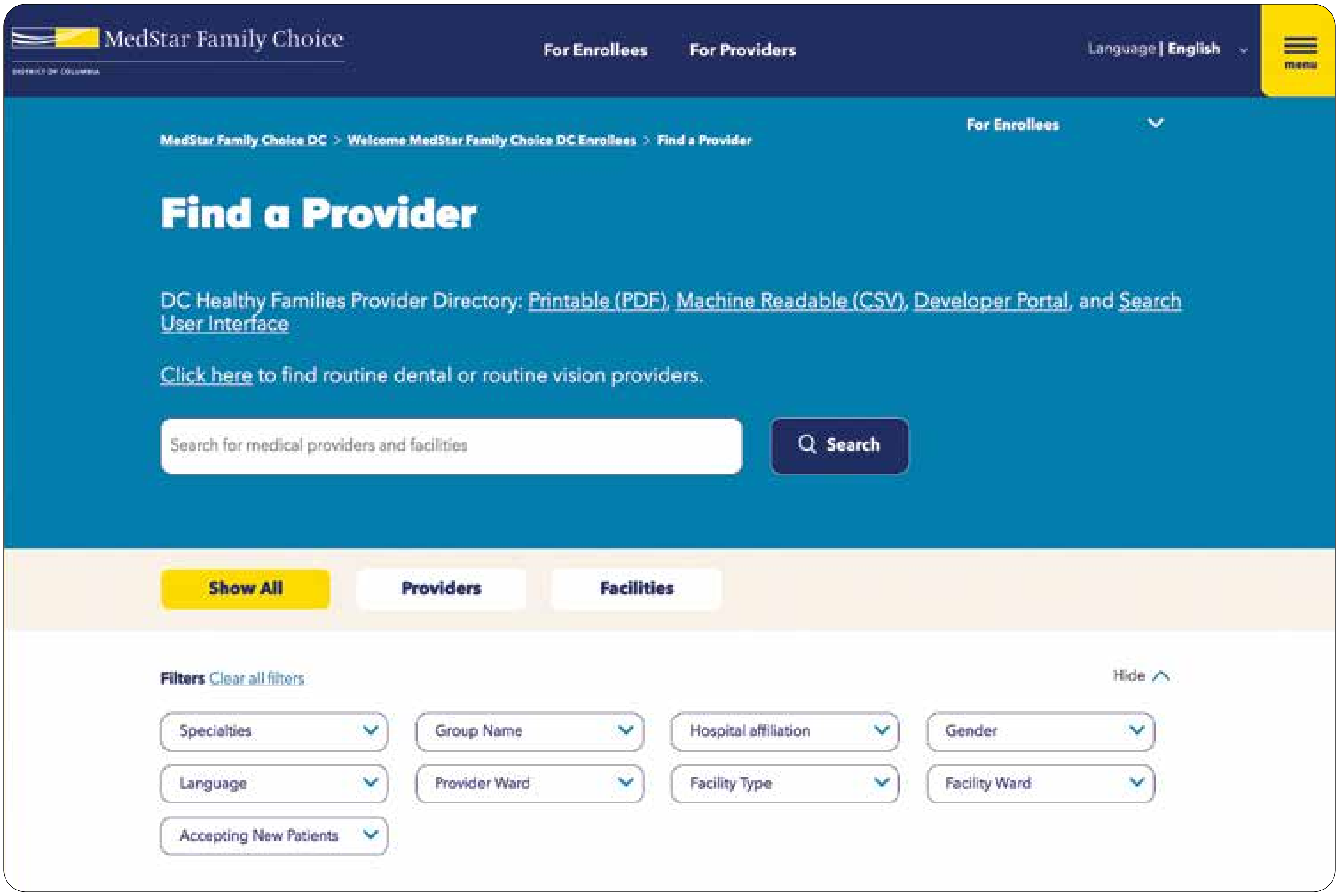
- ከሃኪሞችዎ እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎችዎ ጋር ሲነጋገሩ ሚስጥራዊ መሆኑን ማወቅ።
- ህመም ወይም ህክምና በሚረዱት ቋንቋ እንዲብራራልዎ የመጠየቅ።
- ሕክምናውን ያለመቀበል መብትዎን ጨምሮ፣ የጤና እንክብካቤዎ በሚመለከት ውሳኔዎች ላይ መሳተፍ።
- በመረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ማድረግ እንዲችሉ ስለ ህክምና አማራጮች እና እያንዳንዱ አማራጭ ስለሚያስከትለው አደጋ ሙሉ፣ ግልጽ እና ሊረዱት በሚችሉት መልኩ ገለጻ ማግኘት።
- ህክምናን ወይም እንክብካቤን አለመቀበል።
- እንደ ማስገደድ፣ ዲሲፕሊን፣ አመቺነት ወይም ብቀላ ከሚያገለግሉ ማንኛውም ዓይነት ክልከላዎች ወይም ማግለሎች ነፃ መሆን።
- የህክምና መዝገቦችዎን ቅጂ የማየትና የመውሰድ እንዲሁም ትክክል ካልሆኑ ማሻሻያ ወይም ማስተካከያን 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።
- ለእርስዎ የቀረበ እንክብካቤ ላይ ቅሬታ ማሰማት እና ምላሽ 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።
- ያለ አስፈላጊ መዘግየት 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 እስከሚኖርዎ 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።
- በሃኪም ለታዘዙ መድሃኒቶች የMedStar Family Choice DCን “በተጻፈው መሰረት መስጠት” (Dispense as Written) የሚል ፖሊሲን መቀበል።
- ሽፋን ያላቸውን ሁሉንም መድሃኒቶች ማግኘት።
- የእርስዎን ክብር እና የግላዊነት መብትዎን በጠበቀ መልኩ በክብር በአግባቡ መስተናገድ።

የMedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፣ የሚከተሉት ሃላፊነት አለብዎት፦

- እንክብካቤ የሚያደርግልዎትን ሰዎች ክብር እና ሞገስ መጠበቅ።
- የዲሲ በMedicaid የሚመራ እንክብካቤ ፕሮግራም እና MedStar Family Choice DC ህጎችን መከተል።
- ከሃኪሞችዎ እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች የሚያገኙትን መመሪያዎች 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 ካላ ወይም የአድራሻ ወይም የስልክ ቁጥር ለውጥ ካለ ለኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር(Economic Security Administration) (ESA) እና ለMedStar Family Choice DC ሪፖርት ማድረግ።
- በቤተሰብዎ ውስጥ ለውጥ ካለ (ማለትም፣ ሞቶች፣ ውልደቶች፣ወዘተ) ለኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (Economic Security Administration, ESA) እና MedStar Family Choice DC ሪፖርት ማድረግ።
- የጤና ችግርዎን ለመረዳት መሞከር እና የህክምና ግቦችን ማሻሻል ላይ መሳተፍ።
- ሃኪምዎ ከዚህ በፊት ሲከታተሉበት ከነበሩበት የአገልግሎት ሰጪዎች የህክምና መረጃዎን እንዲያገኝ መርዳት።
- በአደጋ ወይም በስራ ምክንያት ጉዳት ከደረሰብዎት ለMedStar Family Choice DC መንገር።



በእኛ ድረ-ገጽ ላይ አቅራቢ ማግኘት ቀላል ነው

የMedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ መጠን፣ በምዝገባ ወቅት ካልመረጡ ዋና እንክብካቤ አቅራቢ ይመደብልዎታል። 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 ኦንላይን 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 አቅራቢ ፈልግ የሚለውን ገጽ በድረ-ገጻችን ላይ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Find-a-Provider.** ያግኙ። እንዲሁም የሚፈልጉትን የ PCP ስም የያዘ ደህንነቱ የተጠበቀ መልዕክት ለመላክ የተመዝጋቢ ፖርታልን መጎብኘት ይችላሉ። የተመዝጋቢ ፖርታልን ለማግኘት **MedStarFamilyChoiceDC.com/ Enrollees/General-Benefits** ላይ የእኛን ድረ-ገጽ ይጎብኙ።

ለድንገተኛ ሁኔታ እርዳታ ማግኘት የሚችሉባቸው አማራጮች

የትኛው ድንገተኛ እንደሆነ እና እንዳልሆነ ለማወቅ ከባድ ሊሆን እንደሚችል እንረዳለን። የህክምና ድንገተኛ ሁኔታ እያጋጠመዎ መሆኑን እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ለእርዳታ የነርስ የእገዛ መስመር ጋር በ **855-798-3540** ይደውሉ። የነርስ የእገዛ መስመር ለእንክብካቤዎ መሄድ ያለብዎትን ቦታ እንዲወስኑ ሊረዳዎ ይችላል።

ብዙ የእንክብካቤ አማራጮች አሉ። የተመደበልዎን የ MedStar Family Choice የዲሲ ዋና 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 አደጋ ወይም በሽታ አስቸኳይ ህክምና ሲያስፈግልዎ የድንገተኛ ክፍል (Emergency Department) ጋር መሄድ አለብዎ። ለሕይወት አስጊ የሆነ፣ ድንገተኛ ሕመም ወይም ጉዳት ከሌለብዎ፣ ከፍተኛ ሥራ ባለበት ወቅት በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ለመታከም ለበርካታ ሰዓታት ሊጠብቁ የሚችሉ ሲሆን ይህም ለሌሎች በሽታዎች እንዲጋለጡ ሊያደረግዎ ይችላል። የእርስዎን PCP ያማክሩ። ለሕይወት አስጊ ለሆነ ድንገተኛ አደጋ ወይም ድንገተኛ ሕመም ወደ **911** ይደውሉ ወይም በቀጥታ ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

ከኔትወርክ–ውጪ የሚሰጡ አገልግሎቶች እንዴት ይጠየቃሉ

MedStar Family Choice DC አስፈላጊ እና ሽፋን ያለውን አገልግሎት በአውታረ መረቡ ውስጥ ላለ ተመዝጋቢ ማቅረብ ካልቻለ፣ እቅዱ አገልግሎቱ ከአውታረ መረብ ውጪ እንዲሰጥ ሊፈቅድ ይችላል። ይህ እንዲሆን፣ አቅራቢው ጥያቄውን ወደ MedStar Family Choice DC የቅድመ-ፈቃድ መምሪያ እንዲያፀድቁ በ202-243-6258 ፋክስ ማድረግ አለበት። MedStar Family Choice DC ሁሉንም ጥያቄዎች ይገመግማል። ከአውታረ መረብ ውጪ አገልግሎቶች ከተፈቀደ፣ ተመዝጋቢው ለአገልግሎት የገንዘብ ወጪ ተጠያቂ አይሆንም።

የልዩ ሙያተኛ ሪፈራል እንዴት እንደሚያገኙ

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 Family Choice DC 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 DC ምንም አይነት ወጪ ሳይኖርብዎ ከአውታረ መረቡ ውጪ ሁለተኛ አማራጭ በማዘጋጀት ያግዝዎታል።

ሁለተኛ አስተያየት ለማግኘት ለእርዳታ የእርስዎ PCP ወይም የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ማግኘት ይችላሉ። ሪፈራል ሊያስፈልግ ይችላል። አብዛኛው ሀኪሞች ወደ ስፔሺያሊስት ሪፈራል ከመጻፋቸው በፊት ቢሯቸው ውስጥ እርስዎን ማየት ሊፈልጉ ይችላሉ። ስለሚያገኙት የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካልዎት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549**ያነጋግሩ።

የጉዳይ አስተዳደር(Case Management) ፕሮግራሞች ለተመዝጋቢዎች ይገኛሉ

ልዩ ፍላጎቶች፣ ከባድ የህክምና ሁኔታዎች ወይም እንደ ምግብ፣ መጠለያ፣ እና መገልገያ ያሉ ማህበራዊ ችግሮች ላለባቸው የMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢዎች በከፍተኛ ደረጃ የሰለጠኑ የነርሶች እና ማህበራዊ ሠራተኞች ቡድን አለ። 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 የስጋት ደረጃ ያለው እርግዝና
- 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

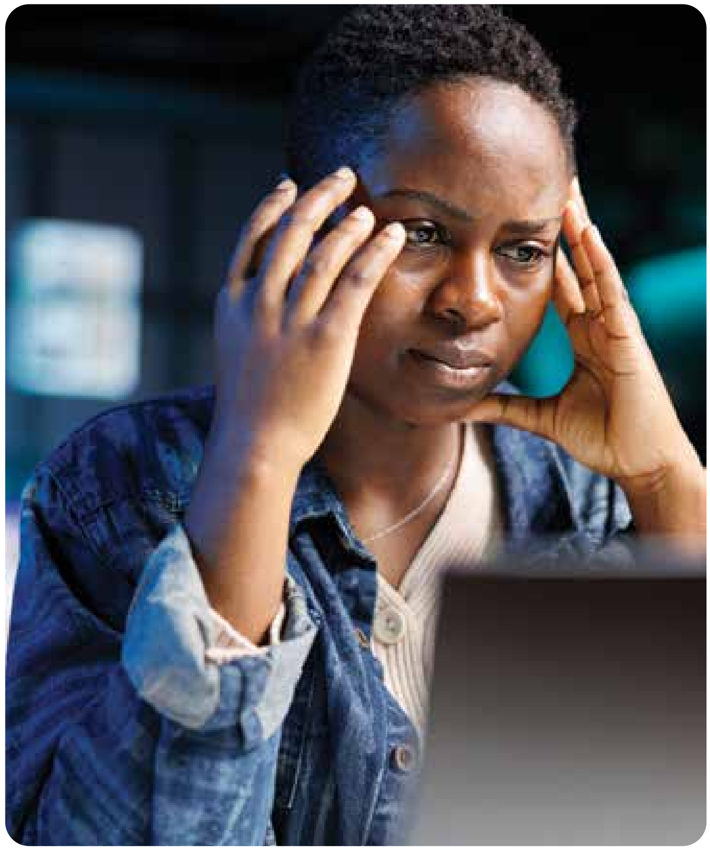
የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረቱ ናቸው። ከእነዚህ ፕሮግራሞች ውስጥ አንዱን ለመጠየቅ ከፈለጉ፣ እባክዎን በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244 (አማራጭ 1፣ ከዚያም 6)** ከሰኞ እስከ አርብ፣ ከጠዋቱ 8:00 እስከ ምሽቱ 5:30 ያነጋግሩን የተወሰኑ ሁኔታዎች ወይም የህክምና ፍላጎቶች እንዳለብዎ ከተመለከትን ለምዝገባ ሊለዩ ይችላሉ። የምዝገባ መስፈርትን ካሟሉ፣ የጉዳይ አስተዳደር(Case Management) ሠራተኛ አባል ጥቅማ ጥቅሞችዎን እና እነዚህ አገልግሎቶችን ለእርስዎ ለማብራራት በስልክ፣ በጽሁፍ መልዕክት ወይም በፖስታ ያነጋግርዎታል። ለእነዚህ አገልግሎቶች መመዝገብ አያስፈልግዎትም። ከእነዚህ ፕሮግራሞች ውስጥ በአንዱ ውስጥ ከሆኑ እና መሳተፍ ማቆም ከፈለጉ፣ እባክዎን የጉዳይ አስተዳዳሪዎን ወይም ማህበራዊ ሰራተኛዎን በ **202-363-4348 ወይም 855-798-4244 (አማራጭ 1፣ ከዚያ 6)** ወይም የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ያግኙ።

የአካል ብቃት... እኛ አለን!

ስለ 4-የአካል ብቃት ማክሰኞዎች ሰምተሃል? የአካል ብቃት ደረጃዎ ምንም ይሁን ምን ለሁሉም ሰው የሚሆን ነገር አለን። በማህበረሰብ ደህንነት ማዕከላችን በአካል ለ Zumba፣ Line Dance እና Soulful Yoga ትምህርቶቻችን ይቀላቀሉን። በአካል መቀላቀል ካልቻሉ፣ በጤና እና ደህንነት ፖርታል በኩል በማንኛውም ጊዜ ከአሰልጣኝ Jai ጋር ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን መስራት ይችላሉ። አሰልጣኝ Jai ለሁሉም ዕድሜዎች እና የአካል ብቃት ደረጃዎች ቀላል እና ውጤታማ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን ፈጥሯል። ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎቹ ሰዎች በሰውነትም ሆነ በአእምሮ የበለጠ ጥንካሬ፣ ጤናማነት እና በራስ የመተማመን ስሜት እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል።

የአሰልጣኝ Jai የአካል ብቃት ትምህርቶችን በጤና እና ደህንነት ፖርታል ላይ በ **MedStarHealth.LiveHealthyIgnite.com/users/sign_in** ማግኘት ይችላሉ። አንዴ ከተመዘገቡ በኋላ የግብ መደበኛ የአካል ብቃት ሞጁሎችን ይፈልጉ። ሁሉንም ክፍሎቻችንን እና ዝግጅቶቻችንን ለማየት የእኛን የዝግጅቶች ቀን መቁጠሪያ በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs** ይጎብኙ።

ስለተመዝጋቢ የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶች የበለጠ ይወቁ



MedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ ቅሬታን እና ይግባኝን በፍጥነት እና በፍትሃዊነት ለመፍታት ቁርጠኛ ነው። የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶቻችን በ ድረ-ገጻችን **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits** ላይ በተለጠፈው የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ ውስጥ ይገኛሉ። የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ ከሌለዎት ወይም ድረ-ገጻችንን ማግኘት ካልቻሉ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549 (TTY፦ 711)** ይደውሉ እና ምንም ወጪ ሳያወጡ የታተመ ቅጂውን በፖስታ ያገኛሉ። 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 በMedStar Family Choice DC በተሰጠው ውሳኔ ላይ የሚያሳስባቸው ነገር ካለ የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂን(Health Care Ombudsman) የማነጋገር መብት አላቸው። የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ቢሮ ተልዕኮ ሰዎች የጤና እንክብካቤ ስርዐትን እንዲያገኙ መምራት፣ ለነሱ መከራከር፣ እና መርዳት ነው። ተመዝጋቢዎች ስለ ጤና እንክብካቤ ሽፋናቸው 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 St., NW Suite 250 North
Washington, DC 20001

ስልክ፦ **202-724-7491** ወይም **877-685-6391 (ነፃ-የስልክ መስመር)**
ፋክስ፥ 202-442-6724፤ሚስጥራዊ ፋክስ፦ 202-478-1397
ኢሜይል፥ **healthcareombudsman@dc.gov**

በድረ-ገጻችን ላይ የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ይገኛል

የMedStar Family Choice District of Columbia የመድሃኒት ዝርዝር በድረ-ገፃችን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Pharmacy-Benefits** ላይ ይገኛል። የመድሃኒት ዝርዝሩ የመድሃኒት ፎርሙላሪ በመባልም ይታወቃል። በMedStar Family Choice DC የተሸፈኑ ሁሉንም የጸደቁ በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶችን ያካትታል። በዚህ ዝርዝር ላይ የተደረገ ማንኛውም ለውጥ በድረ-ገጹ 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። ድረ-ገጻችንን ማግኘት ካልቻሉ እና ስለ አንድ የተለየ መድሃኒት ጥያቄዎች ካሉዎት መረጃውን ወደ እርስዎ መላክ እንችላለን። እርስዎ በዚህ ዝርዝር ውስጥ የሌለን መድሃኒት መውሰድ ከፈለጉ ወይም ሃኪምዎ እንዲወስዱ ከፈለጉ፣ እንደዚህ ዓይነት የመድሃኒት ጥያቄዎችን የምንመረምርበት ሂደት አለን። የበለጠ ለመማር የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ።

MedStar Family Choice District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌደራል የሲቪል መብቶችን ያከብራል እና በዘር፣ ቀለም፣ ብሄራዊ አመጣጥ፣ የአካል ጉዳት፣ ወይም ጾታ መሰረት አድርጎ ልዩነት አይፈጥርም።

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 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 2026

የተመዝጋቢ መጽሄት የ MedStar Family Choice District of Columbia 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።

Fonya Brown፣ ምክትል ፕሬዝደንት እና ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
Erica McClaskey፣ MD፣ MS፣ FAAFP፣ ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር እና ዋና የህክምና ባለስልጣን፣ MedStar Family Choice District of Columbia
Lisa McDonough፣ ሥራ አስኪያጅ፣ የአባላት ልምድ እና የውስጥ ግንኙነቶች፣ 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 (ከክፍያ ነጻ)
MedStarFamilyChoiceDC.com

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED