MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

የተመዝጋቢ የዜና መጽሔት

በልግ 2025

በዚህ እትም

ከ ዶ/ር Erica McClaskey የተላለፈ መለዕክት 2

የልጅ ደህንነት ጎብኝት ምንድን ነው፣ እና ለምን አስፈላጊ ሆነ? 3

የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው? 4

የእርስዎን የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 (COVID-19) አጋዥ እንዲያገኙ የተሰጠ ማስታወሻ........ 4

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር 5

ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ሁል ጊዜ መልስ አይሆኑም 7

Goal Standard የአካል ብቃት ሞጁሎች በጤና እና ደህንነት ፖርታል ላይ ይገኛሉ 8

ሁለተኛ አስተያየት እንዴት እንደሚጠየቁ 9

ከሀኪምዎ ጋር በተሻለ መልኩ እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ........ 10

MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት(eVisit) - ቴሌኸልዝ (Telehealth) 11

የትራንስፖርት አገልግሎት ማሻሻያ - Access2Care አሁን ኤምቲኤም ጤና ነው።........ 12

ትምህርታዊ ክፍለጊዜዎቻችን እና ዝግጅቶቻችን ላይ ይታደሙ........ 12

ወደ ነርስ የእርዳታ መስመር 24/7 ይደውሉ 14

የተገዢነት ጥግ 14

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 112025

መልእክት ከ ዶ/ር Erica McClaskey

ከ ዶ/ር Erica McClaskey

ውድ ተመዝጋቢ፣

የበልግ ወቅትን ተቀብለን ለመጪው በዓላት ስንዘጋጅ፣ በሽታን ለመከላከል እና ራስን ለመንከባከብ የሚረዱዎት ብዙ መንገዶች አሉ። በሽታን ለመከላከል አንደኛው ምርጥ የሆነ መንገድ በጉንፋን ክትባትዎ መዘመን እና የሚወዷቸው ሰዎችም ይህንኑ እንዲያደርጉ ማበረታታት ነው። ትላልቅ ስብሰባዎች ላይ ከመድረስዎ በፊት እና በኋላ እንዲሁም ከምግብ በፊት እና በኋላ እጅን አዘውትሮ መታጠብ የበሽታዎችን ስርጭት ለመግታት ይረዳል።

ራስን ለመንከባከብ ጤናማ ክብደትን መጠበቅ፣ ፍራፍሬ፣ አትክልትና ውሀን ያካተተ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ እና አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የጥሩ የአካል እና የአዕምሮ ጤና ወሳኝ ክፍሎች ናቸው። አዋቂዎች በቀን 30 ደቂቃ መጠነኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ወይም በሳምንት 150 ደቂቃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለማጠናቀቅ ማቀድ አለባቸው። ፈጣን የእግር ጉዞ፣ ዳንስ፣ ሮለር ስኬቲንግ፣ ቴኒስ፣ ቀላል ክብደት ማንሳት፣ ወይም ግቢውን መጥረግ ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ አማራጮች አድርገው ያስቡ። የአየር ሁኔታ ለውጥ አጭር ቀናትን እና ያነሰ የፀሐይ ብርሃንን ስለሚያመጣ፣ ስሜትዎ በወቅታዊ ለውጥ ተጽዕኖ ስር ሊሆን እንደሚችል ማወቅም ጠቃሚ ነው። በእንቅስቃሴዎችዎ ውስጥ ሚዛን ለማግኘት እርምጃዎችን ይውሰዱ።

ቡድናችን ለጥያቄዎችዎ መልስ ለመስጠት፣ በቀጠሮዎችዎ እርስዎን ለመርዳት እና የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ለመደገፍ ሁልጊዜም እዚህ ይገኛል። በማንኛውም መልኩ ልንረዳዎት የምንችል ከሆነ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549**ይደውሉ ወይም በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ይጎብኙን። የእርስዎ ሃሳብ ለእኛ አስፈላጊ ነው፣ እና ለግብረመልስዎ እና ሃሳቦችዎ ከፍ ያለ ግምት አለን።

ጤናማና ደህና ይሁኑ፣

Erica McClaskey፣ MD፣ MS፣ FAAFP፣ ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር እና ዋና የህክምና ባለስልጣን፣ MedStar Family Choice District of Columbia

የልጅ ደህንነት ጉብኝት ምንድን ነው፣ እና ለምን አስፈለገ?

MedStar Family Choice District of Columbia ልጅዎ ዓመታዊ የልጅ ደህንነት ጉብኝት እንዲኖረው ይፈልጋል። በጉብኝቱ ወቅት ሐኪሙ ሁሉም የልጅዎ የጤና ፍላጎቶች መሟላታቸውን ያረጋግጣል። ለምሳሌ፣ ሃኪሙ ልጅዎ ሁሉንም አስፈላጊ ክትባቶች እንደወሰደ ያረጋግጣል። **የልጅዎን ዓመታዊ የልጅ ደህንነት ጉብኝት ለማጠናቀቅ የ$25 የስጦታ ካርድ**ለማግኘት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

ልጅዎ 2 ዓመት ሳይሞላቸው የመጀመሪያውን የሊድ ምርመራማድረግ አለባቸው። **የሊድ ምርመራን ለማጠናቀቅ የ$10 የስጦታ ካርድ**ለመቀበል ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

ሁሉም ልጆች እና ታዳጊዎች የኮሌስትሮል መጠናቸው እና የደም ማነስ (ዝቅተኛ ጤናማ የደም ሴሎች) መኖሩን ለማጣራት የደም ምርመራ ማድረግ አለባቸው። እንዲሁም የጥርስ እና የድድ ጤንነትን ለመጠበቅ በየስድስት ወሩ የጥርስ ሀኪም ዘንድ ለጥርስ ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው። መደበኛ የጥርስ ህክምና ጉብኝቶች መቦርቦርን እና ሌሎች የአፍ ችግሮችን ለመከላከል ይረዳል። ከ1-2 አመት እድሜ ያላቸው ልጆች**የጥርስ ምርመራን ለመጨረስለ$10 የስጦታ ካርድ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ከ15 ወር እስከ 21 አመት** የሆኑ ህጻናት **የጥርስ ህክምና ፈተናን እና አመታዊ የልጅ ደህንነት ጉብኝታቸውን በመጨረስ**ለ$25 የስጦታ ካርድ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

የሚመከረውን የልጅ እና አዳጊ ወጣቶች ክትባት መርሀግብር ለማየት የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል ድረገጽ በ **CDC.gov/Vaccines/Index.html** ይጎብኙ። ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎን እርዳታ ለማግኘት ወደ ስምሪት መምሪያ በ **202-363-4348** ይደውሉ (አማራጭ 1ን፣ ከዚያ አማራጭ 2ን ይምረጡ)። እኛ በመርዳታችን ደስተኞች ነን።

የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው?

በ MedStar Family Choice DC፣ የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘትዎን ማረጋገጥ እንፈልጋለን። የአጠቃቀም አስተዳደር የሚባል የግምገማ ሂደት የምንጠቀመው ለዚህ ነው። ይህ ማለት አንዳንድ የሕክምና አገልግሎቶችን በጤና እቅድዎ የሚፈለጉ እና የሚሸፈኑ መሆናቸውን ለማየት እንመረምራለን። ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ አገልግሎት፣ መድኃኒት ወይም የሕክምና መሣሪያ ከማግኘትዎ በፊት ፈቃድ እንዲሰጡን በመጠየቅ፣ አብዛኛውን ጊዜ በፋክስ የቅድሚያ ፈቃድ ጥያቄ ይልኩልናል። ክሊኒካዊ ቡድናችን እንደ InterQual ፣ ASAM እና የDC Medicaid ህጎች የመሳሰሉ የታመኑ የሕክምና መመሪያዎችን በመጠቀም ጥያቄውን ይፈትሻል። ጥያቄው መመሪያዎችን የማያሟላ ከሆነ፣ ከህክምና ዳይሬክተሮቻችን አንዱ ሁለተኛውን ተመልክቶ የመጨረሻውን ውሳኔ ያደርጋል። በጤና ፍላጎቶችዎ እና እቅድዎ በሚሸፍነው መሰረት ብቻ እንወስናለን—እንደ ዘር፣ ጾታ፣ ገቢ ወይም የጤና ሁኔታ ላይ አይደለም።

ሰራተኞቻችን እና አቅራቢዎቻችን ለመንከባከብ "አይ" በማለታቸው ወይም ጥቂት አገልግሎቶችን በመጠቀማቸው ክፍያ አያገኙም። ውሳኔዎችን የምናደርገው በፍትሃዊነት እና ሁሉንም የሚያስፈልገንን የህክምና መረጃ ካገኘን በኋላ ብቻ ነው።

- ለመድሃኒት እና አስቸኳይ ጥያቄዎች በ24 ሰአት ውስጥ ምላሽ እንሰጣለን።
- ለረጅም ጊዜ እንክብካቤ እና ድጋፍ (እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ወይም ልዩ አገልግሎቶች)፦ በMedicaid በኩል ለእነዚህ ጥቅማጥቅሞች ብቁ ከሆኑ በ30 ቀናት ውስጥ እንወስናለን።
- ለመደበኛ ጥያቄዎች፣ አሁንም ተጨማሪ የሕክምና መረጃ እየጠበቅን ብንሆንም በ5 ቀናት ውስጥ እንወስናለን። ጥያቄን ውድቅ ካደረግን፣ እርስዎ እና አገልግሎት አቅራቢዎ አስፈላጊ ከሆነ ምክንያቱን እና ውሳኔውን እንዴት ይግባኝ ማለት እንደሚችሉ የሚገልጽ ደብዳቤ ያገኛሉ።

ማንኛውም ጥያቄዎች ካሉት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ**888-404-3549**።

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

ክትባቶች በአካባቢ የመድሃኒት መደብሮች ይገኛሉ። ባለፉት 50 አመታት፣ ክትባቶች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ከቢልዮን በላይ ህይወቶችን አድኗል። በሽታዎችን፣ አካል ጉዳቶችን፣ እና ቫይረሶችን ይከላከላሉ። የMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢዎች (3 አመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ) እንደ CVS መድሃኒት ቤቶች፣ MedStar Health ችርቻሮ መድሃኒት ቤቶች፣ Target፣ Walmart፣ Walgreens፣ Rite Aid፣ Giant፣ Safeway የመሳሰሉ ተሳታፊ መድሃኒት ቤቶች እና ሌሎች የውስጥ አውታረመረብ መድሃኒት ቤቶች ላይ ነጻ ክትባቶችን ማግኘት ይችላሉ። ይህ ፕሮግራም የጉንፋን ክትባቶችን እና የሺንግልስ፣ ሄፓታይተስ ኤ እና ቢ፣ ኒሞኒያ፣ ኤችፒቪ (የማህጸን ካንሰርን ለመከላከል)፣ ኩፍኝ እና ቴታነስን የሚያካትት ነው። የጉንፋን መርፌዎች በ-አካል በመምጣት ይወሰዳሉ።

ለሌሎች ክትባቶች፣ የCOVID-19 አጋዥ 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። የሚመከሩት ክትባቶች የትኞቹ እንዲሆኑ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የበሽታ መከላከል እና ቁጥጥር ማእከልን በ**CDC.gov/Vaccines/Index.html** ይጎብኙ ወይም ዋና የጤና አገልግሎት ሰጪዎትን ያነጋግሩ።

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር

ርዕሰ ጉዳይ፡- አጫጭር ቀናት፣ ዝቅ ያሉ ስሜቶች

ከበልግ ወደ በጋ ስንመጣ አንዳንድ ለውጦች ይኖራሉ፣ ይህም እንደ ቀለም ያለው መልከአምድር እና ቀዝቀዝ ያለ የአየር ሁኔታ ነው። ሌሎች እንደ የቀነሰ የጸሀይ ብርሀን እና መጥፎ በሆነ የአየር ሁኔታ ምክንያት ከሌላው ጊዜ ከፍ ያለ ብቸኝነት ስሜታችን እና ባህሪያችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። የአየር ንብረቱ ወይም ወቅቶች ሲቀየሩ ስሜትዎ፣ ሀሳብዎ ወይም ባህሪዎ ከመጠን በላይ የሚቀየር ከሆነ ከወቅት መለወጥ ስሜት ህመም ምልክቶች ወይም SAD ጋር እየታገሉ ሊሆኑ ይችላል፣ ይህም በሚሊዩን የሚቆጠሩ አሜርካውያን ላይ ተጽእኖ የሚያሳድር ነው።

የወቅት መለወጥ ስሜት ህመም በዓመት ከ4-5 ወራት የሚቆይ ተደጋጋሚ ወቅታዊ የመንፈስ ጭንቀት ምልክቶች የሚታወቅ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከበልግ እና ከክረምት ወራት ጋር ይያያዛሉ። ይሁን እንጂ አንዳንድ ሰዎች በበጋ ወራት ለውጦች ያጋጥማቸዋል።

የወቅት መለወጥ ስሜት ተጽእኖ የሚከተሉን ያካትታል፦

- ቀጣይነት ያለው የሀዘን ወይም ድብርት ስሜት
- ትስፋቢስነት
- ቱግ ማለት
- ዝቅ ያለ መነሳሳት ወይም ከነገሮች ደስታ ማግኘት
- የእንቅንልፍ ወይም ምግብ ፍላጎት ማጣት
- ለብቻ መሆን ወይም ከሌሎች መራቅ
- ትኩረት ማድረግ እና ማስታወስ አለመቻል
- የሞት ወይም ራስን ማጥፋት ሀሳቦች

አብዛኛውን ጊዜ SAD የሚከሰተው በአዋቂነት የመጀመሪያዎቹ እድሜዎች ላይ ሲሆን እድሜ እየገፋ ሲሄድም ሊከሰቱ ይችላሉ። SAD የአየር ንብረታቸው ከባድ በሆነባቸው እና ቀኖቹ አጭር በሆኑባቸው የበጋ ወቅት ላይ የተለመደ ነው። እንዲሁም SAD ቀድሞ እንደ ከፍተኛ ድባቴ ወይም ባይፖላር ዲስኦርደር የስነልቦና ህመም ባለባቸው ሰዎች ላይም የተለመደ ሲሆን በዘር መተላለፍ ይችላል።

ደስ የሚለው ነገር SAD ያለባቸው ሰዎች ሊጠቀሟቸው የሚችሏቸው ህክምናዎች መኖራቸው ነው። የብርሀን ህክምና፣ ሳይኮቴራፒ፣ የድባቴ መድሀኒቶች እና ቫይታሚን ዲ ህክምናዎች ብቻቸውን ወይም ከሌሎች ጋር በጋራ ጥቅማ ላይ ሊውሉ ይችላሉ። የብርሀን ህክምና የተለመደ አይነት ሲሆን ሰዎችን ብሩህ ለሆነ ብርሀን በማጋለጥ በጸደይ እና በበጋ ወቀት ያላገኙትን ብርሀን እንዲያገኙ የሚያስችል ነው። የንግግር ህክምና የድባቴ ስሜቶችን በመጥቀስ እና ባህሪ እና ስሜቶቻችን በመቀየር ይረዳል። የድባቴ መድሀኒቶች አንጎል ስሜት እና ጭንቀት ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ኬሚካሎችን እንዲያመጭ በማድረግ ድጋፍ የሚያደርጉ ሲሆን ውጤቱን ለማየት ከ 4-8 ሳምንት ድረስ ሊፈጅ ይችላል። አብዛኛዎቹ SAD ያለባቸው ሰዎች የቫይታሚን ዲ እጥረት ያለባቸው ሲሆኑ የቫይታሚን ዲ ኪኒኖች የSAD ምልክቶችን ለመከላከድ ድጋፍ ያደርጋሉ።

እርስዎ ወይም ሌላ ሰው የSAD ምልክት እንዳለበት ካወቁ ከጤና አገልግሎት ሰጪዎ ጋር ስለሚያልፉበት ትግል በመነጋገር ለእርስዎ የሚሆነውን ውጤታማ የሆነውን የህክምና እቅድ ማግኘት ወሳኝ ነው። ብቻዎትን አይደሉም። እርዳታ አለ እና ውጤታማም ነው። እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የነርስ እርዳታ ጥሪ በ **855-798-3540** ወይም ለዲሲ የባህሪ ጤና የስልክ መስመር በ**888-793-4357**፣ በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ይደውሉ።

የጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ሁል ጊዜ መልስ አይሆኑም።

ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መቋቋም በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በጣም ከባድ የህዝብ ጤና ችግሮች አንዱ ነው። ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ከመጠን በላይ መጠቀም መሪው ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒት መቋቋምን የሚያመጣ ምክኒያት ነው። ይህ የሚከሰቱ ጀርሞች ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶችን "በዘዴ ሲበልጡ" እና ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶቹ ጀርሙን መግደል ሲያቅታቸው ነው። የጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መቋቋምን ለመዋጋት እና መጥፎ የመድሃኒት ምላሾችን ለማስወገድ፣ ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶችን በትክክል መጠቀም አለብን። ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች እንደ ጉንፋን፣ ፍሉ፣ ብዙ የጉሮሮ ህመሞች፣ እና ብሮንካይትስ (የመተንፈሻ ቱቦ ኢንፍላሜሽን) ያሉ ቫይረሶች የሚመጡ ኢንፌክሽኖችን አይዋጉም። እንዲሁም ብዙ የሳይነስ እና የጆሮ ኢንፌክሽኖች ያለ ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መሻሻል ይችላሉ። ይልቁንስ፣ የምልክቶች መሻሻል ለእነዚህ ኢንፌክሽኖች በጣም ጥሩ ህክምና ሊሆን ይችላል።

ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶችን ለቫይረስ ኢንፌክሽን (እንደ ጉንፋን፣ ፍሉ፣ ብዙ የጉሮሮ ህመሞች፣ እና ብሮንካይትስ) መውሰድ፥

- ኢንፌክሽኑን አያድንም።
- ሌሎች ሰዎች እንዳይታመሙ አይከለክልላቸውም።
- እርስዎ ወይም ልጅዎ እንዲሻላችሁ አይረዳም
- አላስፈላጊ እና ጎጂ የጎንዮሽ ውጤቶችን ሊያመጣ ይችላል
- ለጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መቋቋም አስተዋፅዖ ሊያደርግ ይችላል

እረፍት፣ ፈሳሽ መውሰድ፣ እና ያለ-ትዕዛዝ-የሚገዙ ምርቶች ከቫይረስ ኢንፌክሽኖች ጋር ለተያያዙ ምልክቶች በጣም የተሻሉ ህክምናዎች ናቸው። ያስታውሱ፣ ማንኛውም የትዕዛዝ መድሀኒት ሲወስዱ ሊከሰቱ የሚችሉ ስጋቶች አሉ። አስፈላጊ ያልሆኑ አንቲባዮትክሶች ጎጂ የሆኑ የጎንዮሽ ውጤቶችን እና ወደፊት ሊከሰቱ የሚችሉ አንቲባዮቲክ-የሚቋቋሙ ኢንፌክሽኖችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ምን ማድረግ እንደሚችሉ

ሀኪምዎ አንቲባዮቲክ መድሃኒትን አይሰጥዎትም ማለት አልታመሙም ማለት አይደለም። ለእርስዎ እና ለልጅዎ በሽታ የተሻለውን ህክምና ለማግኘት ከሀኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። እርስዎ ወይም ልጅዎ የቫይረስ ኢንፌክሽን ሲይዛችሁ እንዲሻላችሁ፥

- ምልክቶችን ለመቀነስ ሊረዱ ስለሚችሉ ያለ-ትዕዛዝ-የሚገዙ ህክምናዎች ይጠይቁ።
- ተጨማሪ ፈሳሾችን ይጠጡ
- ብዙ እረፍት ያድርጉ
- የአፍንጫ መታፈንን ለማስቀረፍ ቀዝቃዛ-ጭጋግ የእንፋሎት ሰሪ ወይም የሳላይን የአፍንጫ መርጫ ይጠቀሙ።
- ጉሮሮዎን በተሰባሪ በረዶ፣ የጉሮሮ ህመም መርጫ፣ ወይም ሎዜንጂስ ያቀዝቅዙ
- ሳል ለመቀነስ ማር ይጠቀሙ
- የፍሊ በሽታን በትዕዛዝ በሚሰጡ የፍሉ ጸረ-ቫይረስ መድሀኒቶች ያክሙ

ያስተውሉ፥ ሎዜንጂስን ለትናንሽ ህፃናት ወይም ማርን ከ አንድ ዓመት በታች እድሜ ለሆኑ ልጆች አይስጡ።

የGoal Standard የአካል ብቃት ሞጁሎች በጤና እና ደህንነት ፖርታል ላይ ይገኛሉ።

Get to know your trainer: Jaimel "Jai" Johnson

Coach Jai Johnson is a former pro soccer goalkeeper and founder of **The Goal Standard**. She was the first Black goalkeeper at the University of Tennessee and played in the Women's Professional Soccer (WPS) league for the Boston Breakers, Chicago Red Stars, and Washington Freedom.

After her playing career, Jai coached at the University of Texas and the University of Iowa. She is also a Mental Health Performance Coach, helping athletes and everyday people build strong, healthy minds.

Through The Goal Standard, Coach Jai creates simple, effective workouts for all ages and fitness levels, helping people feel stronger, healthier, and more confident in body and mind.

***Resistance bands are available.** Please come and pick up at the MedStar Family Choice District of Columbia Wellness Center, located at **3924 Minnesota Ave., NE, Washington, DC 20019**, or call us at **855-798-4244**, press 1, and then press 2.

Fitness program tracks

All Stars
Ages 13-18

Start strong with targeted training to build endurance, energy, strength, and mobility.

- **Module I**: Basic movements to enhance motor skills, bodyweight exercises, and stretches
  Equipment: mat, chair
- **Module II**: More dynamic movements to achieve more intense results
  Equipment: mat, chair

Gold Stars
Ages 30-50

Total-body workouts to start, maintain, or enhance your fitness. Includes some modifications.

- **Module I**: Exercise routine designed to help you achieve a basic level of fitness and endurance
  Equipment: mat, wall or chair
- **Module II**: More intense workout to build strength
  Equipment: mat, chair, water bottles or light weights (3-10lbs)

Twinkling Stars
Expectant Mothers

Safe and gentle movement during pregnancy (talk to your doctor before starting).

- **Module I**: Stretching and flexibility routines. Includes accommodations for those in their second and third trimesters
  Equipment: mat, chair, wall

Super Stars
Post Delivery

Total-body workouts to start, maintain, or enhance your fitness. Includes some modifications.

- **Module I**: Low-impact, full-body workouts to increase strength and energy
  Equipment: mat, chair, resistance bands*

Eligibility: The fitness program is open to MedStar Family Choice District of Columbia Enrollees.

የእኛ የጤና እና ደህንነት ፖርታል ወደ ተሻለ ጤና ይመራል። በእያንዳንዱ የጤና ዘርፍ እርስዎን ለመደገፍ እንደ ቪዲዮዎች፣ መጣጥፎች እና ሌሎች መሳሪያዎች ባሉ መርጃዎች መጠቀም ይችላሉ። እነዚህ ዘርፎች የገንዘብ፣ የአካል፣ የአዕምሮ እና የስሜታዊ ጤናን ያካትታሉ። አሁን ለህፃናት፣ ለአዋቂዎች እና ለወደፊት/የድህረ ወሊድ እናቶች የ Goal Standard የአካል ብቃት ሞጁሎችን እናቀርባለን።

የጤና እና ደህንነት ፖርታልን ለማግኘት ማስፈንጠሪያውን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits** ላይ ወይም በቀጥታ በ **MedStarHealth.LiveHealthyIgnite.com/Users/Sign_In**ላይ ያገኛሉ። የ Goal Standard የአካል ብቃት ሞጁሎችን ለማግኘት ከገጹ ግርጌ የሚገኘውን የጎል መደበኛ የአካል ብቃት ሞጁሎች ካርድ ላይ ጠቅ ያድርጉ። በየወሩ 2ኛው ማክሰኞ ከ3:00 p.m. እስከ 4:00 p.m. በ Goal Standard ወርሃዊ ምናባዊ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በአንዱ ላይ በመገኘት የበለጠ መማር ይችላሉ።

ሁለተኛ አስተያየት የምጠይቀው እንዴት ነው

እንደ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ፣ የሚያስፈልግዎት መስሎ ከታየዎት ሁለተኛ የህክምና አስተያየት የማግኘት መብት አለዎት። ሁለተኛ የህክምና አስተያየት የሚፈልጉ ከሆነ፣ ቀድሚ የእንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) ወደተለያዩ የውስጥ ኔትዎርክ አቅራቢዎች ሊልክዎት ይችላል። የውስጥ ኔትዎርክ አቅራቢው ሁለተኛ አስተያየት ለማቅረብ የማይገኝ ከሆነ፣ የውጪ ኔትዎርክ አቅራቢ ሊያስፈልግ ይችላል።

ሁለተኛ አስተያየት ከውጪ ኔትዎርክ አቅራቢ ጋር ቀጠሮ በሚኖርበት ጊዜ የእርስዎ PCP እንዲሁም MedStar Family Choice DC የአጠቃቀም አስተዳደር (UM) መምሪያ ከእርስዎ ጋር የሚሰራ ይሆናል። ከውጪ ኔትዎርክ አቅራቢ ቀጠሮዎ በፊት ከቀዳሚ የ UM ፈቃድ ጋር ከእርስዎ PCP የማስተላለፊያ ቅጽ ያስፈልጋል። የእርስዎ PCP አስቀድሞ ፈቃድ ማግኘት ይችላል። ሁለተኛ የህክምና አስተያየት ማግኘትን በተመለከተ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ የእርስዎን PCP ያነጋግሩ ወይም ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ይደውሉ።

ከሀኪምዎ ጋር በተሻለ መልኩ እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ

የጤና እንክብካቤዎ ላይ እርስዎ በጣም ጠቃሚ ሚና ይጫወታሉ። ከሀኪምዎ ጋር ጥሩ ግንኙነት ቁልፍ ነው። የሚከተሉት ከሀኪም ጉብኝቶችዎ ይበልጥ ተጠቃሚ ለመሆን የሚያግዝዎ ጥቂት ነገሮች ናቸው፣

- ከጉብኝትዎ በፊት ያሉትን ጥያቄዎች መጻፍ።
- የቤተሰ አባልን ወይም የቅርብ ጓደኛን ማምጣትን ያስቡበት።
- በሀኪምዎ የሚሰጦትን ምክሮች በጥንቃቄ ያዳምጡ። ሃኪሙ ስላለው ነገር ማስታወሻ ይያዙ ወይም የቤተሰብ አባልዎን ወይም የቅርብ ጓደኛዎን ማስታወሻ እንዲይዙልዎት ይጠይቁ።
- የጉብኝትዎ መጨረሻ ላይ፣ ዋና ነጥቦችን እንዲደግምልዎት ሃኪምዎን ይጠይቁ። የሃኪምዎን የመገኛ መረጃ እና የሚመርጡትን የግንኙነት ዘዴ ይጠይቁ።
- የሀኪምዎን መመሪያዎች መተግበርዎን ያረጋግጡ። ሀኪምዎ የጠየቁትን የላብራቶሪ ወይም ሌሎች ምርመራዎችን ያድርጉ።
- የጤና እንክብካቤዎን መንከባከብ እንዲችሉ የህክምና መዝገቦችዎን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይጠይቁ።
- በእያንዳንዱ የሀኪም ጉብኝት ወቅት የደም ግፊትዎ መለካቱን ያረጋግጡ። ይህ ዋና የእንክብካቤ ሀኪም እና የስፔሺያሊስት ቀጠሮዎችን ያካትታል።

- እርስዎ ሆስፒታል ተኝቶ ለመታከም ወይም የድንገተኛ ክፍል ጉብኝት ካሎት፣ ለሀኪምዎ ይንገሩ። በእንክብካቤዎ ላይ የሚሳተፉት ሁሉም ሀኪሞች ማወቅ አለባቸው።
  - » ዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ የሆስፒታል መውጫ ወረቀት ተብሎ የሚታወቀውን ስለሆስፒታል ቆይታዎ መረጃ ማግኘት አለባቸው። የሆስፒታል የመውጫ ወረቀት ሆስፒታል ውስጥ ስለነበረው እንክብካቤዎ ዝርዝር መረጃ ይሰጣል። ዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ የሆስፒታል መውጫ ማጠቃለያ ቅጂ ደርሷቸው እንደሆን ይጠይቁ። ካልሆነ፣ ዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ ቅጂውን ከሆስፒታል ለማግኘት እንዲጠይቁ ሀሳብ ያቅርቡላቸው፣ ይህ የጤና እንክብካቤዎን ለመቆጣጠር በጣም አስፈላጊ ነው።
  - » ሀኪምዎ ጋር ማንኛውም የሆስፒታል ቆይታዎን የሚመለከት የክትትል ጉብኝት ቀጠሮ ማስያዝ በጣም ጠቃሚ ነው።

የ MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት - ቴሌ ሄልዝ

እንደ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ የ MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት ያገኛሉ - ቀጠሮ ሳያስፈልግ ወይም ያለ ክፍያ የሚሰጡ የቴሌሄልዝ ጉብኝቶች። ይህንን አገልግሎት በማንኛውም ሰአት፣ ቀን ወይም ምሽት ከቤትዎ መጠቀም ይችላሉ። የሜድሰታር ሀኪሞች ለተለመዱ አይነት በሽታዎች እና ቁስለቶች የሚያዩዎ ሲሆን ይህም የህክምና እቅድ ለእርስዎ ለማውጣት ነው። ለመገናኘት መተግበሪያውን ጡባዊዎ ላይ፣ ስማርት ስልክዎ ወይም ኮምፒውተርዎ ላይ አውርደው መስመር ላይ መሄድ ይችላሉ። ተጨማሪ ለማወቅ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollee/eVisit**ን ይጎብኙ።

ሁኔታዎች የMedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት - ቴሌሄልዝ ማከም ይችላል።

ሁሉም የ MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት አገልግሎት አቅራቢዎች በ MedStar የጤና አስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከል ውስጥ እንክብካቤ የሚፈልጉባቸውን አብዛኛዎቹን ተመሳሳይ ሁኔታዎች ያክማሉ። ከሚከተሉት ውስጥ አንዱን እያጋጠመዎት ከሆነ ወደ MedStar ኤሌክትሮኒክ ጉብኝት ይግቡ።

- ሽፍታ ወይም እንድብድብ
- በአለርጂ፣ በቫይረሶች እና በባክቴሪያ የሚመጡ የሳይነስ ኢንፌክሽኖች
- መዥገር የሚወለድ በሽታ (ላይም)
- ሮዝ አይን
- የመገጣጠሚያዎች ወይም የጀርባ ህመም
- ነፍሳት ወይም ጥቃቅን እንስሳት ወይም የሰው ንክሻዎች
- አጥንት ስብራት ወይም ህመም የሌላቸው ጥቃቅን የሞተር-ተሽከርካሪ አደጋዎች
- ራስ ምታት ወይም ማይግሬን
- በሴቶች ውስጥ የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን
- ወቅታዊ አለርጂዎች
- ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ
- ጥቃቅን ቁስሎች ወይም ማቃጠል
- ጭንቅላት ሳይጎዳ ትንሽ የመውደቅ አደጋ

የትራንስፖርት አገልግሎት ማሻሻያ - Access2Care አሁን MTM Health ጤና ነው።

Access2Care በቅርቡ MTM Health ሆኗል። ስሙ እና የምርት ስያሜው ተቀይሯል፣ ነገር ግን የመሳፈሪያ ጥቅማጥቅምዎ ተመሳሳይ ነው። ጉዞ ለማስያዝ አሁንም በተመሳሳይ ቁጥር መደወል ይችላሉ። ይህ አገልግሎት ለተመዝጋቢዎቻችን ምንም ወጪ አያስከትልም። እርስዎ ለ COVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባቶችን ጨምሮ ለህክምና ቀጠሮ ትራንስፖርት ከፈለጉ፣ 24/7 ወደ **866-201-9974** በመደወል ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ። የትራንስፖርት ቀጠሮ ማስያዝ ያለብዎ ከመደበኛው ቀጠሮ ቢያንስ ሶስት የሥራ ቀናት በፊት ነው። አስቸኳይ ጉብኝቶች ወይም የልጅ የመጀመሪያ እና ወቅታዊ ምርመራ፣ምርመራ እና የህክምና (EPSDT) ጉብኝቶች ቀን ቢያንስ አንድ የስራ ቀን በፊት ቀጠሮ መያዝ አለበት።

ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ወይም ለጉዞ ቦታ ማስያዝ ከፈለጉ፣ ለ MTM Health በ **866-201-9974**ይደውሉ።

ትምህርታዊ ክፍለጊዜዎቻችንን እና ዝግጅቶቻችንን ይታደሙ

Medstar Family Choice DC ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ወርሃዊ ምናባዊ ዝግጅቶችን ያቀርባል። ዝግጅቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

የአዲስ ተመዝጋቢ የትውውቅ መድረኮች፣ ስለ ጤና ዕቅድ አገልግሎቶችዎ፣ ጥቅማጥቅሞችዎ፣ እና መብቶችዎ የበለጠ ይወቁ።

የተመዝጋቢ የአማካሪ ኮሚቴ፦ ስለኛ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ሀሳቦችዎን ይግለጹ። የእርስዎ አስተያየት ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የተሻለ እንድንሰራ ሊያግዘን ይችላል።

የጤና ትምህርት ክፍሎች፦

- Maternity Mondays—የወደፊት እና አዲስ እናቶች ለልጃቸው ምርጥ አስተማማኝ የእንቅልፍ ልምዶችን ይማራሉ። ይገኙ እና በነጻ Cribette ይቀበሉ!
- የጤና መድረኮች—ከሐኪሞች እና ከባለሙያዎች ከሴቶች ጤና፣ ከወንዶች ጤና እና ከሌሎችም ጋር በተያያዙ ርዕሶች ላይ ይማሩ።

የአካል እንቅስቃሴ እና የምግብ ማብሰል ክፍሎች፦

- 4-Fitness Tuesdays—በጤና ማዕከላችን በዙምባ፣ ዮጋ፣ እና የመስመር ዳንስ መዝናኛ ይደሰቱ። በእነዚህ ወርሃዊ አዝናኝ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትምህርቶች ይምጡ ሰውነትዎን ያንቀሳቅሱ፣ ጭንቀትን ይቀንሱ እና ስሜትዎን እና ለራስ ያለዎትን ግምት ከፍ ድርጉ።
- Foodie Fridays—ክብደትዎን ይቆጣጠሩ እና ስለ ተክል-ተኮር ምግቦች፣ መለያዎችን እንዴት ማንበብ እንደሚችሉ እና በበጀት ጤናማ አመጋገብን ይወቁ።

- Wellness Wednesdays—የአካል ብቃት አስተማሪዎቻችንን ይቀላቀሉ እና በዮጋ፣ በንቃተህሊና፣ በብስክሌት ጉዞ እና በሌሎችም ጭንቀት መቀነስን ይማሩ።
- የማህበረሰብ መርጃ ስብሰባ—በቤት፣በስራ፣በምግብ አቅርቦት፣በትምህርት/ስልጠና እና በሌሎችም ለድጋፍ በማህበረሰብ አጋሮቻችን ስለሚሰጡ አገልግሎቶች እና መርጃዎች ይወቁ።
- በወጣቶች ላይ ያተኮሩ ዝግጅቶች—ከ15-17 አመት ለሆኑ ታዳጊዎች፣ እውነታዎችን እና ጣዕም እያቀረብን ነው! የማዕድ ቤት ክህሎቶችዎን እና አጠቃላይ ጤና ለማሻሻል እና የSafe Serv ምስክር ወረቀት ለማግኘት በእኛ የምግብ አሰራር ምርጫ ይመዝገቡ።

የእኛን የዝግጅትቶች የቀን መቁጠሪያ ለማየት ድህረ ገፃችንን በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs** ይጎብኙ ወይም ወደ ስምሪት መምሪያ በ **855-798-4244**ይደውሉ። የመጓጓዣ ወይም የትርጓሜ አገልግሎቶችን ከፈለጉ፣ የስምሪት መምሪያ በዚህ ላይም ሊረዳዎት ይችላል።

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።

የተገዢነት መሰረት

ርዕሰ ጉዳይ፦ የእርስዎን ግላዊነት እና የጤና መረጃ መጠበቅ

ግላዊነትዎን በሚጠብቁ ህጎች እና የተጻፉ ፖሊሲዎች እንዳሉ ያውቃሉ? MedStar Family Choice District of Columbia የተጠበቀ የጤና መረጃዎን በአስተማማኝ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ማስቀመጥ ያለውን አስፈላጊነት ያውቃል። ይህን የምናደርግበት ፖሊሰ አለን። MedStar Family Choice DC የታካሚ ግላዊነት አስፈላጊነትን ይገነዘባል።

በጥብቅ የተያዘውን የጤና መረጃዎን ለእርስዎ በስልክ ከመስጠቱ በፊት፣ MedStar Family Choice DC ማንነትዎን እና ልዩ የተጠበቀ መረጃውን የማግኘት ስልጣንዎን እንዲያረጋግጥ ይጠየቃል። ይህን ለማድረግ፣ የሰራተኛ አባሎቻችን ማንኛውም አይነት የተጠበቁ የጤና መረጃዎችን ለእርስዎ ከመስጠታቸው በፊት እንደ ስምዎ፣ አድራሻዎ፣ ወይም የትውልድ ቀን ያሉ የመለያ ጥያቄዎችን ይጠይቁዎታል። የMedStar Family Choice DC የእርስዎን የጽሁፍ እና በኤሌክትሮኒክስ የተጠበቀ የጤና መረጃ ግላዊነት የመጠበቅ ግዴታ አለበት። የወረቀት ሰነዶች ደህንነታቸው በተጠበቀ ቦታዎች ይቀመጣሉ። በኤሌክትሮኒክ የተጠበቁ የጤና መረጃ

በሚስጥር ተቆልፈዋል። ተቀጣሪዎች የጤና መረጃን መጠቀም ወይም ይፋ ማድረግ የሚችሉት በህግ ሲፈቀድላቸው ወይም የሚተገበር መስፈርቶች ሲኖሩ፣ እና ማግኘት የሚችሉት በስራ ግዴታቸው ብቻ ነው። ሰራተኞቻችንም የተመዝጋቢዎቻችንን የጤና መረጃ እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ስልጠና ይወስዳሉ። MedStar Family Choice DC የኢሜይል ግንኙነቶችን ደህንነት ለመጠበቅ ተጨማሪ ዘዴዎችን ይጠቀማል።

ከአዲሱ የተመዝጋቢ የእንኳን ደህና መጣችሁ ደብዳቤ እና መታወቂያ ካርድ ጋር የግላዊነት ልማዶች ማስታወቂያ ቅጂ ደርሶዎታል። እንዲሁም በእርስዎ የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሃፍ እና በድረ-ገጻችን ላይ አለ። ይህ አስፈላጊ መረጃ MedStar Family Choice DC የህክምና መረጃዎን እንዴት እንደሚጠቀም እና ይፋ እንደሚያደርግ፣ ይህንን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ፣ እና ግላዊነትዎ እንደተጣሰ ከተሰማዎት እንዴት ቅሬታን ሪፖርት እንደሚያደርጉ ይገልፃል። የጤና መረጃዎን ከመጠበቅ ጋር የተያያዘ ጥያቄ ካለዎት ወይም የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ግልባጭ መጠየቅ ከፈለጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549** ያነጋግሩ።

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 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 2025

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።

Jocelyn Chisholm Carter, JD,ፕሬዝዳንት፣ MedStar Family Choice
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 አባል፣ MedStar Family Choice

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

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

AUDITED NCQA HEDIS® COMPLIANCE AUDIT MY2023 MEDICAID