



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

ተመዝጋቢ መጽሔት በጋ 2022



በዚህ ኢትም

- ከዶ/ር ቱ የተላከ መልዕክት2
- ጤናማ ምግብ ይመገቡ እና በአዲስ ቦታ ይዘገቡ በ ማህበረሰብ.....2
- የበጋ ወቅት ጤና እና የስጦታ ካርዶች የሚገኝበት ወቅት ነው.....3
- Produce Rx፣ ከአመጋገብ ጋር ለተያያዙ ስር የሰደዱ በሽታዎች4
- Cologuard®፣ የቤት ውስጥ ማጣሪያ ለ ኮሎሬክታል ካንሰር፣ አሁን ተሸፍኗል4
- የአፒዮይድ መጠን መጨመር ምልክቶችን ይወቁ.....5
- ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች ሁል ጊዜ መልስ አይሆኑም6
- ክትባቶች በአካባቢ የመድሃኒት መደብሮች ይገኛሉ8
- ወደ ትምህርት ቤት ይመለሱ - smart ይሁኑ። Smart ይጀምሩ.....9
- ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ክትባቶች በጣም አስፈላጊ፣ ጠቃሚ፣ እና ነጻ ናቸው 9
- የጤና መረጃዎን ደህንነት ይጠብቁ.....10
- የታካሚ ደህንነት ለጤና እንክብካቤዎ ወሳኝ ነው 11
- ከሀኪምዎ ጋር በተሻለ መልኩ እንዴት መነጋገር ስለመቻል.....12
- ሁለተኛ አስተያየት እንዴት መጠየቅ እንደምችል13
- የመጀመሪያ እና ወቅታዊ ማጣሪያ፣ ምርመራ፣ እና ህክምና (EPSDT)14
- የአካል እንቅስቃሴ እያደረጉ ወደ ጤናማ በጋ ይህዙ.....14
- አካላዊ ምርመራ እንጀምር.....14
- የመኻገር ንክሻዎችን እና የ Lyme (ላይም) በሽታን መረዳት..... 15
- የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው.....16
- ማጭበርበር፣ ማባከን፣ እና አስፈላጊ አጠቃቀምን ለመከላከል ይርዱ.....17



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



ከዶ/ር ቱ የተላክ መልዕክት



MedStar Family Choice District of Columbia አዲስ ከሆኑ፣ እንኳን ደህና መጡ! እርስዎ እና ሌሎች ሁሉም ተመዘጋቢዎቻችን እኛ ጋ ስላላችሁ ደስተኛ ነን። ቡድናችን ለጥያቄዎችዎ መልስ ለመስጠት፣ በቀጠሮዎችዎ እርስዎን ለመርዳት እና የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች በምንችለው መንገድ ለመደገፍ ሁልጊዜ እዚህ አለ።

ለብዙ ሰዎች፣ የበጋ ወቅት የአመቱ ምርጫ ጊዜ ነው። የአየር ሁኔታው ሞቃታማ ነው፣ እና በርካታ ልጆች በሚያምረው ፓርኮችን በመጫወት እየተደሰቱ ነው። እባክዎ የጸሃይ ቃጠሎን፣ የጸሃይ ስትሮክን፣ የትኩረት ጉዳዮችን፣ እና የምግብ መመረዞችን ልብ ይበሉ። ደህንነትዎ እንዲጠበቅ፣ ጤናዎ እንዲሆን፣ የበጋ ጊዜዎ አስደሳች እንዲሆን እና ወደ ትምህርት ቤት ለመመለስ ለማቀድ እንዲጀምሩ የሚያግዝዎትን መረጃ ለማግኘት በ MedStarFamilyChoiceDC.com ይጎብኙ

በማንኛውም መንገድ ልናግዝዎት ከቻልን እባክዎ የተመዘጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ያግኙ።

ከአክብሮት ጋር፣

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

ጤናማ ምግብ ይመገቡ እና በማህበረሰቡ አዲስ ቦታ ይደሰቱ

MedStar Family Choice የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ተመዘጋቢዎች አሁን ከ DC Greens ጋር በምንሰራው ስራ ጤናማ ምግብ እና ትምህርት የማግኘት እድላቸው የተሻለ ነው። DC Greens፣ The Well at Oxon Run ስለጀመሩ እንኳን ደስ አላችሁ ልንላቸው እንፈልጋለን!

The Well at Oxon Run፣ በ Oxon Run Park የሚገኝ የአንድ-ሄክታር እንቁ ነው። ወቅታዊ ሰብሎች፣ የራስዎን-አበባ-ያንሱ መናፈሻዎች፣ የእርሻ ቦታ፣ የፍራፍሬ እርሻ ዶሮዎች፣ አረንጓዴ ቤት፣ የእጽዋት እና የአበባ ብናኞች፣ እና ትልቅ ከቤት ውጪ ያለ ክፍል አዲስ የአትክልት ስፍራ ነው። ይህ ቦታ ለትምህርት ቤቶች፣ ለማህበረሰብ አባላት፣ እና ለአካባቢ ምግብ ቤቶች ጤናማ ሃብት ይሆናል። ተመዘጋቢዎች ከአዲስ የዋርድ 8 ማህበረሰብ መሰብሰቢያ ቦታ ላይ ችግኝ መትከል ትምህርትን መማር ይችላሉ። የመጀመሪያው የእጽዋት መትከል ወቅት የነበረው በጸደይ ወቅት ነው። የበለጠ ለማወቅ DCGreens.org/thewell ይጎብኙ።





የበጋ ወቅት ጤናን እና የስጦታ ካርዶች የሚገኝ በት ወቅት ነው!

ዓመታዊ ምርመራዎች እና ክትባቶች የራስዎን እና የቤተሰብዎን ጤንነት ለመጠበቅ አስፈላጊ ናቸው። በየአመቱ ማጣሪያቸውን (ምርመራቸውን) እና ክትባቶቻቸውን (ክትባቶች) ለሚወስዱ ተመዘጋቢዎች የስጦታ ካርዶችን እናቀርባለን። ያለ ምርመራዎች፣ ያለ ህክምና እየተባባሱ ሊመጡ የሚችሉ የጤና ጉዳይዎች ሊኖሩብዎት እንደሚችል ላያውቁ ይችላሉ።

የኛ የአውትሪች ዲፓርትመንት እርስዎን እና ቤተሰብዎችዎን ለሚከተሉት ጉዳዮች ቀጠሮዎች ለማስያዝ ሊያግዝዎ ይችላል፦

- ዓመታዊ የአካል ምርመራዎች
- የሊድ ምርመራ
- ማሞግራሞች
- የልጅ የደህንነት ጉብኝቶች
- የስኳር በሽታ ምርመራ
- ፓፕ ስሚሮች ለማህጸን ምርመራ

ከላይ ካሉት አገልግሎቶች አንዱን ወይም ከዚያ ካጠናቀቁ፣ የስጦታ ካርድ ለመቀበል ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። የጤና ደህንነት የሀኪም ቀጠሮዎች ጋር በመሄድዎ ብቻ የሚከተሉትን ሽልማቶች እንሰጣለን፦

- ህጻን ልጅዎ 15 ወራት እድሜ ከማድረግ በፊት ስድስት የልጅ ደህንነት ጉብኝቶችን በሙሉ ካደረጉ እስከ \$75
- ልጅዎ 12 ወራት እስኪሆነው ድረስ የሊድ ምርመራ ካደረጉ \$10 እና ሁለተኛውን ምርመራቸውን 5 ዓመታቸው ድረስ ሲያደርጉ \$10
- የእርግዝናዎ የመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት ውስጥ የቅድመ ወሊድ የእንክብካቤ ጉብኝት ከሄዱ \$25
- ከወለዱ ከ 21 እስከ 56 ቀናት ውስጥ ለድህረ-ወሊድ ጉብኝት ከሄዱ \$25
- የጥርስ ህክምና ምርመራን ጨምሮ ሁሉንም የልጅ ደህንነት ጉብኝቶችን ካጠናቀቁ እስከ \$50 (እድሜ 3 እስከ 11)
- የወጣትነት የአካል ምርመራዎን ካጠናቀቁ (እድሜ 12 እስከ 21) \$25
- ሞሞግራሞዎን ካጠናቀቁ (እድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ) \$25
- የስኳር በሽታ ምርመራዎን ካደረጉ እና A1C እስከ ዲሴምበር 31፣ 2022 ድረስ ከ 8 ባታች ዝቅ እንዲል ካደረጉ እስከ \$75

የበለጠ ለማወቅ የኛ የአውትሪች ዲፓርትመንት ጋር በ **855-798-4244** ይደውሉ (አማራጭ 1 ይምረጡ፣ ከዚያ 2)።

ከአመጋገብ ጋር ለተያያዙ ስር የሰደዱ በሽታዎች Rxን ያዘጋጁ

በ DC Greens እና Giant Food ስፖንሰር የሚያገኘው Produce Rx፣ የህክምና ባለሙያዎች ከአመጋገብ ጋር የተገናኙ ስር የሰደዱ በሽታዎች ላሉባቸው ታካሚዎች ኑኩስ እና የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን እንዲያዙ ያስችላቸዋል። የፕሮግራሙ ግብ የተመጣጠነ ምግብ ማግኘትን ለመጨመር ነው።



ተሳታፊዎች እንደ Giant Food ባሉ የተመረጡ የግሮሰሪ መደብሮች ውስጥ ለመጠቀም፣ ለ90 ቀናት የሚሰራ፣ \$240 ይገኛሉ። ስለ Produce Rx የበለጠ ለማወቅ እና ብቁ መሆንዎን ለማየት፣ ከመጀመሪያ እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ ወይም dcgreens.org/prx-customersን ይጎብኙ።

Cologuard®፣ የኮሎሬክታል ካንሰርን በቤት ውስጥ ለማጣራት የሚደረግ ምርመራ፣ አሁን ተሸፍኗል።

የ U.S. የመከላከያ አገልግሎቶች የሰራ ሃይሎች ከ45 እስከ 75 አመት የሆናቸው ጎልማሶች የኮሎሬክታል ካንሰር ማጣሪያ እንዲያደርጉ ይመከራል። ከ76 እስከ 85 አመት የሆኑ ሰዎች የማጣራት ውሳኔው በግለሰብ ደረጃ መደረግ አለበት። ከ75 አመት በላይ ከሆኑ፣ ስለ ማጣራት ከሃኪምዎ ጋር ያውሩ።

ምርመራ ለእርስዎ የሚመች መሆኑን ለማየት፣ ከመጀመሪያ እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።

የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ የዲስትሪቢዩት ነዋሪዎች በሙያዊ ተቋሙ ውስጥ የኮሎሬክታል ካንሰር የማጣሪያ አገልግሎት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ የሚሰሩ ነው። የትልቁ አንጀት ካንሰር ታጋላጭነትን የሚጨምሩ የዘረመል ችግሮችን የሚመረምር የላቦራቶሪ ምርመራ በመጠቀም የቤት ውስጥ የትልቅ አንጀት ካንሰር ማጣሪያ ሽፋን እየጨመሩ ነው። ምርመራው በተለምዶ Cologuard® በመባል ይታወቃል። በየ ሰዓት አመቱ አንድ ጊዜ በ Medicaid ሽፋን ያገኛል።



ከ45 አመት በላይ የሆኑ ከፍተኛ ተጋላጭነት የሌላቸው ተመዝጋቢዎች ማጣሪያ ሊደረግላቸው ይገባል እና ይህም አንዱ ዘዴ ነው። የበለጠ ለማወቅ እና ይህ የቤት ውስጥ ማጣሪያ

የኦፕዮይድ መጠን መጨመር ምልክቶችን ይወቁ

የኦፕዮይድ መጠን መጨመር ለህይወት አስጊ ነው እና አስቸኳይ የድንገተኛ አደጋ ትኩረት ያስፈልገዋል። የኦፕዮይድ መጠን መጨመር ምልክቶችን ማወቅ ህይወትን ለማዳን ቁልፍ ነገር ነው።

አንድ ሰው ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ከታየበት ወዲያውኑ ለ911 ይደውሉ፡-

- ፊታቸው በጣም ከገረጣ እና /ወይም ሲነኩ የሚያማቸው ከሆነ
- የሰውነት መዛል
- የእጃቸው ጥፍር ወይም ከንፈራቸው ወይም ወይንጠጅ ወይም ሰማያዊ ቀለም ካለው
- ማስታወክ ከጀመሩ ወይም የማጋሳት ድምጾችን ካሰሙ
- ንቁ መሆን ወይም መናገር ካቃታቸው
- ትንፋሻቸው ወይም የልብ ምታቸው ከቀነሰ ወይም ካቆመ

ከመጠን በላይ ኦፕዮይድን ማከም

አንድ ሰው ከመጠን በላይ ኦፕዮይድን እንዳለበት ከተጠራጠሩ ህይወቱን ለማዳን ወዲያውኑ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ፡-

- በ911 ይደውሉ።
- አንድ ሰው መተንፈስ ካቆመ ወይም አተነፋፈሱ በጣም ደካማ ከሆነ፣ CPR (ልምድ ባለው ሰው ቢደረግ ጥሩ ነው) ይጀምሩ።
- ከተገኙ፣ ከመጠን በላይ ኦፕዮይድን ለመቀልበስ ለሰውየው ፍሎክሶን ይስጡት።

የቤተሰብ አባላት፣ ተንከባካቢዎች፣ ወይም ሌሎች ኦፕዮይድን ከሚጠቀሙ ሰዎች ጋር ጊዜ የሚያሳልፉ ሰዎች ከመጠን በላይ ምልክቶችን እንዴት መለየት እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው። እንዲሁም የድንገተኛ ህክምና እርዳታ እስኪመጣ ድረስ የህይወት አድን አገልግሎቶችን እንዴት መስጠት እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው። ከመጠን በላይ ኦፕዮይድ ያለባቸው ሰዎች ራሳቸውን ለንከባከቡ አይችሉም። ፍሎክሶን ከመጠን በላይ ኦፕዮይድን ለመከላከል በምግብ እና መድሃኒት አስተዳደር (FDA) የጸደቀ ነው። ፍሎክሶን በኮሎምቢያ ዲስትሪክት በሁሉም ዋርዶች ያለ ሃኪም ማዘዣ በተሳታፊ ፋርማሲዎች ውስጥ ይገኛል። ተሳታፊ ፋርማሲዎች ካሎራማ ፋርማሲ፣ ሜሪሰ ሴንተር ፋርማሲ፣ ኤክሴል ፋርማሲ፣ ሞርጋን ፋርማሲ፣ የተመረጡ የCVS ፋርማሲ ቦታዎች፣ እና ሌሎችንም ያካትታል።



በአቅራቢያዎ ፍሎክሶንን (ወይም የብራንድ ስሙ፣ ፍራን) የሚያሰራጭ ፋርማሲ ለማግኘት፣ [DBH.DC.gov/page/where-can-i-get-naloxone-dc](https://www.dbh.dc.gov/page/where-can-i-get-naloxone-dc)ን ይጎብኙ። ከመጠን በላይ ክስተቶችን ለማከም ስለ ፍሎክሶን የበለጠ ለማወቅ፣ [SAMHSA.gov/medication-assisted-treatment/medications-counseling-related-conditions/opioid-overdose/](https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment/medications-counseling-related-conditions/opioid-overdose/)ን ይጎብኙ።



አንቲባዮቲክ 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 መድሃኒቶች ጀርመን መግደል ሲያቅታቸው ነው። የጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መቋቋምን ለመዋጋት እና መጥፎ የመድሃኒት ውጤቶችን ለማስወገድ፣ ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶችን በትክክል መጠቀም አለብን።

ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች እንደ ጉንፋን፣ ፍሉ፣ ብዙ የጉሮሮ ህመሞች፣ እና ብሮንካይትስ (የመተንፈሻ ቱቦ አንፍላሜሽን) ያሉ ቫይረሶች የሚመጡ አንፈክሽኖችን አይዋጉም። እንዲሁም ብዙ የሳይነስ እና የጆሮ አንፈክሽኖች ያለ ጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መሻሻል ይችላሉ። ይልቅንስ፣ የምልክቶች መሻሻል ለእነዚህ አንፈክሽኖች በጣም ጥሩ ህክምና ሊሆን ይችላል።

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

- አንፈክሽኑን አያድንም።
- ሌሎች ሰዎች እንዳይታመሙ አይከለክልላቸውም።

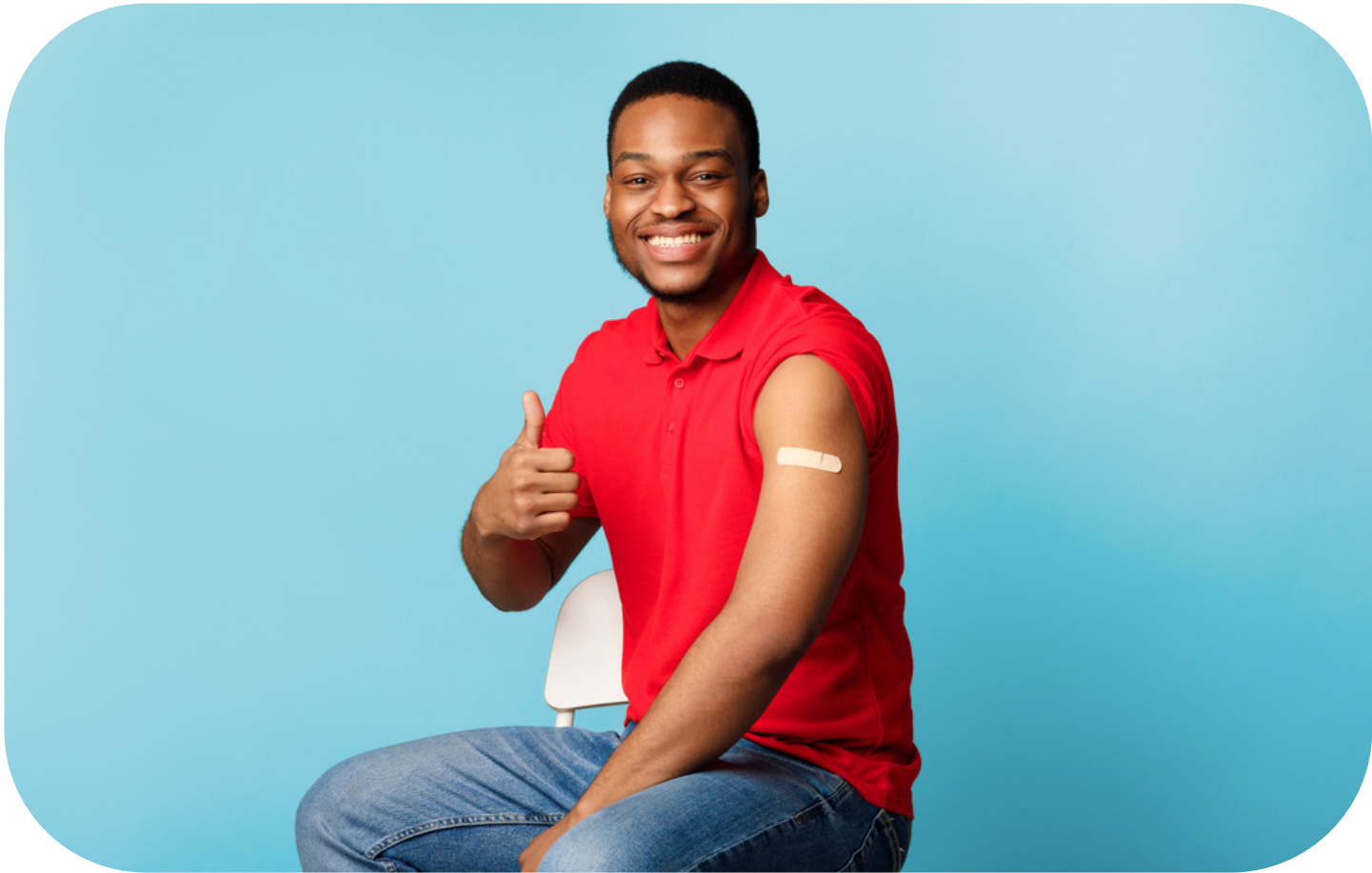
- እርስዎ ወይም ልጅዎ እንዲሻላችሁ አይረዳም
- አላስፈላጊ እና ጎጂ የጎንዮሽ ውጤቶችን ሊያመጣ ይችላል
- ለጸረ-ባክቴሪያ መድሃኒቶች መቋቋም አስተዋፅዖ ሊያደርግ ይችላል

እርፍት፣ ፈሳሽ መውሰድ፣ እና ያለ-ትዕዛዝ-የሚገዙ ምርቶች ከቫይረስ አንፈክሽኖች ጋር ለተያያዙ ምልክቶች በጣም የተሻሉ ህክምናዎች ናቸው። ማንኛውም የትዕዛዝ መድሃኒት ሲወሰዱ ሊከሰቱ የሚችሉ ስጋቶች አሉ። አስፈላጊ ያልሆኑ አንቲባዮቲክ ጎጂ የሆኑ የጎንዮሽ ውጤቶችን እና ወደፊት ሊከሰቱ የሚችሉ አንቲባዮቲክ-የሚቋቋሙ አንፈክሽኖችን 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 አንፈክሽን ሲይዛችሁ እንዲሻላችሁ፡

- ምልክቶችን ለመቀነስ ሊረዱ ስለሚችሉ ያለ-ትዕዛዝ-ስለሚደረጉ ህክምናዎች ይጠይቁ።
- ተጨማሪ ፈሳሾችን ይጠጡ።



ክትባቶች በአካባቢ የመድሃኒት መደብሮች ይገኛሉ።

ባለፉት 50 አመታት፣ ክትባቶች (ክትባቶች) በዩናይትድ ስቴትስ 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 ቀጠሮው አስፈላጊ እንደሆነ ለማየት ተመዝጋቢዎች የመድሃኒት መደብር ጋ መደወል አለባቸው። ክትባት ሲወሰዱ ሀኪምዎ እንዲያውቅ ይደረጋል እና የህክምና መዘገብዎ ላይ ይጨምራል። ከሀገር ውጭ ለመጓዝ የሚሰጡ ክትባቶች አይካተቱም።

እነዚህ ክትባቶች በበሽታ መቆጣጠር እና መከላከል ማስከላት በታተሙ ምክረ-ሀሳቦች መሰረት በ [CDC.gov/Vaccines/Index.html](https://www.CDC.gov/Vaccines/Index.html) ይሰጣሉ።

ወደ ትምህርት ቤት ይመለሱ - smart ይሁኑ። Smart ይጀምሩ።

ጊዜው ነው እና ልጆቻዎ ከእኛ **Be smart ጋር ለትምህርት ቤት ዝግጁ እንዲሆኑ ለማገዝ በዚህ አለን።**
Start smart. ወደ ትምህርት ቤት እንቅስቃሴዎች መመለስ። በዚህ አመት የDC የህዝብ ትምህርት ቤቶች (DCPS) በሁሉም እድሜ ያሉ የ MedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢዎች በበልግ 2022 ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የልጆቻቸውን ሃኪም እንዲጎበኙ ይጠይቃል። ወላጆች ማድረግ ያለባቸው አስፈላጊ ነገሮች እነዚህ ናቸው፡-



- በበልግ 2022 ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የልጅዎን ደህና ልጅ ጉብኝት፣ የጥርስ ህክምና ምርመራ እና የተመከሩ ክትባቶች እንዲጠናቀቁ ያድርጉ።
- በጤና አቅራቢው የሚሞሉ ለልጅዎ/ልጆቻዎ ቀጠሮ ምርመራዎች የዩኒቨርሲቲ የጤና ሰርትፍኬት ቅጽ እና የአፍ ጤና ግምገማ ቅጽን ይውሰዱ።
- ልጅዎ/ልጆቻዎ ትምህርት ቤት እንዲገቡ፣ ለ DCPS የተሟላ የዩኒቨርሲቲ የጤና ሰርትፍኬት ከክትባት መረጃ ቅጽ እና የቃል ጤና ግምገማ ቅጽ ጋር ያቅርቡ።

ልጅዎ/ልጆቻዎ የደህና ልጅ ይጥርስ ህክምና ጉብኝታቸውን ከጨረሱ በኋላ፣ ከ\$25 እስከ \$50 የስጦታ ካርድ ማግኘት ይችላሉ። እናም በትምህርት ቤት አቅርቦት ስዋግ የተሞላ #SchoolSwagReady የጀርባ ቦርሳ እንሰጣችዋለን። የስዋግ ቦርሳዎች በቀረበው ቦታ፣ የተመደቡ የማህበረሰብ ቦታዎች ወይም ወደ እርስዎ በመላክ መውሰድ ይቻላል። ለሚመጡ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ዝግጅቶች ድህረ ገጻችንን በ[MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/events-and-outreach-programs](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/events-and-outreach-programs) ይጎብኙ።

ልጅዎ ጤነኛ እና ለመማር ዝግጁ እንዲሆን የደህና ልጅ ምርመራ የጥርስ ህክምና ጉብኝት፣ እና ክትባቶች ቀጠሮ ለማ ስያዝ ልናግዝዎት እንችላለን። እባክዎ በ**202-363-4348** or **855-798-4244** ይደውሉልን (ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች 1ን ይምረጡ ከዚያም ለአውትሪች ተወካዮች 2ን። TTY ተጠቃሚዎች በ 7-1-1) ይደውሉ። መረጃ በድህረ ገጻችን በ[MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com) ሊገኝ ይችላል ወይም የተፈለጉ ቅጾችን ለማግኘት [DCHealth.DC.gov](https://www.DCHealth.DC.gov)ን በመጎብኘት “[Universal Health Certificate](#)” እና “[Oral Health Assessment](#)” ማሰስ ይችላሉ።

ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ክትባቶች አስፈላጊ፣ ጠቃሚ፣ ነጻ ናቸው።

እድሜያቸው ከ19 በታች የሆኑ በ Medicaid ፕሮግራም የተመዘገቡ ልጆች በ Vaccine For Children (VFC) በኩል ከክፍያ ነጻ የሆኑ ክትባቶችን ማግኘት ይችላሉ።

ሁሉም ተማሪዎች ወቅታዊ የሆነ የተመዘገቡ የክትባት ሰርትፍኬት ሊኖራቸው ይገባል ይህ ካልሆነ በትምህርት ቤት እንቅስቃሴዎች ላይ ሊሳተፉ አይችሉም።

የበለጠ ለማወቅ እና ለትምህርት ቤት የሚያስፈልጉ ክትባቶች በአቅራቢያዎ ባለ የትምህርት ቤት ጣቢያ ቀጠሮ ለማስያዝ [BackToSchool.DC.gov/page/back-school-ready](https://www.BackToSchool.DC.gov/page/back-school-ready)ን ይጎብኙ።

DISTRICT OF COLUMBIA

Smart ይሁኑ። Smart ይጀምሩ።

ልጆችን ለቀጣዩ የትምህርት አመት ለማዘጋጀት አስቀድሞ የሚታቀድበት ጊዜው አሁን ነው። ልጅዎ ጤናማ እና ለመማር ዝግጁ እንዲሆን የአመታዊ የደህና-ልጅ ጉብኝትን፣ የጥርስ ህክምናውን፣ እና ክትባቶችን ያቅዱ።

ከጁን 1 እስከ ሴፕቴምበር 30፣ 2022፣ እድሜያቸው ከ12-20 የሆኑ ተማሪዎች ደህና-የልጅ ጉብኝት ወይም የጥርስ ህክምና በማጠናቀቃቸው ወደ-ትምህርት ቤት ለመመለስ የጀርባ ቦርሳ እና በአመት በስጦታ ካርድ እስከ \$75 ሊያገኙ ይችላሉ።

ወደ ልጅዎ ቀጠሮ ሲመጡ ሁለንተናዊ እና/ወይም የአፍ ጤና ቅጾችን ይዘው መምጣትዎ አስፈላጊ ነው። እነዚህ ቅጾች ልጅዎ ትምህርት ቤት ከመግታቸው በልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ መሞላት አለባቸው።

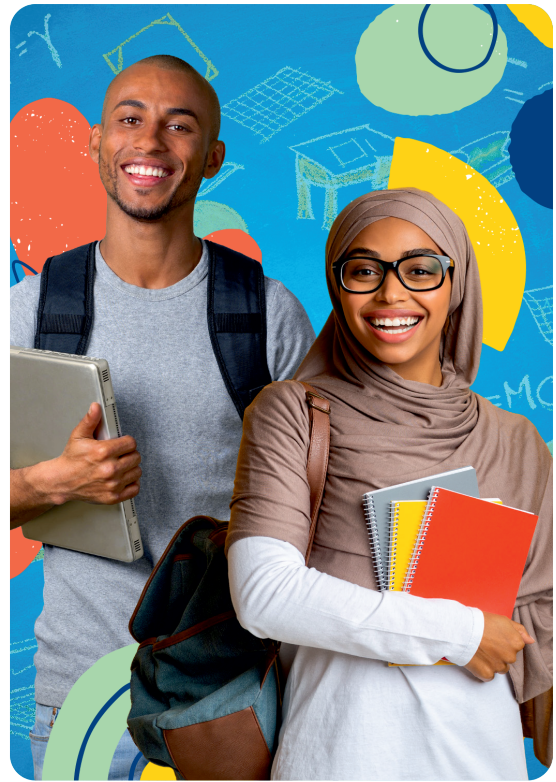


ኮዱን መቃኘት አልቻሉም? ወደ 855-798-4244 ይደውሉ፣ ለተጨማሪ መረጃ 1 ን እና ከዚያም 2 ን ይጫኑ።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC ተፈጻሚ የሆኑ የፊደራል የሰብዓዊ መብቶችን ያከብራል እናም ዘርን፣ ቀለምን፣ መገኛን፣ አካል ጉዳትን፣ ወይም ጾታዊ ዝንባሌን መሰረት አድርጎ አድልዎ አያደርግም።



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



የጤና መረጃዎን ግላዊነት ይጠብቁ

ግላዊነትዎን በሚጠብቁበት ቦታዎች ላይ ህጎች እና የተጻፉ ፖሊሲዎች እንዳሉ ያውቁ ነበር? MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) የተጠበቀ የጤና መረጃዎን በአስተማማኝ እና ደህንነቱን ጠብቆ ማስቀመጥ ያለውን አስፈላጊነት ያውቃል። ይህን የምናደርግበት ፖሊሲ አለን።

መሰረደች ሲኖሩ፣ እና ማግኘት የሚችሉት በሰራ ግዴታቸው ብቻ ነው። ሰራተኞቻችን የጤና መረጃን እንዴት መጠበቅ እንዳለባቸው ስልጠና ወስደዋል። እንዲሁም MFC-DC የኢሜይል ንግግሮችን ለመጠበቅ ተጨማሪ መንገዶችን እያሰራ ነው።

የተጠበቀ የጤና መረጃዎን ለእርስዎ በስልክ ከመስጠቱ በፊት፣ MFC-DC ማንነትዎን እና የተወሰኑ የተጠበቁ መረጃዎችን የማግኘት ስልጣንዎን እንዲያረጋግጥ ይጠየቃል። ይህን ለማድረግ፣ የሰራተኛ አባሎቻችን ማንኛውም አይነት የተጠበቀ የጤና መረጃዎችን ለእርስዎ ከመስጠታቸው በፊት እንደ ስምዎ፣ አድራሻዎ፣ ወይም የትውልድ ቀን ያሉ የመለያ ጥያቄዎችን ይጠይቁዎታል። እንዲሁም MFC-DC የጽሁፍ እና የኤሌክትሮኒክ የተጠበቀ የጤና መረጃዎን ግላዊነት መጠበቅ ያስፈልገዋል።

ከምዝገባ ፓኮፕ ጋር ተመዝጋቢ ደብተርዎ ውስጥ፣ የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ግልጣኔ ተቀብለዋል። ይህ አስፈላጊ መረጃ MFC-DC የህክምና መረጃዎን እንዴት እንደሚጠቀም እና ይፋ እንደሚያደርግ ይገልጻል። እንዲሁም እርስዎ ይህን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ፣ እና ግላዊነትዎ የተጣሰ ከመሰለዎት እንዴት ቅሬታ እንደሚያቀርቡ ይገልጻል። የጤና መረጃዎን ከመጠበቅ ጋር የተያያዘ ጥያቄ ካለዎት ወይም የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ግልጣኔ መጠየቅ ከፈለጉ፣ አባክዎ የተመዘጋቢ አገልግሎቶችን በ**888-404-3549** ያነጋግሩ።

የወረቀት ሰነዶች ደህንነታቸው በተጠበቀ ቦታዎች ይቀመጣሉ። በኤሌክትሮኒክ የተጠበቀ የጤና መረጃ በሚሰጥር ተቆልፈዋል። ተቀጣሪዎች የጤና መረጃን መጠቀም ወይም ይፋ ማድረግ የሚችሉት በህግ ሲፈቀድላቸው ወይም የሚተገበር

የታካሚ ደህንነት ለጤና እንክብካቤ ወሳኝ ነው

የታካሚ ደህንነት የአገሪቱ ትልቁ የጤና እንክብካቤ ፈተና ነው። አስተማማኝ የሆነ የጤና እንክብካቤ ለራስዎ ለማግኘት ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ። ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ቀላል ናቸው፣ ለምሳሌ በሆስፒታሉ ውስጥ ሲሆኑ ትክክለኛ ስም ያለው የእጅ አንጓዎ ላይ ማድረግ ሊሆን ይችላል። በሃኪምዎ ቢሮ የህክምና ቻርትዎ መረጃ ይኖርዎት ይሆናል። እንዲሁም በሆስፒታልም በህክምና ቻርትዎ የተያዘ መረጃም ይኖርዎት ይሆናል። ይህን ሁሉ መረጃ መያዝ፣ በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ የራስዎን መዝገቦች በቤትዎ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ማስቀመጥ ጥሩ ሃሳብ ነው። በግል የጤና መዝገብዎ ምን ዓይነት መረጃ ነው መያዝ ያለብዎት? ይህን በማድረግ መጀመር ይችላሉ፡-

- ስምዎ፣ የትውልድ ቀን፣ የደም ዓይነት፣ እና የድንገተኛ ጊዜ ተጠሪ
- የመጨረሻውን የአካል ምርመራ ያደረጉበት ቀን
- ምርመራ ያደረጉባቸው እና ውጤቱ የተሰጠበት ቀናት
- ዋና ዋና ህመሞች እና ቀዶ ጥገናዎች፣ እና የተከናወኑባቸው ቀናት
- የመድኃኒቶችዎ፣ ዶዝ (መጠኖች) እና ለምን ያህል ጊዜ እንደወሰዱቸው የሚያሳይ ዝርዝር
- ሊኖርብዎ የሚችሉ የማንኛውም አለርጂዎች ዝርዝር
- ሊኖርብዎ የሚችሉ የከባድ በሽታዎች ዝርዝር
- የቤተሰብዎ የበሽታ ታሪክ

በተጨማሪም የሚከተሉትን እርግጠኛ ይሁኑ፡

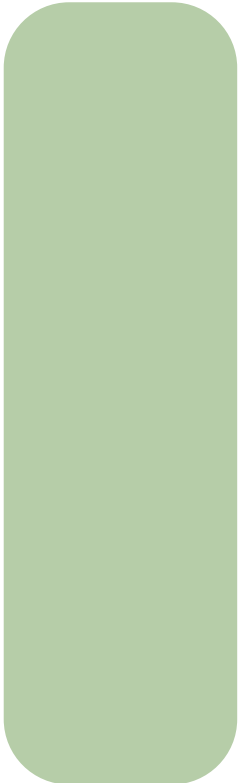
- ለማነጋገር ምችነት የሚሰማዎትን ሀኪም ይምረጡ። ጥርጣሬዎች ወይም ስጋቶች ካሎት ጥያቄዎችን ይጠይቁ፣ እና መልሶችን መረዳትዎን እባክዎ ያረጋግጡ። ጥያቄዎችን ለመጠየቅ እና መልሶችን ለመረዳት እንዲረዳዎ ዘመድ ወይም ጓደኛ ይዘው ይሂዱ።
- በሀኪም ያልታተዘዘሎትን መድኃኒቶችን ጨምሮ፣ ሁሉንም የሚወስዱቸውን የመድሀኒቶች ዝርዝር ለሀኪምዎ እና ለፋርማሲስትዎ ይሰጡ። ያለብዎትን ማንኛውም የመድሀኒት አለርጂ ለነሱ ይነገሯቸው። ስለመድሀኒቱ የጎንዮሽ ጉዳዮች እና መድሀኒቱን በሚወስዱበት ጊዜ ማድረግ ስለሌብዎ ነገሮች ይጠይቁ። መድሀኒቱን ሲያገኙ የተለጠፈውን ምልክት ያንብቡ፣ ማስጠንቀቂያዎቹን ሁሉንም ጨምሮ።

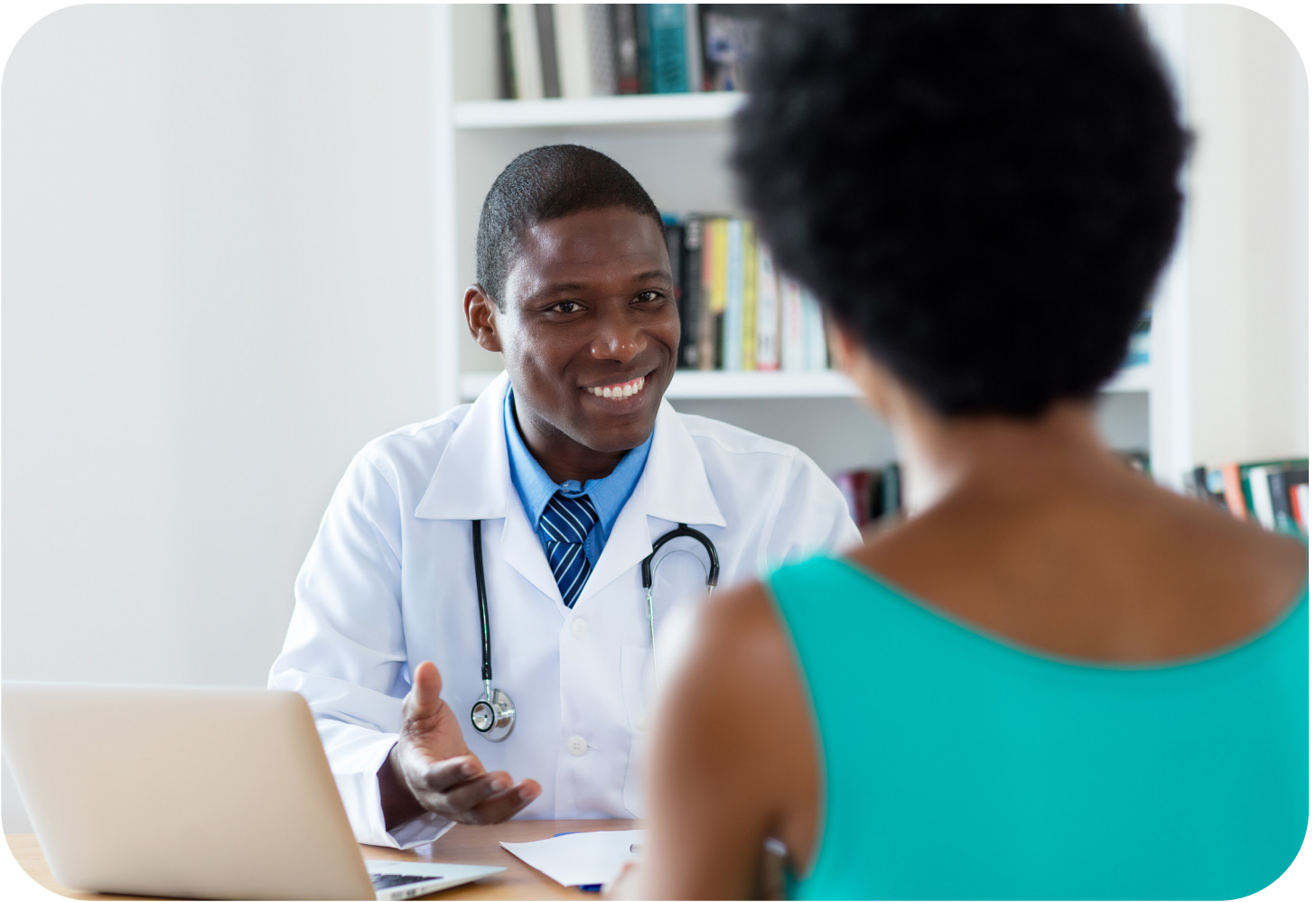


ከሀኪም ጋር በተሻለ መልኩ እንዴት መነጋገር ስለመቻል

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

- ከጉብኝትዎ በፊት ያሎትን ጥያቄዎች መጻፍ።
- የቤተሰብ አባልን ወይም የቅርብ ጓደኛን ማምጣትን ያስቡበት።
- በሀኪም የሚሰጡትን ምክሮች በጥንቃቄ ያዳምጡ። ሃኪሙ ስላለው ነገር ማስታወሻ ይያዙ ወይም የቤተሰብ አባልዎን ወይም የቅርብ ጓደኛዎን ማስታወሻ እንዲይዙልዎት ይጠይቁ።
- የጉብኝትዎ መጨረሻ ላይ፣ ዋና ነጥቦችን እንዲደግግልዎት 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 መዘገቦችዎን 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 ይነገሩ። በእንክብካቤ 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። ሀኪምዎ ጋር ማንኛውም የሆስፒታል ቆይታዎን የሚመለከት የክትትል ቀጠሮ ማስያዝ በጣም ጠቃሚ ነው። የሆስፒታል መውጫ ለዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ የደረሳቸው መሆኑን ለማወቅ እሱን ወይም እሷን ይጠይቁ። ካልሆነ፣ ዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ ቅጂውን ከሆስፒታል ለማግኘት እንዲጠይቁ ሀሳብ ያቅርቡላቸው፣ ይህ የጤና እንክብካቤዎን ለመቆጣጠር በጣም አስፈላጊ ነው።





ሁለተኛ አስተያየት የምጠይቀው እንዴት ነው?

እንደ MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) ተመዝጋቢ፣ የሚያስፈልግዎት መስሎ ከታየዎት ሁለተኛ የህክምና አስተያየት የማግኘት መብት አለዎት። ሁለተኛ የህክምና አስተያየት የሚፈልጉ ከሆነ፣ ቀድሞ 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 MFC-DC Utilization Management (UM) መምሪያ ከእርስዎ ጋር ይሰራል ከውጪ ኔትዎርክ አቅራቢ ቀጠሮዎ በፊት ከቀዳሚ የ UM ፈቃድ ጋር ከእርስዎ PCP የማስተላለፊያ ቅጽ ያስፈልጋል። የቅድሚያ ፈቃድ ከእርስዎ PCP ማግኘት ይቻላል። ሁለተኛ የህክምና አስተያየት ማግኘትን በተመለከተ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ የእርስዎን PCP ያነጋግሩ ወይም ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ888-404-3549 ይደውሉ።



የመጀመሪያ እና ወቅታዊ ማጣሪያ፣ ምርመራ፣ እና ህክምና (EPSDT)

MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) ልጅዎ የጤና እንክብካቤ ፍላጎታቸውን ለማሟላት ሃኪማቸውን በየአመቱ እንዲጎበኙ ይመክራል። የልጆችዎ የአመቱ የሀኪማቸው ጉብኝት ላይ፣ ሁሉም የልጅዎ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች እና መስፈርቶች እንደተሟሉ ያረጋግጣሉ። ለምሳሌ፣ ሀኪምዎ ልጆችዎ በሁሉም አስፈላጊ ክትባቶች በቅርብ እየተከታተሉ መሆናቸውን ያረጋግጣል። እድሜያቸው ከሁለት እና ከዚያ በታች የሆኑ ልጆች ለሊድ የደም ምርመራ እንዲያደርጉ እንደሚጠየቁ ማወቅ አስፈላጊ ነው። እንደዚሁም ሁሉም ህፃናት እና ወጣት አዎቂዎች የኮሌስትሮል መጠናቸውን ለደም ማሳሰቢያ (ጤናማ የደም ሴሎች ማጣት) የደም ምርመራቸው ጋር መለካት አስፈላጊ ነው።

የሚመከር የልጅ እና የታዳጊዎች የክትባት መርሃግብርን ለማየት፣ ሀ.ያን ይጎብኙ። የጤና መምሪያ እኦ ሰብዐዊ የአገልግሎቶች ማዕከል ለበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ (CDC) ድህረ ገጽ በ [CDC.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf)።



ለጤናማ የበጋ ወቅት እንቅስቃሴ ያድርጉ

በሳምንት ቢያንስ የ150 ደቂቃ መደበኛ ኤሮቢክ እንቅስቃሴ ወይም የ75 ደቂቃ ከፍተኛ የኤሮቢክ እንቅስቃሴ፣ ወይም የመደበኛ እና የከፍተኛ ውህድ እንቅስቃሴ ያድርጉ። መመሪያዎች እና ዚህን እንቅስቃሴዎች በሳምንቱ ቀናት እንደሚያሰራጩ ይጠቁማሉ፣ ከፍተኛ መጠን ያላቸው የአካል እንቅስቃሴ የሚከተሉትን ዓይነቶች ከፍተኛ የጤና ጥቅሞች ያስገኛሉ።

- ሀይል ይሰጥዎታል እና ጤናዎን ይጠብቃል
- አጥንቶችዎን እና ጡንቻዎችዎን ጠንካራ ያደርጋል
- ልብዎን ጠንካራ እና ጤናማ ያደርጋል
- ክብደት እንዳይጨምሩ ያደረግዎታል
- ስለራስዎ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ያደርጋል

የአካል እንቅስቃሴ መጀመሪያ ላይ ቀላል መሆን አለበት እንቅስቃሴ የሚያደርጉበት እና ከቤተሰብዎ ጋር የሚዘናኙበት ብዙ መንገዶች አሉ ለምሳሌ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ብስክሌት መንዳት፣ ከቤት እንስሳዎች ጋር መጫወት፣ መዋኘት፣ እና ሌሎችንም!

መንቀሳቀስ እንጀምር!

የልጆች ማቆያ፣ ትምህርት ቤቶች፣ እና የአትሌቲክ ፕሮግራሞች አካላዊ እንቅስቃሴዎችን፣ ክትባቶችን፣ እና የደም ምርመራዎችን ሊጠይቁ ይችላሉ። MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) ለሁሉም ልጆች፣ አመታዊ እንቅስቃሴን እና የስፖርታዊ እንቅስቃሴን ጊዜያዊ እና ተስማሚ የሆኑ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይደግፋል። በ DC ጤና እና የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ ለተቀመጡት መመሪያዎች የሚገዙ ሁሉንም ተመዘጋቢዎች እንደግፋለን።

ወደ ትምህርት ቤት በሚመለሱበት ጊዜ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ አባክዎ የተመዘጋቢ አገልግሎቶችን ያነጋግሩ በ **888-404-3549**.

የመክገር ንክሻዎችን እና የ Lyme (ላይም) በሽታን መረዳት

ላይም በሽታ በመክገር ንክሻዎች የሚሰራጩ ኢንፌክሽን ነው። Lyme (ላይም) በሽታ በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በብዛት ሪፖርት የሚደረግ በመክገር ንክሻ የሚከሰት ኢንፌክሽን ነው። ያልታዘመ የ Lyme (ላይም) በሽታ ሰፊ ማዕቀፍ ያለው ምልክቶችን ሊያመጣ ይችላል። እነዚህ ትኩሳት፣ ከፍተኛ የራስ ህመም፣ ድካም፣ ሽፍታ፣ የፊት ፓራሊስስ፣ የጡንቻ ህመም፣ እና አርቲሪሳይቲስ ምልክቶችን ያካትታሉ። ጸረ መክገር የመከላከያ እርምጃዎች ዓመቱን በሙሉ መወሰድ ያለባቸው ቢሆንም፣ መክገሮች በጣም የሚበዙት በሞቃታማ ወራት ነው። ከኤፕሪል እስከ ሴፕቴምበር ተጨማሪ ጥንቃቄ መወሰድ አለበት።

ጁላይ የላይም በሽታ በብዛት የሚከሰትበት ወር ነው። በዋሽንግተን፣ DC አካባቢ ከሚከሰቱ ከፍተኛ በሽታዎች ውስጥ አንዱ ነው። ከ300,000 በላይ የላይም በሽታ ኬዞች በአመት ውስጥ ይከሰታሉ ተብሎ ይገመታል እናም በሁሉም ስቴቶች ይገኛሉ። 15% የላይም ኬዞች ጭንቅላትን ወደሚነካ አደገኛ ላይም ያድጋሉ ስለዚህ ይህን ለመከላከል አስቀድሞ ህክምና ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የሚከተሉት የመክገር ንክሻዎች መከላከያ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው፡

- ከፍ ያለ ሳር እና የወዳደቁ ቅጠሎች ያለባቸውን እንጨታማ እና ቁጥቋጦ ቦታዎችን ይሸሹ።
- በመንገዶች መሀከል ይራመዱ።
- 20 ፐርሰንት ወይም ከዚያ በላይ የ DEET፣ picaridin (ፒካርዲን)፣ ወይም IR3535 ያላቸውን ጸረተባይ ተጋላጭ በሆነው ቆዳ ላይ ይጠቀሙ (ወላጆች ይህን ምርት ለልጆቻቸው ሊቀቡ ይገባል፣ እጆቻቸው፣ ዓይናቸው እና አፍቸው ላይ ማድረግ የለባቸውም)።

የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ ለቤተሰብዎ ትክክለኛውን ጸረ ተባይ ማግኘት የሚችሉበት ድረገጽ አለው [EPA.gov/Insect-Repellents](https://www.epa.gov/insect-repellents)።

መክገሮችን ከእርስዎ፣ ከልጆችዎ፣ ወይም ከቤት እንስሳትዎ ላይ ለማስወገድ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይጠቀሙ፡

- ጫፉ ሹል የሆነ ወረንጦ በተቻለ መጠን ወደ ቆዳ አካባቢ በቅርበት በማስጠጋት መክገሩን ለመያዝ ይጠቀሙ።
- መክገሩን ለማስወገድ በተረጋጋ፣ እና ወጥነት ባለው ሀይል ወደ ላይ ይሳትቱ። መጠምዘዝ እና መንቀጥቀጥን ያስወግዱ።
- የተነከሰበትን ቦታ እና እጆችዎን በአልኮል ወይም በሳሙና እና በውሃ ያጽዱ።
- መክገሩን ለማላቀቅ፣ የጥፍር ቀለም፣ ወይም ፔትሮሊየም ጂሊ (ቫዝሊን)፣ ወይም ትኩስ ክብሪት አይጠቀሙ።
- የመክገሩ የአፍ ክፍሎች በቆዳ ውስጥ ከቀሩ፣ እዚያው ይተዋቸው። አብዛኛውን ጊዜ፣ በጥቂት ቀናት ውስጥ እራሳቸው ይወድቃሉ።

የመክገር ንክሻዎችን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ፣ መክገሮችን ለማስወገድ፣ ወይም በመክገር የመጡ በሽታዎችን ምልክቶች መለያ መንገዶችን በሚመለከት የበለጠ ለመማር [CDC.gov/Ticks](https://www.cdc.gov/ticks) ይጎብኙ።





የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው?

ተመዘጋቢዎች የጤና እንክብካቤ እንዳስፈለጋቸው ለማረጋገጥ፣ MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) የመገልገያ ግምገማ የሚባል መሰረታዊ ግምገማ ይከተላል። ሂደቱ የሚጀምረው የተመዘጋቢው ሃኪም ብዙውን ጊዜ በፋክስ፣ ለ MFC-DC Utilization Management (UM) መምሪያ የህክምና አገልግሎቶች ጥያቄ በሚልክበት ጊዜ ነው። ልምድ ያላቸው የክሊኒካል ሰራተኞቻችን ሁሉንም ጥያቄዎች ይመረምራሉ እና እንደ InterQual እና Medicaid መመሪያዎችን የመሰሉ አገር አቀፍ መለኪያዎችን መሰረት በማድረግ ውሳኔዎችን ይሰጣሉ።

መደበኛ መሰፈርት የማያሟሉ የተመዘጋቢ ፍላጎቶች ለህክምና አስፈላጊ መሆናቸውን ለማየት በኛ ሀኪሞች ይገመገማሉ። የ UM ውሳኔዎች መሠረት የሚያደርጉት አገልግሎቱ ለህክምና አስፈላጊ መሆኑን እና ሽፋን ያለው ጥቅማጥቅም መሆኑን በማየት ብቻ ነው። የኛ የ UM ሰራተኛ፣ አቅራቢዎች፣ ወይም ማንኛውም ከኛ ጋር ውል ያላቸው ሽፋን እና እንክብካቤ በመከልከላቸው ምክንያት የሚያገኙት የገንዘብ ሽልማት የለም። በተጨማሪ፣ ያነሰ የአገልግሎቶች አጠቃቀምን በማበረታታቸው ምክንያት እነሱ ምንም የገንዘብ ሽልማት አያገኙም።

ጥያቄዎች ሙሉ እንደሆኑ የሚቆጠሩት ለ MFC-DC ሁሉም አስፈላጊ የህክምና መረጃ ሲደርሰው ነው። ለመደበኛ ወይም ለአለት ከአለት እንቅስቃሴ ጥያቄዎች፣ የክሊኒካል መረጃ ቢደርስም ባይደርስም የመጨረሻ ውሳኔ ከ14 ቀናት በላይ አይወስድም። እኛ ጥያቄው እንደደረሰን በ 24 ሰዓታት ውስጥ ውሳኔ እንወስናለን፣ ወይም ለመድሃኒት ጥያቄዎች ተጨማሪ የክሊኒካል መረጃ እንጠይቃለን። የመጨረሻው ውሳኔ ለአስቸኳይ ጥያቄዎች ከ 72 ሰዓታት በላይ ወይም ለመደበኛ ጥያቄዎች ከ 14 ቀናት በላይ አይወስድም። MFC-DC ጥያቄዎን ካልተቀበለ፣ አቅራቢው እና ተመዘጋቢው የተከለከለበት ደብዳቤ ቅጂ ይደርሳቸዋል። አስፈላጊ ከሆነ፣ ደብዳቤው ውሳኔው ላይ እንዴት ይግባኝ መጠየቅ እንደሚቻል ዝርዝር መመሪያዎችን ይሰጣል።



ማጭበርበር፣ ማባከን እና አላስፈላጊ አጠቃቀምን ለመከላከል ይርዱ

MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) የጤና አጠባበቅ ማጭበርበርን፣ ብክነትን፣ እና ጉዳትን ለመለየት ይሰራል እና ይህን ለመከላከል የሚመለከታቸው ህጎችን እና መመሪያዎችን ይከተላል። ማጭበርበር ማለት አንድ ሰው ራሱን/ራሷን ወይም ሌላ ሰውን ለመጥቀም እያወቀ/ች ትክክል ያልሆነ ወይም ግልጽነት የሌለውን ነገር ሲሰራ/ሰትሰራ ነው። አላስፈላጊ አጠቃቀም አላስፈላጊ ያልሆኑ እና ማባከን የሚፈጥሩ ባህሪያት ወይም እርምጃዎችን ይጨምራል፣ እና የጤና እንክብካቤ መዋቅር ውስጥ መጥፎ ሊሆን ይችላል። ማጭበርበር እና አላስፈላጊ አጠቃቀም እየተደረጉ ነው ብለው ሲያስቡ ሪፖርት ማድረግ አለብዎት። የተወሰኑ የተመዘጋቢ የጤና እንክብካቤ ማጭበርበር ምሳሌዎች፦

- ለጥቅማጥቅሞች ሲያመለክቱ ሁሉንም የገንዘብ መረጃዎን ሪፖርት አለማድረግ ወይም ውሸተኛ መረጃ መስጠት
- ሌላ ሰው የእርስዎ የጤና መድን ካርድዎን እንዲጠቀም መፍቀድ
- አሁንም ከኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጤና ጥቅማጥቅሞችን እየወሰዱ በቋሚነት ሌላ ሰጭት ውስጥ መኖር
- በሀኪምዎ የተሰጡዎትን መድሀኒቶች ወይም አቅርቦቶችን መሸጥ
- በሀኪምዎ የተሰጡዎትን የመድሃኒት ትዕዛዞችን መቀየር ወይም ማበላሸት

አቅራቢዎች እንዴት ማጭበርበር እና አላስፈላጊ አጠቃቀም እንደሚፈጽሙ የተወሰኑ ምሳሌዎች፦

- የማያስፈልጉ አገልግሎቶችን መስራት
- ከቶውንም ላልተሰሩ አገልግሎቶች ክፍያ መጠየቅ
- ለተመሳሳይ አገልግሎት በርካታ ጊዜ ክፍያ መጠየቅ
- ለአገልግሎቶች ኮድ ማውጣት


አንድ ሰው በማጭበርበር እና በማባከን ሪፖርት ከተደረገ፣ MFC-DC ምርመራ ያካሂዳል። ውጤቶቹ ለጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ ሪፖርት ይደረጋሉ። እንዲሁም የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ የራሱን ምርመራ ሊያካሄድ ይችላል። እነዚህን ተግባራት ወይም ማንኛውም ግልጽነት የጎደለውን ተግባር መፈጸማቸው የተወሰነባቸው ሰዎች የጤና ጥቅማጥቅሞቻቸውን ማጣት፣ መቀጣት፣ ወይም መከሰስ ይችላሉ።

MFC-DC ማጭበርበርን፣ ብክነትን፣ እና ጉዳትን በተመለከተ ምርመራዎችን ሲያደርግ ይህን ለማስቆም፣ እንደአስፈላጊ አጋር፣ እገዛዎን እንፈልጋለን። MFC-DC ጥብቅ የቅበላ ያልሆነ ፖሊሲ ስላለው ስምዎን መስጠት እያስፈልግዎትም። ስምዎን ሊሰጡን ከመረጡ፣ የሚከተሉትን ስለመሆን አይጨነቁም፡

- አገልግሎት መከልከል፣
- የሚተዳደር የጤና ጥበቃ ድርጅት ላይ መነሳት ወይም
- ማንኛውም ክስተት ሪፖርት ስላደረጉ እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባል ትክክል ያልሆነ ነገር እንዳደረጋችሁ እንዲሰማችሁ የሚያደርግ በማንኛውም መንገድ መታየት።

ማጭበርበር፣ ማባከን እና አላስፈላጊ አጠቃቀም ሊካተት የሚችል ወይም የሚካተት ማንኛውም ሁኔታ የሚያውቁ ከሆነ፣ እባክዎ ከሚከተሉት ማንኛውም ሀብቶችን በማግኘት ወዲያውኑ ሪፖርት ያድርጉ።

- የMedStar Health ታማኝነት የስልክ መስመር በ **877-811-3411** (ማንነት ያልተገለጸ ሪፖርት ማድረግን ይፈቅዳል)
- MFC-DC የተመዘገቡ አገልግሎቶች በ **888-404-3549**
- MedStar የጤና ኮርፖሬት ቢዝነስ ታማኝነት ቢሮ (OCBI) በኢሜይል በ **compliance@medstar.net** ወይም በስልክ በ**410-933-2283**
- የDC የጤና ጥበቃ መመሪያ የፋይናንስ ማጭበርበር ነጻ የስልክ መስመር በ **877-632-2873**

 **MedStar Family Choice**
DISTRICT OF COLUMBIA

**Smart ይሁኑ።
Smart ይጀምሩ።**

ልጆችን ለቀጣዩ የትምህርት አመት ለማዘጋጀት አስቀድሞ የሚታዘቡት ጊዜው አሁን ነው። ልጅዎ ጤናማ እና ለመማር ዝግጁ እንዲሆን የአመታዊ የደህና-ልጅ ጉብኝቱን፣ የጥርስ ህክምናውን፣ እና ክትባቶቹን ያቅዱ።

እድሜያቸው ከ3-11 የሆኑ ልጆች ደህና-የልጅ ጉብኝት ወይም የጥርስ ህክምና በማጠናቀቃቸው ወደ-ትምህርት ቤት ለመመለስ የጀርባ ቦርሳ እና በአመት እስከ \$75 ሊያገኙ ይችላሉ።

ወደ ልጅዎ ቀጠሮ ሲመጡ ሁለንተናዊ እና/ወይም የእፍ ጤና ቅጾችን ይዘው መምጣትዎ አስፈላጊ ነው። እነዚህ ቅጾች ልጅዎ ትምህርት ቤት ከመግታቸው በልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ መሞላት አለባቸው።



ኮዱን መቃኘት አልቻሉም? ወደ 855-798-4244 ይደውሉ፣ ለተጨማሪ መረጃ 1ን እና ከዚያም 2ን ይጫኑ።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC ተፈጻሚ የሆኑ የፌደራል የሰብዓዊ መብቶችን ያከብራል እናም ዘርን፣ ቀለምን፣ መገኛን፣ አካል ጉዳትን፣ ወይም ጾታዊ ዝንባሌን



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



MedStar የኮሎምቢያ 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 못하는 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 appeler 888-404-3549 entre 8:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

የአንግሊዝኛ 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

ተመዝጋቢ መጽሕፍት በጋ 2022

የተመዝጋቢ መጽሕፍት የ MedStar Family Choice ዲስትሪክት አፍ ኮሎምቢያ ህትመት ነው። አዲስ እቃዎችዎን ለሚቀጥለው እትም ያስረክቡ ለ lisa.r.mcdonough@medstar.net። እቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሕፍት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ MedStarFamilyChoiceDC.com ይጎብኙ።

ሌዝለ ላይልስ ስሚዝ፣ ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
ፊይመንድ ቱ፣ MD፣ ዋና የህክምና ሀላፊ፣ MedStar Family Choice District of Columbia
ሊሳ ማክዶኖ፣ የግንኙነት 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 or 855-798-4244 (toll-free)
MedStarFamilyChoiceDC.com



ገፈ ስዎችን እንዴት እንደምናስተናግድ ነው።