MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

# የተመዝጋቢ መጽሔት

ጸደይ 2022

## በዚህ እትም


ከዋናው የህክምና ሀላፊ የእንኳን ደህና መጣችሁ እና የCOVID-19/ኮሮናቫይረስ ክትባት መልዕክት.....2

በድረገጻችን ላይ አቅራቢ ይፈልጉ.....4

የ2021-2022 የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፍ በኛ ድረገጽ ይገኛል.....4

በድረገጻችን ላይ የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ይገኛል.....5

የተመዝጋቢ መብቶችዎን እና ግዴታዎችዎን መረዳት.....6

እነዚህ የድንገተኛ እንክብካቤ ህክምና አማራጮችዎ ናቸው.....9

ከኔትወርክ-ውጪ የሚሰጡ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚቻል.....10

ወደ ልዩ ሞያተኛ(ስፔሺያሊስት) እንዴት ሪፈራል ማግኘት እንደሚቻል መረዳት.....10

የጥርስ ህክምና ጥቅማጥቅሞች ተካቷል.....11

በትምህርቶቻችን እና በዝግጅቶቻችን ላይ መገኘት.....12

የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች አሉ.....14

የMedicaid የተጠቃሚ ካርድን መጋራት ህገወጥ ነው.....15

አድራሻዎን ወይም ሌሎች መረጃዎችዎን እንዴት መቀየር እንደሚቻል.....16

የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደት.....16

ለሁሉም ተመዝጋቢዎች ትራንስፖርት ይሰጣል.....17

“ሀሰተኛ” የስልክ ጥሪዎችን ይጠንቀቁ.....17

የተመዝጋቢ እርካታ የዳሰሳ ጥናቱን መውሰድ.....18

ነጻ የትርጉም አገልግሎቶች አሉ.....19



DHCF Department of Health Care Finance

ይህ ፕሮግራም ወጪው በከፊል የሚሸፈ ነው በዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ መንግስት የጤና ጥበቃ ፋይናንስ መምሪያ ነው።

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

# የእንኳን ደህና መጡ እና የCOVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባት መልዕክት ከኛ ዋና የህክምና ኦፊሰር።

ለኛ እቅድ አዲስ ለሆናችሁ፣ ወደ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ እንኳን ደህና መጡ። በክረምቱ ወራት እና አሁን ሞቃታማ የአየር ሁኔታ ሲቃረብ፣ የእኛ የአቅራቢ ኔትዎርክ እና የጥራት ማሻሻያ ቡድኖች እናንተን፣ የኛን ተመዝጋቢዎች በተሻለ መልኩ እንዴት እንደምናገለግላችሁ ግንዛቤ ለማግኘት በጣም በሥራ ተጠምደው ነበር። የኛ ግብ ለእናንተ መገኘት፣ መቅረብ መቻል እና ሊኖርዎ የሚችሉትን ማንኛውም ስጋቶች እና ጥያቄዎችን ለመፍታት ፈጣን መሆን ነው። እኛ እርስዎን በማንኛውም መልኩ ልንረዳዎ የምንችል ከሆነ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ፣ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት በ **888-404-3549** ወይም እኛን ይጎብኙን በ **MedStarFamilyChoiceDC.com.**

COVID-19/Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) የኛን ተመዝጋቢዎች ላይ ተጽዕኖ እያሳደረ ባለበት ወቅት፣ ተጽዕኖውን በጽናት ተቋቅማችሁ እየቀጠላችሁ ላላችሁት ለእናንተ እና ቤተሰቦቻችሁ ጥልቅ ሀዜነታችንን እናቀርባለን። የማህበረሰብ ስርጭት ለሁላችንም ስጋት መሆኑን ቀጥሏል። ለራስዎ፣ ለቤተሰብዎ፣ ለጓደኞችዎ፣ እና ለማህበረሰብዎ መልሳችሁ የምትታገሉበት ወቅት አሁን ነው። ሁላችንም የበኩላችንን አስተዋጽኦ ማድረግ አለብን። መልእክታችን ግልጽ ነው፣ ክትባቱን እስካሁን ካልተከተቡ፣ መከተብ አለብዎ። የሚከተሉት ማወቅ ያለብዎ ነገሮች ናቸው፣

- COVID-19/Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) ለአንዳንድ በበሽታው ለተያዙ ሰዎች ከባድ እና ለሞት ያጋለጠ ነበር።
- ክትባቶቹ የተሞከሩ ናቸው።
- በCOVID-19/Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) ምክንያት ሊደርስ ከሚችለው አደጋ ጋር ሲወዳደር ክትባቶች አስተማማኝ ናቸው።
- አስቀድሞ የተከተቡ ሰዎች ላይ የCOVID-19/ Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) ጉዳዮች እመርታዊ ውጤቶች ሪፖርት እየተደረጉ ነው። ይህ የሚያስደንቅ አይደለም። 100% ውጤታማ የሆነ ምንም ክትባት የለም። ለ COVID-19/Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) ተጋላጭ ለሆኑ አስቀድመው የተከተቡ ሰዎች፣ ምልክቶቹ ቀላል ናቸው።
- የCOVID ቫሪያንቶች(ዓይነቶች) ማህበረሰቡ ውስጥ አሉ እና በቀላሉ ይሰራጫሉ። ይህ የማህበረሰብ ስርጭት ተብሎ ይጠራል። ብዙ ሰዎችን እንዲከተቡ በማድረግ የመቀያየር እና የመሰራጨት እድሉን መቀነስ እንችላለን።

ስለ ክትባት እርግጠኛ ሳይሆኑ ቆይተው ከሆነ፣ ይህ እንዲከተቡ እንደሚያሳምንዎ ተስፋ አደርጋለሁ። እባክዎ ይህንን ላልወሰኑ ሰዎች በተጨማሪ ያጋሩ። እራሳችንን፣ ማህበረሰባችንን እና ክትባቱን እስካሁን መከተብ ያልቻሉ ልጆችን ለመጠበቅ ሁላችንም የበኩላችንን ሚና መወጣት አለብን።

ጥያቄዎች ካሎት፣ እባክዎ የ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ዋና እንክብካቤ አቅራቢን ያነጋግሩ። መከተብ ከፈለጉ፣ አቅራቢያዎ ያለውን ጣቢያ ለማግኘት **Vaccinate.DC.gov** ይጎብኙ።

ከአክብሮት ጋር፣

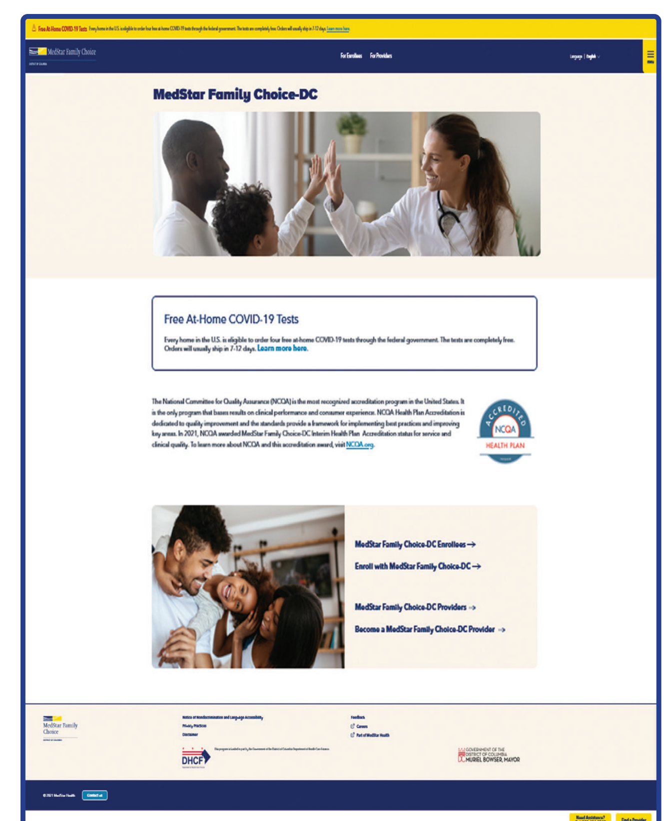
**Raymond Tu, M.D., M.S., F.A.C.R.**
ዋና የህክምና ኦፊሰር፣
MedStar Family Choice District of Columbia



# ለጠቃሚ መረጃ ድረገጹን ይጎብኙ።

እኛ ድረገጻችንን ማሻሻል እና እርስዎ መረጃውን በቀላሉ አግኝተው መጠቀም እንዲችሉ ማድረጋችንን እንቀጥላለን መረጃ መጠቀም እንዲችሉ ማድረጋችንን እንቀጥላለን። **MedStarFamilyChoiceDC.com** የሚከተለውን መረጃ ያካትታል፣

- የይግባኝ ሂደት
- ጥቅማጥቅሞች
- ሽፋን ያላቸው አገልግሎቶች
- እሴት የተጨመረባቸው አገልግሎቶች
- የጋራ ክፍዮች
- ሽፋን ለሚሰጠው አገልግሎት የክፍያ መጠየቂያ ደረሰኝ ከደረሶት ምን ማድረግ አለብዎ
- የእንክብካቤ ማስተባበር እና የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶች
- ግንኙነቶች
- አቅራቢ ይፈልጉ (መፈለግ የሚችል የአቅራቢ መዝገብ)
- የመድሃኒቶች ዝርዝር (ፎርሙላሪ)
- የቀዶ ጥገና ሰዓታት እና የስራ-ሰዓት በኋላ መመሪያዎች
- የስፔሺያሊቲ እንክብካቤ፣ የሆስፒታል አገልግሎቶች፣ እና የሥነ ባሕሪያዊ ጤና አገልግሎቶች እንዴት ማግኘት እንደሚቻል
- የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች
- የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ
- የተመዝጋቢ መጽሔት
- መብቶች እና ግዴታዎች
- MedStar eVisit
- ማጭበርበር እና አላግባብ መጠቀም
- የአዲስ ቴክኖሎጂ ፖሊሲዎች
- የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ
- ከአገልግሎት-ውጪ አካባቢ ሽፋን
- የአውትሪች ፕሮግራሞች
- የመከላከያ እንክብካቤ ፕሮግራሞች
- የፋርማሲ(መድሃኒት ቤት) ፕሮቶኮሎች እና አካሄዶች
- የፋርማሲ(መድሃኒት ቤት) ፈጣን የማጣቀሻ መመሪያ
- የጥራት ማሻሻያ ፕሮግራሞች
- የጤና ትምህርት ክፍለ-ጊዜያት የጊዜ ሰሌዳ
- የትራንስፖርት መመሪያዎች
- የመገልገያ አስተዳደር ውሳኔ-መስጫ
- የመገልገያ አዎንታዊ መግለጫ
- የጤንነት ሽልማቶች

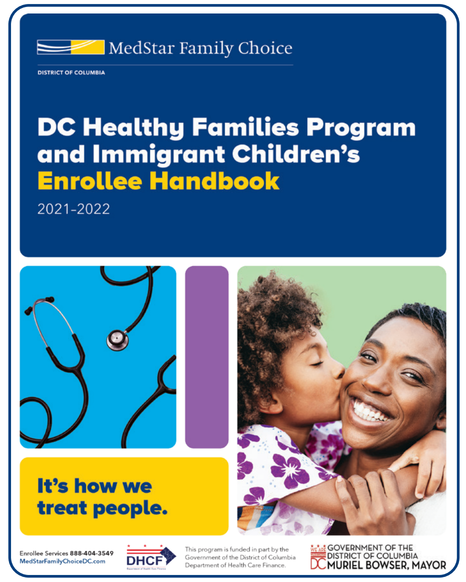


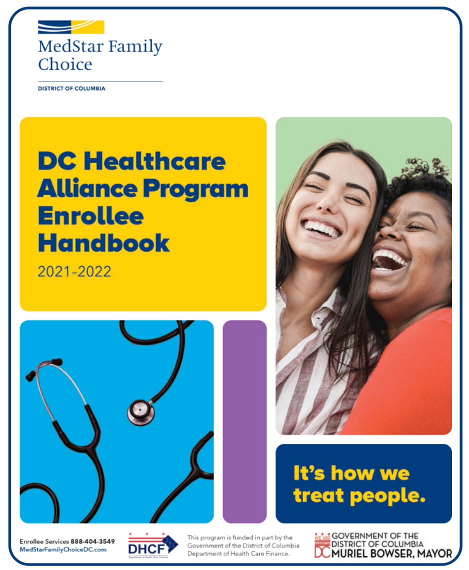

ኢንተርኔት ከሌሎት፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ። በተጨማሪ ጥያቄዎን በፖስታ ለኛ መላክ ይችላሉ በ፣

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

እነዚህ ሁሉም ሰነዶች እርስዎ ምንም ወጪ ሳያወጡ ፕሪንት ተደርገው ሊላክልዎ ዝግጁ ናቸው።

# The 2021-2022 የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፍ በኛ ድረገጽ ይገኛል።




እባክዎ ስለ ጥቅማጥቅሞችዎ፣ አገልግሎቶችዎ፣ ፕሮግራሞች፣ መብቶችዎ፣ ግዴታዎችዎ፣ እና የግንኙነት መረጃዎ 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 **MedStarFamilyChoiceDC.com** በመጎብኘት እና DC Healthy Families ወይም DC Healthcare Alliance ምርጫን አንዳቸውን በመምረጥ ማውረድ ይችላሉ። የታተመ ቅጂውን ያለ ክፍያ በፖስታ እንዲደርስዎ ከፈለጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549**ይደውሉ።

## በኛ ድረገጽ ላይ አቅራቢ ማግኘት ቀላል ነው።

የMedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ መጠን፣ በምዝገባ ወቅት ካልመረጡ ዋና እንክብካቤ አቅራቢ ይመደብልዎታል። ዋና የእንክብካቤ አቅራቢዎን መቀየር ካስፈለግዎ ወይም አቅራቢ እንዴት መምረጥ እንዳለብዎ መረጃ ከፈለጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ በ **888-404-3549**.

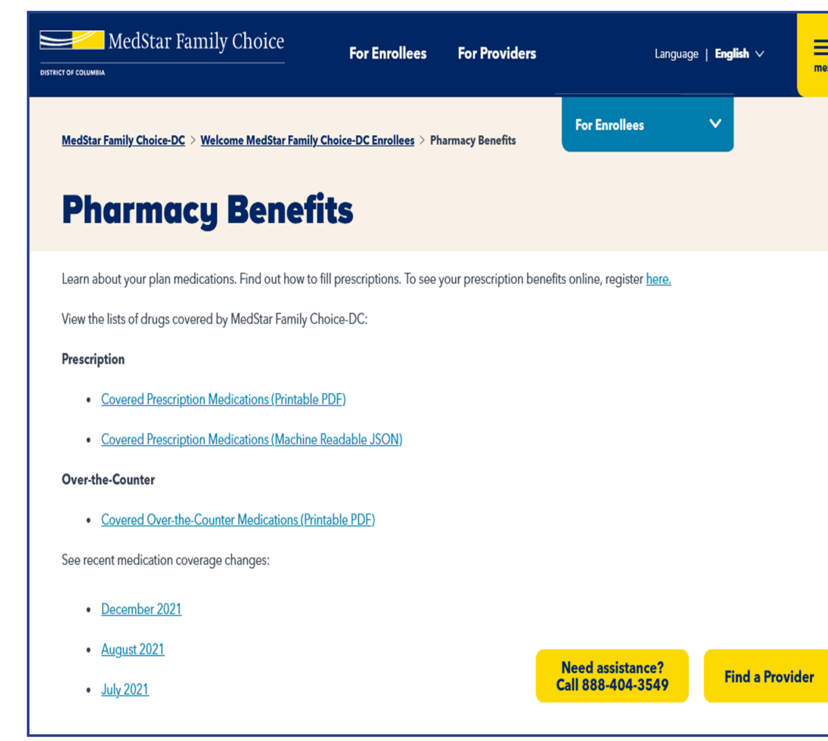
በድረገጻችን ላይ በቀላሉ አቅራቢ እንዲያገኙ አድርገናል። ኦን ላይን ማውጫውን መፈለግ እና እንዲቀልዎ ፍለጋዎን በልዩ ምድቦች ማጥበብ ይችላሉ። ሀኪምን በስም፣ በሆስፒታል ምርጫ፣ ጾታ፣ ቋንቋ፣ ስፔሺያሊቲ፣ ከተማ፣ ወይም ከቤትዎ ባለው ርቀት ይምረጡ።

በተጨማሪ የኛ ኦንላይን ማውጫ የአቅራቢ መረጃን፣ እንደ የቢሮ አድራሻ፣ ስልክ ቁጥር፣ ብቃቶች እና የምስክር ወረቀቶች፣ ትምህርት፣ እና የሥራ ሰዓታትን የመሳሰሉ መረጃዎችን ይዟል። የኢንተርኔት አገልግሎት ከሌሎት እና ስለ አቅራቢ መረጃ ከፈለጉ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ።

ዋና የእንክብካቤ አቅራቢዎን መምረጥ የሚመለከት ጥያቄዎች ካሎት፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ በ **888-404-3549** ወይም ይጎብኙ **MedStarFamilyChoiceDC.com**.

## የተፈቀዱ መድሃኒቶች ዝርዝር ድረገጻችን ላይ እንዳለ ያውቁ ነበር?

የ MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) የመድሃኒት ዝርዝር ኦን ላይን በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ይገኛል። በመድሃኒት ቤት ጥቅማጥቅሞች ክፍል ውስጥ ያገኙታል። የ MFC-DC የመድሃኒት ዝርዝር፣ የመድሃኒት ፎርሙላሪ ተብሎ በተጨማሪ የሚታወቀው፤ በMFC-DC ሽፋን ያገኙ ሁሉንም መድሃኒቶች ዝርዝር ያካትታል። በዚህ የመድሃኒት ዝርዝር ላይ የተደረገ ማንኛውም ለውጥ በድረገጹ ላይ በሚለጠፈው ሽፋን ያላቸው በሀኪም የሚታዘዙ መድሃኒቶች እትም ላይ ይሻሻላል። 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 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።

# የተመዝጋቢ መብቶችዎን እና ግዴታዎችዎን ይገንዘቡ።

## የ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ (MFC-DC)ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፤ እርስዎ ለሚከተሉት መብቶች አሎት፣

- 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።
- ስለ ህክምና አማራጮች እና እያንዳንዱ አማራጭ ስለሚያስከትለው አደጋ በመረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ማድረግ እንዲችሉ 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 ፎቶ ኮፒ የመጠየቅና የመውሰድ እንዲሁም ማሻሻያ ወይም ማስተካከያን መጠየቅ ይችላሉ፣ ትክክል ካልሆኑ።
- ለእርስዎ የሚገኙ እና መውሰድ የሚችሉትን የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ተደራሽነትን ጊዜውን በጠበቀ ሁኔታ መቀበል።
- ብቁ PCP/PDP ከMFC-DC ኔትዎርክዎ ውስጥ መምረጥ እና የእርስዎን PCP/PDP መቀየር።
- ስላገኙት እንክብካቤ ወይም አገልግሎቶች ቅሬታ ማቅረብ እና መልስ ማግኘት።
- MFC-DC አገልግሎትን ወይም እቃን መከልከሉ፣ መቀነሱ ወይም ማቆሙ ትክክል አይደለም ብለው ካመኑ ይግባኝ ወይም ፍትሃዊ ችሎት 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 ያለ ምንም ወጪ ከኔትወርክ ውጪ ካለ ማግኘት።
- ስለ የላቁ መመሪያዎች መረጃ ማግኘት እና ማንኛውም ህይወት አድን ህክምናዎችን ላለማግኘት ወይም ላለመቀጠል መምረጥ።
- የMFC-DC የተመዝጋቢ የእጅ መጽሐፍ እና/ወይም የአቅራቢ የስልክ ማውጫ ቅጂ ማግኘት።
- አዲስ የህክምና ዕቅድ እስከሚኖርዎ ድረስ እየተደረገሎት ያለውን ህክምና መቀጠል።
- ያለ ምንም ወጪ የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶችን ማግኘት።
- የቃል የትርጉም አገልግሎቶችን አለመፈለግ።
- ያለ ምንም ወጪ የመጓጓዣ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- ስለ ቅድመ ፈቃድ ሂደቶች ገለጻ ማግኘት።
- ስለ MFC-DC የፋይናንስ ሁኔታ እና ለሀኪሞቻችን ክፍያ ስለምንፈጽምበት ልዩ ዘዴዎች መረጃ ማግኘት።
- የደንበኞች እርካታን የሚመለከት የዳሰሳ ጥናት ማጠቃለያዎችን ማግኘት።
- የMFC-DC በሀኪም የሚታዘዙ መድሃኒቶች የ "እንደተፃፈ ይስጡ" ፖሊሲን ማግኘት።
- ሽፋን ያላቸውን ሁሉንም መድሃኒቶች ማግኘት።
- የእርስዎን ክብር እና የግላዊነት መብትዎን በጠበቀ መልኩ በክብር በአግባቡ መስተናገድ።
- ከባህል ጋር የተጣጣሙ እና ከአድልዎ ነጻ የሆኑ የጤና እንክብካቤ እና አገልግሎቶችን ማግኘት።
- የህክምና ምርጫዎች እና አማራጮችን ጨምሮ ወጪው ወይም የጥቅማጥቅም ሽፋኑ ምንም ይሁን፣ በሚረዱት መልኩ መረጃ ማግኘት።
- መብቶችዎን መጠቀም፣ እና እነዚያን መብቶችዎን መጠቀም እኛ፣ አቅራቢዎቻችን፣ ወይም የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ እንዴት እንደምናስተናግድዎ ላይ በአሉታዊ ተጽዕኖ አያሳድርም።
- በይግባኝ ምክንያት አሉታዊ የሆነ ውሳኔ ከተላለፈ በኋላ ፍትሃዊ ችሎትን ከኮሎምቢያ ዲስትሪክት መጠየቅ።
- በይግባኝ ወይም የስቴት ፍትሃዊ ችሎት ወቅት እየተሰጡ ያሉ ጥቅማጥቅሞች እንዲቀጥሉ መጠየቅ፣ ይሁን እንጂ፣ በይግባኙ ወይም ፍትሃዊ ችሎቱ ላይ ውሳኔው ከጸና ለቀጠሉ ጥቅማጥቅሞች መክፈል ሊኖርብዎ ይችላል።
- MFC-DC እንዴት እንደሚተዳደር፣ ስለመዋቅሩ እና አሰራሩን፣ እንዲሁም የሃኪም የማበረታቻ ክፍያ እቅዶችን ጨምሮ፣ ሌሎች መረጃዎችን ማግኘት።
- ስለ MFC-DC፣ አገልግሎቶቹ፣ ባለ ሞያዎቹ እና አገልግሎት አቅራቢዎቹ፣ እና የተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች ጨምሮ መረጃ ማግኘት።
- የድርጅቱ ተመዝጋቢ መብቶች እና ግዴታዎች ፖሊሲን በተመለከተ የምክር ሀሳቦችን ማቅረብ።
- ላለብዎ ሁኔታ፣ ወጪው ወይም የጥቅማጥቅም ሽፋን ግምት ውስጥ ሳይገባ ተገቢነት ያላቸው ወይም በህክምና አስፈላጊ ስለሆኑ የህክምና አማራጮች ቅን ውይይት ማግኘት።

## የ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ (MFC-DC)ተመዝጋቢ እንደመሆንዎ፤ እርስዎ ለሚከተሉት ሃላፊነት አለብዎ፣

- እንክብካቤ የሚያደርግልዎትን ሰዎች ክብር እና ሞገስ መጠበቅ።
- የDC Medicaid Managed Care Program እና MFC-DC መምሪያዎችን ማክበር።
- ከሃኪሞችዎ እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች የሚያገኙትን መመሪያዎች ማክበር።
- 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 የእርስዎ ቤተሰብ ሌላ የጤና መድን ካላቹ ወይም የአድራሻ ወይም የስልክ ቁጥር ለውጥ ካለ ለኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) እና MFC-DC ሪፖርት ማድረግ።
- በቤተሰብዎ ውስጥ ለውጥ ካለ (ማለትም፣ ሞቶች፣ መውለድ፣ወዘተ) ለኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) እና ለMFC-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 በሥራ ላይ ጉዳት ከደረሰብዎ ለ MFC-DC መንገር።

- እርስዎ ሌላ ማንኛውም የጤና መድን ሽፋን ካሎት ለአቅራቢዎ እና MFC-DC ማሳወቅ።
- በቀጠሮ ጊዜ በሰዓቱ መገኘት እና ቀጠሮ መሰረዝ ካለብዎ በተቻለ ፍጥነት ለአቅራቢዎች ማሳወቅ።
- ወደ እያንዳንዱ ቀጠሮዎ ሲገቡ የተመዝጋቢ የመታወቂያ ካርድ ማሳየት።
- የጠፋ ወይም የተሰረቀ የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድን ለ MFC-DC ማሳወቅ።
- ችግር ወይም ቅሬታ ካሎት ለ MFC-DC መደወል።
- እርስዎ እና የእርስዎ PCP የምትስማሙበት የእንክብካቤ እቅድ ለማዘጋጀት እና ለመከታተል ከእርስዎ ዋና የእንክብ ካቤ አቅራቢ (PCP) ጋር መስራት።
- ስለ እንክብካቤዎ ጥያቄ መጠየቅ እና ያልተረዱት ነገር ካለ አቅራቢዎ እንዲያውቅ ማድረግ።
- የኮሎምቢያ ዲስትሪክት መንግስት እንዲያውቅ ማድረግ (ለምሳሌ፣ ለDHCF፣ ESA) በብቁነት ሁኔታዎ ላይ ለውጥ ከተደረገ።
- ተገቢ የሆነ እንክብካቤ እንዲያቀርብልዎ ትክክለኛ የጤና መረጃን ለ MFC-DC እና አቅራቢዎቻችን መስጠት።
- ድንገተኛ ህክምና ካገኙ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ለእርስዎ PCP መንገር።
- የእርስዎ Advance Directive (የቀደመ መመሪያ) ላይ ማንኛውም ለውጦች ካሉ ለእንክብካቤ ሰጪዎችዎ ማሳወቅ።
- ድርጅቱ እና ባለሞያዎቹ እና አገልግሎት ሰጪዎች እንክ ብካቤ ለማቅረብ የሚያስፈልጋቸውን መረጃ (የሚቻለውን መጠን ያክል) መስጠት።

# እነዚህ ለድንገተኛ እንክብካቤ የሚሆኑ አማራጮችዎ ናቸው።

የትኛው ድንገተኛ እንደሆነ እና እንዳልሆነ ለማወቅ ከባድ ሊሆን እንደሚችል እንረዳለን። የህክምና ድንገተኛ ሁኔታ እያጋጠመዎ መሆኑን እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ለእርዳታ የነርስ የምክር መስመር ጋር በ **855-798-3540** መደወል አለብዎ። የነርስ የምክር የስልክ መስመር ለእንክብካቤዎ የት መሄድ እንደሚያስፈልግዎ እንዲወስኑ ሊረዳዎ ይችላል።

ብዙ የእንክብካቤ አማራጮች አሉ። እርስዎ ከተመደበልዎ የMedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ዋና እንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) ጋር መመካከር አለብዎ፤ አብዛኛው የአስቸኳይ እንክብካቤ ተቋማት በመላው ዲስትሪክት ውስጥ ይሰራሉ። እንዲሁም እኛ የMedStar eVisit እናቀርባለን ይህም በታብሌትዎ፣ ስማርትፎንዎ ወይም ኮምፒተርዎ ከታማኝ አቅራቢዎች የ24/7 ቪዲዮዎችን እንዲያገኙ ያስችልዎታል። የበለጠ ለመማር ወይም ለመመዝገብ፣ እባክዎ ይጎብኙ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/eVisit**።

ለከባድ፣ ድንገተኛ አደጋ ወይም በሽታ አስቸኳይ ህክምና ሲያስፈግልዎ የድንገተኛ ክፍል (ER) ጋር መሄድ አለብዎ። ለሕ ይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ ሕመም ወይም ጉዳት ከሌለብዎ፣ በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ለመታከም መጠበቅ ሊኖርብዎ ይችላል፤ በተለይም ከፍተኛ ሥራ ባለበት ወቅት ለበርካታ ሰዓታት ሊጠብቁ የሚችሉ ሲሆን ይህም እንደ COVID-19/Coronavirus(ኮሮናቫይረስ) ለመሳሰሉ ሌሎች በሽታዎች እንዲጋለጡ ሊያደረግዎ ይችላል። ዋና የእንክብካቤ አቅራቢዎን ያማክሩ። ለህይወት አስጊ ወይም ድንገተኛ ለሆነ ማንኛውም በሽታ እባክዎ ወደ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍሉ በቀጥታ ይሂዱ።

# ከኔትወርክ-ውጪ የሚሰጡ አገልግሎቶች እንዴት ይጠየቃሉ።

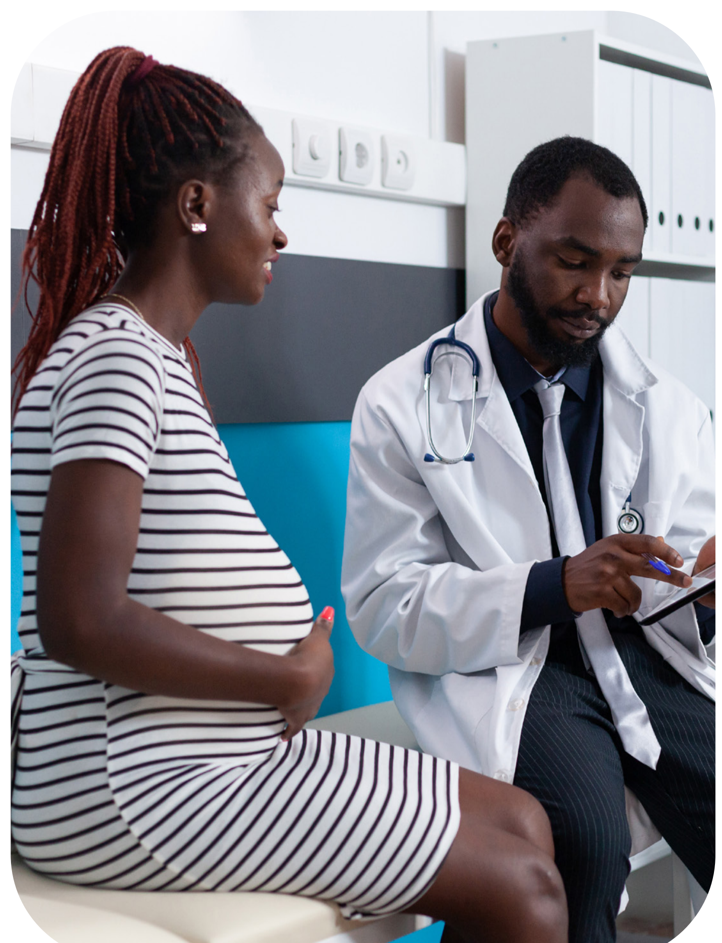
MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ (MFC-DC) አስፈላጊ እና ሽፋን ያለውን አገልግሎት በኔትዎርኩ ውስጥ ለተመዝጋቢ ማቅረብ ካልቻለ፣ MFC-DC አገልግሎቱ ከኔትዎርክ ውጪ እንዲሰጥ ሊፈቅድ ይችላል። ይህ እንዲሆን፣ አቅራቢው ጥያቄው ተቀባይነት እንዲያገኝ ለ MFC-DC የቅድመ ፈቃድ ዲፓርትመንት በ 202-243-6258 ፋክስ ማድረግ አለበት። MFC-DC ሁሉንም ጥያቄዎች ይመረምራል። ከኔትወርክ-ውጪ አገልግሎቶች ለተፈቀደላቸው ጉዳዮች፣ ተመዝጋቢው ለእነዚህ አገልግሎቶች ወጪ ተጠያቂ አይሆኑም።

# የልዩ ሞያተኛ ሪፈራል እንዴት እንደሚያገኙ ይገንዘቡ።

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። በኔትዎርክ ውስጥ ያለ አቅራቢ ከሌለ፣ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ (MFC-DC) ከኔትዎርክ ውጭ ያለ አቅራቢን ፈቃድ እንዲያገኙ በማመቻቸት ይረዳል። የእርስዎ PCP እርስዎን ሪፈር ሳያደርግ እንክብካቤ ሊያደርግልዎ ይችላል፣ እሱ ወይም እሷ የህክምና ሁኔታዎን ያክማሉ።

እርስዎ ሴት ተመዝጋቢ ሆነው የእርስዎ PCP የሴቶች ጤና ስፔሺያሊስት ካልሆኑ፣ ያለ ሪፈራል በMFC-DC ኔትዎርክ ውስጥ ያሉ የሴቶች ጤና ስፔሺያሊስት የማየት መብት አሎት። ሁለተኛ አስተያየት ከፈለጉ፣ በኔትዎርክ ውስጥ ካሉ አቅራቢ አስተያየት የማግኘት መብት አሎት። በኔትወርክ ውስጥ ያለ ሌላ አቅራቢ ከሌለ፣ MFC-DC እርስዎ ምንም ወጪ ሳያወጡ ከ MFC-DC ኔትዎርክ ውጪ ሁለተኛ አስተያየት እንዲያገኙ በማመቻቸት ይረዳዎታል።

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 ቅሬታዎች ካሉት፣ እርዳታ ለመጠየቅ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549**ያግኙ።



# የጥርስ ህክምና ጥቅማጥቅሞች ተካቷል።

የ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ (MFC-DC) አባል እንደመሆንዎ መጠን፣ ሽፋንዎ መደበኛ እና የድንገተኛ ጊዜ የጥርስ ህክምናን፣ እንዲሁም አንዳንዴ ለልዩ ችግሮች የኦርቶዴንቲክ ህክምናን(መደበኛ የኦርቶዶንቲክ ህክምና የተካተተ አይደለም) ሊያካትት ይችላል።

በDC Healthy Families ለተመዘገቡ አዋቂዎች እና ልጆች ጥቅማጥቅሞቹ የጥርስ ምርመራ እና በየ6 ወሩ መደበኛ ጽዳት እና እንደ ኤክስሬይ፣ ሙሊቶች፣ መንቀል፣ ሩት ካናል(ስር ማከም)፣ የጥርስ ክራውን፣ ተከላ፣ እና ዴንቸሮችን ያካትታል።

በAlliance ሽፋን ላገኙ አዋቂ ተመዝጋቢዎች፣ MFC-DC ለጥርስ ህክምና በየዓመቱ እስከ $1,000 ይሸፍናል። ሽፋን ያላቸው አገልግሎቶች የሚያካትቱት በየ6 ወራት የጥርስ ምርመራዎች እና መደበኛ ጽዳት፣ ኤክስሬዮች፣ ሙሌቶች፣ ማውለቅ፣ እና ዴንቸሮችን ነው። ሩት ካናል(ስር ማከም)፣ የጥርስ ክራውኖች እና ተከላዎች አይሸፈኑም።

ከመደበኛ እና ድንገተኛ የጥርስ ህክምና በተጨማሪ፣ እድሜያቸው እስከ 21 ለሆኑ ልጆች ጥቅማጥቅሞቹ የፍሎራይድ የቫርኒሽ ህክምናዎችን እና አንዳንዴም፣ ለልዩ ችግሮች የኦርቶዶንቲክ ህክምና(መደበኛ የኦርቶዶንቲክ ህክምና የተካተተ አይደለም) በተጨማሪ ያካትታል። ሁሉም የልጆች የጥርስ ጤና ምርመራዎች እና ህክምናዎች ክፍያ(ወጪ) የለውም።

ከልደት እስከ 3ዓመት ድረስ፣ የልጅዎ ዋና የእንክብካቤ አቅራቢ (PCP) በመደበኛ ምርመራዎችዎ ወቅት የጥርስ ህክምናን ሊሰጥ ይችላል እና ከዚያ PCP ልጁን ለጥርስ ሀኪም ሊልከው ይችላል። ከ 3 ዓመት እድሜ ጀምሮ፣ ሁሉም ልጆች በየ6 ወር በMFC-DC ኔትዎርክ ውስጥ ያለን የጥርስ ሀኪም ማየት አለባቸው።

የአገልግሎቶች ድግግሞሽን የሚመለከቱ የተወሰኑ ገደቦች ሊኖሩ ይችላሉ እና ቅድመ ፈቃድ ሊያስፈልግ ይችላል። በኔትዎርክዎ ውስጥ ያለ የጥርስ ሀኪም ለማግኘት ወይም የጥርስ ህክምና ጥቅማጥቅሞች እና ገደቦች ላይ ላሎት ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት የጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **844-391-6678** ይደውሉ።

በተጨማሪ የMFC-DC ተመዝጋቢዎች እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚያስፈልግዎትን ህክምና እንዲያገኙ የሚያግዝ ዋና የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PDP) ይመደብላቸዋል። እንክብካቤ ባስፈለገዎ ጊዜ መጀመሪያ ለPDPዎ መደወል አስፈላጊ ነው። MFC-DC ጋር ከመመዝገብዎ በፊት የጥርስ ሀኪም ከነበሮት፣ እባክዎ የጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **844-391-6678** ይደውሉ። የሚፈልጉ ከጥርስ ሐኪሙ ከራሱ/ራሷ ጋር እንዲቀጥሉ ልናግዝዎ እንችላለን። የተመዝጋቢ ካርድዎ የእርስዎን PDP ስምና ስልክ ቁጥር ይኖረዋል።

# እርስዎ የኛን ክፍሎች እና ዝግጅቶች ለመከታተል ተጋብዘዋል።

Medstar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ለእ ርስዎ እና ለቤተሰብዎ የተለያዩ ዓይነቶች ወርሃዊ የቨርች ዋል ክፍሎችን እና ዝግጅቶችን ያቀርባል። እባክዎ የኛን የዝግጅቶች እና የአውትሪች ፕሮግራሞች ገጽ ይጎብኙ በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ለጊዜ፣ ቀን እና ምዝገባን ጨምሮ ለተጨማሪ መረጃ።

## የአዲስ ተመዝጋቢ የትውውቅ መድረኮች፣

ስለ ጤና ዕቅድ አገልግሎቶችዎ፣ ጥቅማጥቅሞችዎ፣ እና መብቶችዎ የበለጠ ይወቁ።

## የተመዝጋቢ የአማካሪ ኮሚቴ፣

ስለኛ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ሀሳቦችዎን ይግለጹ። የእርስዎ አስተያየት MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተ ሰብ ምርጫን ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የተሻለ እን ዲሆን ሊያግዝ ይችላል።

## የማህበረሰብ ግብዓት የክብ ጠረጴዛዎች፣

እርስዎ ሊያገኟቸው ስለሚችሉ የድጋፍ አገልግሎቶች እና ፕሮግ ራሞች ከማህበረሰብ ድርጅቶች እና ኤጀንሲዎች ጋር ይነጋገሩ።

## የጤና ትምህርት ክፍሎች፣

**የጤና ፎረሞች** – በኛ ከሃኪሞች ጋር በሚደረግ Healthy CommUnity Convos ከሴቶች ጤና፣ የወንዶች ጤና፣ እና ሌሎች ርዕሶች ላይ ትምህርት ያግኙ እና ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

**የጡት ጤና ትምህርት** – የጡት ጤንነት ዋጋ አለው። የጡት ምርመራ ለምን አስፈላጊ እንደሆነ፣ የጡት ካንሰርን በጊዜ መለየት፣ ለአደጋው ተጋላጭ መሆን አለመሆንዎን እና ስጋቶች ዎን ለመቀነስ ጤናማ ባህሪያትን ይወቁ።

**ሰኞ ሰኞ የእናትነት ቀን** – ለእርጉዝ እና አዲስ እናቶች። ለህጻን ልጅዎ ተመራጭ እና አስተማማኝ የእንቅልፍ ልማዶች ይማሩ። ይገኙ እና ነጻ Cribette ያግኙ። በተጨማሪ በእርግዝና ወቅትዎ የተሻለ ስሜት እንዲኖርዎ ሌሎች ክፍሎችን እንሰጣለን።

**Becoming A Mom Program (BAM)** – March of Dimes የቅድመ ወሊድ ባለሁለት ቋንቋ የነፍሰጡር እናቶች ፕሮግራም። ስለ ቅድመ ወሊድ ክትትል፣ ሥነ አመጋገብ፣ ጭንቀት መቆጣጠር፣ በእርግዝና ወቅት ማስወገድ ስለሚገቡ ነገሮች፣ ምጥ እና ወሊድ፣ ድህረ ወሊድ ክትትል እና የጨቅላ ህጻናት እንክብካቤን የሚመለከቱ ትምህርቶች ማግኘት። የቨር ችዋል ቡድን ጋር ይከታተሉ ወይም በራስዎ ፍጥነት በሚወሰዱ ኦንላይን ክፍሎች ላይ ይመዝገቡ።

## የሥራ ዝግጁነት እና የፋይናንስ ትምህርት እውቀት፣

ለሥራ ዝግጁነት ክፍሎች ይመዝገቡ። ስራ እንዴት መፈለግ እንዳለብዎ፣ ስለ ቃለመጠይቅ እና የሥራ ልምድን እንዴት ማዘጋጀት እን ዳለብዎ ይማራሉ። የኛ የፋይናንስ ክፍሎች ገንዘብ እንዴት መቆጠብ እና የብድር አቅምዎን እንዴት እንደሚጨምሩ ያስተምሮታል።

## 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።

**አርብ አርብ ከታወቁ የሥነ-ምግብ ባለሞያ ጋር የምግብ ዝግጅት**

ክብደትዎን ይቆጣጠሩ እና በበጀትዎ ልክ ጤናማ ምግብ ይመገቡ።

**እሮብ እሮብ የጤና ደህንነት ቀን**

የአካል ብቃት አስተማሪዎቻችንን ይቀላቀሉ እና በዮጋ፣ በንቃተህሊና፣ ሳይክሊንግ እና በሌሎችም ዘዴዎች ጭንቀት መቀነስ ይማሩ።

ስለነዚህ ክፍሎች የበለጠ ለማወቅ የአውትሪች ዲፓርትመንት ጋር በ **855-798-4244 (ምርጫ 1 ይምረጡ፣ እና ከዚያ ምርጫ 2)ይደውሉ**።

# የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች ለተመዝ ጋቢዎች ይገኛሉ።

ልዩ ፍላጎቶች፣ ከባድ የህክምና ሁኔታዎች ወይም እንደ ምግብ መጠለያ፣ እና መገልገያ ያሉ የማህበራዊ ጉዳዮች ላለባቸው የMedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ተመዝጋቢዎች በከፍተኛ ደረጃ የሰለጠኑ የነርሶች ቡድን እና ማህበራዊ ሠራ ተኞች ሊረዷቸው ይገኛሉ። 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 የባህ ርይ 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)
- ሂዩማን ኢሚዩኖዴፊሼንሲ ቫይረስ (HIV)
- የእጽ አጠቃቀም ችግር
- የአእምሮ ጤና
- ማህበራዊ ጉዳዮች

ለእነዚህ አገልግሎቶች መመዝገብ አያስፈልግዎትም። የተወሰኑ ሁኔታዎች ወይም የህክምና ፍላጎቶች እንዳለብዎ ከተመለከትን ለምዝገባ ሊለዩ ይችላሉ። የምዝገባ መስፈርትን ካሟሉ፣ የጉዳይ አስተዳደር ሠራተኛ ጥቅማጥቅሞችዎን እና እነዚህ አገልግሎ ቶች ለእርስዎ በስልክ ወይም በፖስታ ለእርስዎ ያብራሩልዎታል።

ሁሉም የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች በፈቃደኝነት ነው። ስለ እነዚህ ፕሮግራሞች መጠየቅ ከፈለጉ፣ ወይም ቀድሞውኑ በእነዚህ ፕሮግራሞች በአንዱ ውስጥ ያሉ ከሆኑ እና መሳተፍን ማቆም ከፈለጉ፣ እባክዎ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** **(አማራጭ 1 ይምረጡ እና ከዚያ ምርጫ 3 ይምረጡ)**፣ ከሰኞ እስከ ዓርብ፣ ከ8 ኤኤም እስከ 5:30 ፒኤም ያግኙን።
የስራ ሰዓት ካለፈ በኋላ የመጡ የድምጽ መልዕክቶች በቀጣዩ የስራ ቀን ይመለሳሉ።

# የMedicaid የተጠቃሚ ካርድን መጋራት ህገወጥ ነው።

የMedicaid አገልግሎቶችን ለማግኘት የሌላን ሰው የMedicaid ካርድ መጠቀም ህገወጥ ነው። ሌሎች ሰዎች አገ ልግሎቶች እንዲያገኙበት የMedicaid ካርድዎን መስጠት አይ ችሉም። የጓደኛዎ ወይም የቤተሰብ አባልዎ Medicaid ካስፈ ለጋቸው፣ የራሳቸውን የመታወቂያ ካርድ እንዲያገኙ መንግስትን ማግኘት አለባቸው።

## የMedicaid ካርድዎን ወይም ቁጥርዎን ካጋሩ ምን ሊፈጠር ይችላል?

በ Medicaid ሪከርድዎ ላይ የሌላ ሰው መረጃ ሊኖር ይችላል፣ ይህም ከMedicaid ቁጥርዎ ጋር ሊያያዝ ይችላል። ይህ መጥፎ ነው ምክንያቱም እርስዎ በማከም ላይ ስህተት ሊፈጠር ይችላል ወይም እንክብካቤ ወይም ህክምና ሲፈልጉ መዘግየትን ሊያስከትል ይችላል። ለምሳሌ፥

- Medicaid ሌላ ሰው ካርድዎን በመጠቀም ለተደረገለት እንክብካቤ ክፍያ ከከፈለ ለሚሰጠው ተመሳሳይ ዓይነት አገ ልግሎት ላይከፍል ይችላል፤
- ካርድዎን ከተጠቀመው ሰው ጋር የሚጋጭ የጤና ችግር ሊኖርብዎ ይችላል፣ እና ሀኪምዎ መረጃዎ(ሪከርድዎ) እንዲመ ረመር ሊጠይቅ ይችላል ወይም የማያስፈልግዎን ተጨማሪ ምርመራ፣ መድሃኒቶች፣ ወይም ህክምና ማዘዝን ሊያካትት ይችላል።
- ወደ ተወሰኑ ሀኪሞች፣ መድሃኒት ቤቶች፣ እና ሆስፒታሎች ሪፈር ሊደረጉ ይችላሉ ይህም "Lock-in" ፕሮግራም ተብሎ ይጠራል፤
- ለMedicaid ገንዘቡን መልሰው እንዲከፍሉ ሊጠበቅብዎ ይችላል፤
- በ Medicaid ማጭበርበር ጥፋተኛ ሆነው ከተገኙ በገን ዘብ መቀጮ እና በእሥራት ሊቀጡ ይችላሉ።

## ሌሎች ወንጀሎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፣

- ጥቅማጥቅሞችን ለማግኘት የ Medicaid ካርዶችን ወይም ቁጥሮችን መስረቅ፣
- የሌላ ሰውን የ Medicaid ካርድ ወይም ቁጥር መግዛት እና ጥቅማጥቅሞችን ለማግኘት መጠቀም፣
- ሌላ ሰው የማጭበርበር ድርጊት እንዲፈጽም ማነሳሳት፣ እና
- ከMedicaid ክፍያ ለመጠየቅ ሀሰተኛ የህክምና ኩባንያዎ ችን ወይም ድርጅቶችን ማቋቋም።

## ማጭበርበርን እንዴት ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ?

ከMedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ጥቅ ማጥቅሞችዎ ጋር በተያያዘ የማጭበርበር ስጋት ካለብዎ፣ ሪፖርት ማድረግ አለብዎ ለ፣

- MFC-DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549**
- MedStar የጤና ኢንቴግሪቲ የስልክ መስመር በ **877-811-3411**
- የMedStar Health ድረገጽ፣ **የትግበራ-Helpline.com/MedStar.jsp**

በተጨማሪ ማጭበርበርን ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ ለ፣
የDC የጤና እንክብካቤ የፋይናንስ ዲፓርትመንት

- የማጭበርበር የስልክ መስመር በ **877-632-2873**
- ኦንላይን በ **DHCF.DC.gov/page/reporting-fraud-waste-and-abuse-01** or
- በደብዳቤ ለ **Department of Health Care Finance, Division of Program Integrity, 441 4th Street, NW, 900 S Washington, DC 20001**

የዩኤስ የጤና እና የሲቪል አገልግሎቶች ዲፓርትመንት፣
የማጭበርበር የኢንስፔክተር ጄነራል ቢሮ

- በ **800-447-8477**
- ኦንላይን በ **OIG.HHS.gov/Fraud/Report-Fraud/Index.asp**

በተጨማሪ ለተጨማሪ መረጃ የተመዝጋቢ የእጅ መጽሃፍን መመልከት ይችላሉ።

ዲሲ እንደ ማጭበርበር የሚመለከታቸውን ነገሮች ለማየት ይጎብኙ፣ **DHCF.DC.gov/page/what-fraud**

# አድራሻዎን ወይም ሌላ መረጃዎን መቀየር ያስፈልግዎታል?

- ቦታ ከቀየሩ፣ የአገልግሎት መስተጓገልን ለመከላከል የዲሲ የኢኮኖሚክ ዋስትና አስተዳደርን(ESA) በ **202-727-5355** ያግኙ።
- ለDC Healthy Families ወይም DC Healthcare Alliance ጥቅማጥቅሞች ዳግም ማረጋገጫ ከፈለጉ፣ DC ESA በ **202-727-5355** ያግኙ ወይም **DistrictDirect.DC.gov ይጎብኙ።**
- ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ በ**888-404-3549**።

# የተመዝጋቢ የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶች የበለጠ ይወቁ።

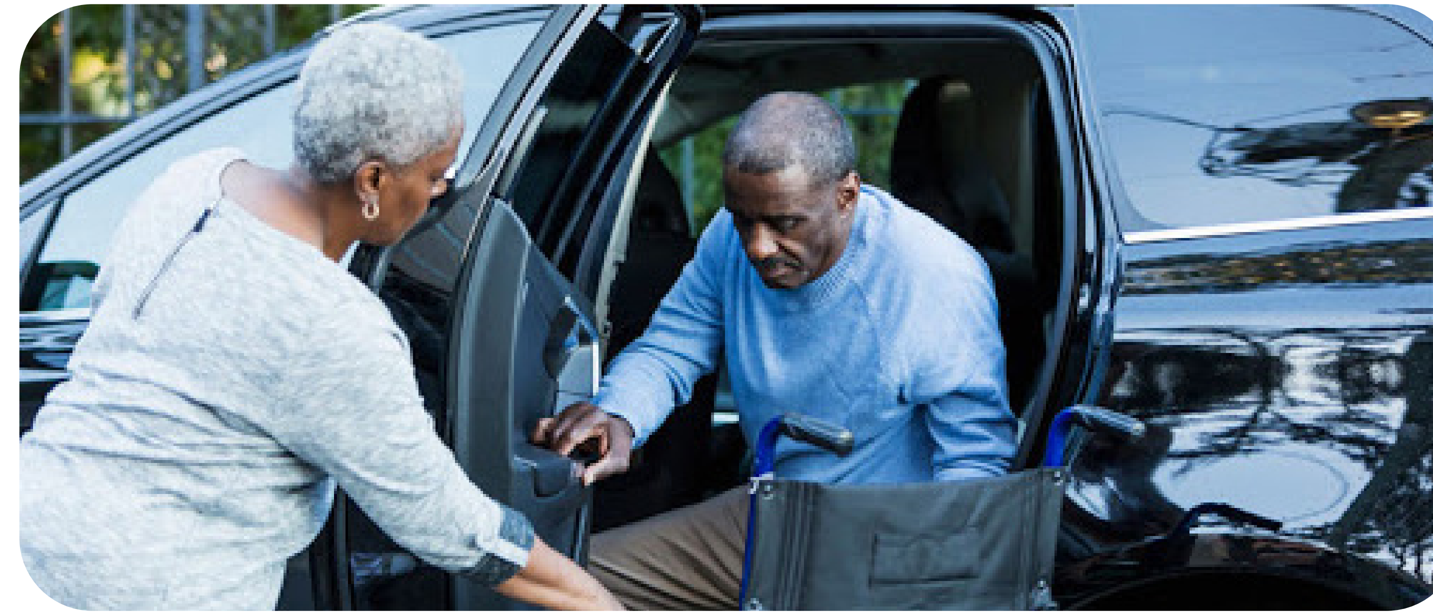
MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ የተመዝጋቢ ቅሬታዎችን እና ይግባኞችን በፍጥነት እና በፍትሃዊነት ለመፍታት ቁርጠኛ ነው። የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶቻችን በ **MedStarFamilyChoice.com** ወይም በተመዝጋቢ የእጅ መጽሀፍ ውስጥ ሊገኝ ይችላል። ድረገጻችንን ማግኘት የማይችሉ ከሆነ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ በ**888-404-3549** (TTY፦ 7-1-1) እርስዎ ምንም ወጪ ሳያወጡ የታተመ ቅጂውን በፖስታ ለማግኘት። የቅሬታ እና የይግባኝ ሂደቶቻችን የሚከተለውን ያካትታሉ፣

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

MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ በሰጠው ውሳኔ ላይ ቅሬታ ካላቸው ተመዝጋቢዎች የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ተቋምን የማግኘት መብት አላቸው። የጤና እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ተቋም ተልዕኮ ሰዎች የጤና እንክብካቤ ሲስተምን እን ዲያገኙ 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 በቅሬታዎች፣ ይግባኞች ወይም ፍትሃዊ ችሎቶች ላይ ውሳኔ አይሰጥም።

**Office of Health Care Ombudsman**
One Judiciary Square
441 4th Street, NW, Suite 900 South
Washington, DC 20001
ስልክ፦ 202-724-7491 ወይም 877-685-6391(ነፃ የስልክ መስመር)
ፋክስ፦ 202-442-6724
ኢሜይል፦ healthcareombudsman@dc.gov





# ጥቅማጥቅሞችዎን መረዳት።

ስለ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ የጤና እንክብካቤ ጥቅማጥቅሞች ጠቃሚ መረጃዎችን በኛ ድረገጽ በ**MedStarFamilyChoice.com**ማግኘት ይችላሉ። ስለ MedStar Health ሆስፒታሎች ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፣ እባክዎ **MedStarHealth.org** ይጎብኙ። ኢንተርኔት ከሌሎት፣ የእርዳታ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ያግኙ።

# ለሁሉም ተመዝጋቢዎች ትራንስፖርት ይሰጣል።

እኛ በ Access2Care አማካኝነት ለሁለቱም ለ DC Healthy Families እና DC Healthcare Alliance እቅዶች የትራን ስፖርት አገልግሎቶች እንሰጣለን። ይህ አገልግሎት ለተመዝጋቢዎቻችን ምንም ወጪ አያስከትልም። እርስዎ ለ COVID-19/ Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባቶችን ጨምሮ ለህክምና ቀጠሮ ትራንስፖርት ከፈለጉ፣ 24/7 ወደ **866-201-9974** በመ ደወል ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ። የትራንስፖርት ቀጠሮ ማስያዝ ያለብዎ ከመደበኛው ቀጠሮ ቢያንስ ሶስት የሥራ ቀናት በፊት ነው። ከኧርሊ ኤንድ ፒሪዮዲክ ስክሪኒንግ፣ ዳያግኖሲስ፣ ኤንድ ትሪትመንት (EPSDT) ወይም አስቸኳይ ጉብኝቶች አንድ የሥራ ቀን ቀደም ብሎ ቀጠሮ መያዝ አለበት።

# “ሀሰተኛ” የስልክ ጥሪዎችን ይጠንቀቁ።

ሀሰተኛ የስልክ ጥሪዎች መጨመራቸውን የሚገልጽ ማስታወቂያ ደርሶናል። ሀሰተኛ የስልክ ጥሪዎች ማለት ከሆነ አንድ የስልክ ቁጥር የተደወለ የሚመስሉ ነገር ግን ሌላ የተለየ የስልክ ቁጥር ካለው አጭበርባሪ የተደወሉ የስልክ ግንኙነቶች ናቸው። የጥሪ ማስታወቂያዎ ጥሪው ወይም የጽሁፍ መልዕክቱ ከአካባቢው የስልክ ቁጥር ወይም እርስዎ ከሚያውቁት ጋር የሚመሳሰል እንደ ሆነ ሊያመለክት ይችላል፤ ነገር ግን ሀሰተኛ የስልክ ጥሪ ሊሆን ይችላል።

እባክዎ የማጭበርበሪያ ሀሰተኛ የስልክ ጥሪዎችን ይጠንቀቁ። እርስዎ የ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ጥቅማጥቅሞች፣ የግል የጤና መረጃ፣ ወይም የጤና እንክብካቤ እቅድን በሚመለከት ስለተቀበሉት የስልክ ጥሪ ስጋት ካደረ ብዎ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ በ **888-404-3549**.

# እርዳታ ሲፈልጉ እኛን ያግኙን።

እኛ ስለምንሰጣቸው አገልግሎቶች ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት እባክዎ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክ የቤተሰብ ምርጫን ያግኙ። የተመዝጋቢ አገልግሎቶች እና የነርስ የምክር የስልክ መስመር በቀን 24 ሰዓታት/በሳምንት 7 ቀናት ይገኛሉ።

## ማወቅ የሚያስፈልጉ ጠቃሚ ቁጥሮች

- የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ስልክ፣ **888-404-3549**
- የነርስ የምክር የስልክ መስመር፣ **855-798-3540**
- የአውትሪች ዲፓርትመንት የስልክ ቁጥር፣ **855-798-4244** (**አማራጭ 1 ይምረጡ፣ ከዚያ አማራጭ 2**)፣
  ፋክስ፤ 202-243-6252
- የእንክብካቤ አስተዳደር ዲፓርትመንት የስልክ ቁጥር፣
  **855-798-4244** (**አማራጭ 1 ይምረጡ፣ ከዚያ አማራጭ 3**)፣
  ፋክስ፤ 202-243-6253
- የቅድሚያ ፈቃድ (የመድሃኒት ቤት እና የመድሃኒት ቤት ያልሆነ)
  ፋክስ፥ 202-243-6258

# እባክዎ የተመዝጋቢ እርካታ የዳሰሳ ጥናትን ይውሰዱ።

MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ እርስዎ እና ቤተሰብዎ የምታገኙትን የእንክብካቤ ጥራት ለማሻሻል ሁሉጊዜ መንገዶችን ይፈልጋል። እኛ እንድንማ ርበት በየዓመቱ የዳሰሳ ጥናት ይደረጋል። የ HEDIS®/ CAHPS® 2022 የእርካታ የዳሰሳ ጥናት ከደረሶት፣ እባክዎ ይሙሉት።

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች እና ሥርዓቶች የደንበኛ ግምገማ(CAHPS) ዳሰሳዎች ከጤና እቅድ ተመዝጋቢ ዎች መረጃ ይሰበስባሉ። ዳሰሳዎቹ ተመዝጋቢዎች ባገኙት የጤና እንክብካቤ ምን ያህል እንደረኩ ይለካሉ።

ለበለጠ መረጃ፣ ይጎብኙ **CMS.gov/Research-Statistics-Data-and-Systems/Research/CAHPS**.

# ነጻ የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች አሉ።

እንግሊዝኛ የማይናገር፣ ወይም በሚገባ የማይናገር የMedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ ተመዝጋቢ የሚያውቁ ከሆነ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ። ተመዝጋቢዎች ሀኪሞቻቸውን በሚያገኙበት ጊዜ የሚረዷቸው አስተርጓሚዎች አሉን። በተጨማሪ እንግሊዝኛ ለማ ይናገሩ ወይም በተመዝጋቢ አገልግሎቶች የተላኩ የጽሁፍ መረ ጃዎችን ማንበብ የማይችሉ ተመዝጋቢዎችን የሚረዳ የአስተር ጓሚ ወይም የትርጉም አገልግሎቶችን እናቀርባለን።

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው መስማት የተሳነው ወይም የመስማት ችግር ካለባችሁ፣ ተመዝጋቢዎች የTTY እርዳ ታን 7-1-1 ላይ በመደወል ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪ MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ በህ ክምና ጉብኝት ወቅት የሚያግዙ የምልክት ቋንቋ መጠቀም የሚችሉ ሰዎች አለው። እርስዎ፣ ወይም ስለርስዎ ሊናገርልዎ የሚችሉ ሌላ ሰው ይህ አገልግሎት እንደሚያስፈልግዎ ለተመዝ ጋቢ አገልግሎቶች ማሳወቅ ይኖርባቸዋል።

MedStar የኮልምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ምርጫ አግባብነት ያላቸውን የፌደራል የሲቪል መብቶችን ያከብራል እና በዘር፣ ቀለም፣ ብሄራዊ ምንጭ፣ እድሜ፣ 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 888-404-3549번으로 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 ማግኘት ይችላሉ፡፡

‘如果您不能講和/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， 我們會有代表幫助您

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

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

# የተመዝጋቢ መጽሄት ጸደይ 2022

የተመዝጋቢ መጽሄት የ MedStar Family Choice ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ህትመት ነው። ለሚቀጥለው እትም አዲስ ጽሁፎችን ወደ **lisa.r.mcdonough@medstar.net**ያስገቡ።
እቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሄት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ **MedStarFamilyChoiceDC.com**ይጎብኙ።

**Leslie Lyles Smith,** ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
**Raymond Tu, MD,** ዋና የህክምና ሀላፊ፣ MedStar Family Choice District of Columbia
**Lisa McDonough,** የጤና እቅድ ግንኙነት አስተዳዳሪ፣ 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** (ነፃ የስልክ መስመር)
MedStarFamilyChoiceDC.com

ACCREDITED NCQA
የታካሚ ክትትል
3 አመት

ACCREDITED NCQA
የጤና እቅድ
INTERIM

**ነገሩ ሰዎችን እንዴት እንደምናስተናግድ ነው።**