



ተመዝጋቢ መጽሔት በልግ 2022



በዚህ ኢትም

- ከዶ/ር ቱ የተላከ Tu 2
- የጤና እና ደህንነት መግቢያ 3
- የጤና እቅድ ጥቅማጥቅሞችን እንደገና ማረጋገጥ 4
- የ HEDIS® ነጥቦች ምንድን ናቸው እና ለምን አስፈላጊ ሆኑ 5
- የእኛ ዝግጅቶች እና የአውቶሪች ፕሮግራሞች 6
- በማህበረሰባችን ላይ ትኩረት ማድረግ:- ለቲን አምራሪ የወጣት ማዕከል (LAYC) 8
- የዝግጅት ማስታወሻ:- የወንዶች ጤና INFO -Q 9
- ለሁሉም ተመዝጋቢዎች ትራንስፖርት ይሰጣል 10
- ለአቅራቢ የክፍያ መከልከልን የሚገልጽ ደብዳቤ 10
- ሁሉም አዲስ ወይም በቅርቡ ለሚወልዱ እናቶች በስጦታ ካርዶች እስከ \$75 ሊያገኙ ይችላሉ 11
- ለተመዝጋቢዎቻችን እንዴት መረጃ እንደምንሰጥ 12
- አዲስ የመድሃኒት ቤት ደንቦች 13
- Long Live DC 14
- ወደ ነርስ የምክር መስመር 24/7 ይደውሉ 14

ከዶ/ር ቱ የተላከ Tu



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።

ከበልግ ወደ በአል ወቅት ስንሸጋገር፣ እባክዎ በሚያከብሩበት ጊዜ የምግብ ደህንነትን ያስታውሱ። “የምግብ ደህንነት 4 ደረጃዎች” የምግብዎን ደህንነት ለመጠበቅ፣ እና እርስዎ እና ቤተሰብዎ በበዓል ቀናት ጤናማ እንዲሆኑ ያግዛሉ። ስለ እነዚህ የምግብ ደህንነት ደረጃዎች የበለጠ ለማወቅ [CDC.gov/foodsafety/keep-food-safe.html](https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html) ይጎብኙ።

በበዓሎቹ ይደሰቱ እንዲሁም እንደ ማስታወሻ፣ የጉንፋን ክትባትዎን እና ባይቫለንት የ COVID-19 አጋኝዎን ይውሰዱ። እባክዎ በማንኛውም መንገድ ልናግዝዎ ከቻልን የተመዘጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ያነጋግሩ።

ከአክብሮት ጋር፣

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

4 STEPS TO FOOD SAFETY

CLEAN	SEPARATE	COOK	CHILL

እጅዎን እና እና የላይኛውን ክፍል ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።

ብክለትን አያሰራጩ።

በትክክለኛው መጠን ሙቀት ያብስሉ።

ወዲያውኑ ያቀዝቅዙ።

“ምንጭ፦ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት”

የጤና እና ደህንነት መግቢያ ጤናማ ለመሆን የእርስዎ ጊዜ ነው!



Health Profile

Here are your current results:

Wellness Score:	N/A
Current BMI:	18.9
Weight:	110 lbs
Blood Pressure:	N/A
Blood Glucose:	N/A
Cholesterol:	N/A

For COVID-19 Testing and Vaccination information please click here

Resources

Community Resources

Newsletters

E-Visits

To-Do List

✔ You are now signed up for the following workshops:

- Exercise
- Nutrition

Workshops

Workshop	Details
Exercise - Week 1 of 3	
* Fitness: Getting Around Barriers to Exercise	Do this now Required: 04/19/2022
* Fitness: Getting and Staying Active	Do this now Required: 04/19/2022
* Weight Loss and Fitness	Do this now Required: 04/19/2022
* Fitness: Choosing Activities That are Right f...	Do this now Required: 04/19/2022
* Exercise and Physical Activity Ideas	Do this now Required: 04/19/2022
* Watch a Video: Getting Started with Flexibil...	Do this now Required: 04/19/2022
* Log Your Exercise	Do this now Required: 04/19/2022

Rewards for Health Screenings

Events and Outreach Programs

Daily Fruit & Veggie Tracker

0 Fruit servings

1/2 cup servings: 60 calories

የጤና እና ደህንነት መግቢያ የጤናዎን ሁኔታ የበለጠ እንዲረዱ፣ የጤና ስጋቶች የት ሊገጥሙት እንደሚችል እንዲያውቁ፣ እና ለጤናዎ እርምጃዎችን እንዲወስዱ ያግዝዎታል። በሶስት ደረጃዎች ቀላል ነው።

- የጤና ዳሰሳ ጥናት መውሰድ** - መለያ ለመፍጠር ከድር ጣቢያችን በ [MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/general-benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/general-benefits) ላይ ያለውን የጤና እና ደህንነት መግቢያ ያግኙ። የጤና የዳሰሳ ጥናቱን ይውሰዱ እና የጤና ግምገማ ሪፖርት ይቀበሉ። በጤና ግምገማው ላይ በመመስረት፣ በስጋት አማካሪው በኩል የጤና ስጋቶች መረጃ ይሰጥዎታል።
- በአውደ ጥናቶች ውስጥ መመዘገብ** - ይመዘሩ ስለ ግን ሁሉንም ማሰስ እና መውሰድ ለሚፈልጓቸው መመዘገብ ይችላሉ። የተመዘገቡባቸው አውደ ጥናቶች ወደ ዳቨርድ ስፕሪንግ "የስራ ዝርዝር" ይታከላሉ።
- የአውደ ጥናቱን ሂደት ይመልከቱ** - በዚህ ደረጃ የእርስዎን የአውደ ጥናት ሂደት ይከታተሉ።


በጤና እና ደህንነት መግቢያ ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት እባክዎ ወደ አውትሪች መምሪያ በ **855-798-4244** ይደውሉ (አማራጭ 1፣ ከዚያም 2 ይምረጡ)።

የጤና እቅድ ጥቅማጥቅሞችን እንደገና ያረጋጁ

የ DC ጤና ጤና ቤቶች ወይም የ DC የጤና እንክብካቤ ህብረት ጥቅማጥቅሞችን እንደገና ማረጋገጥ ከፈለጉ፣ ይህንን ለማድረግ ሶስት መንገዶች አሉ፡-

- አንላይን - DistrictDirect.DC.gov ይጎብኙ
- በስልክ - ወደ DC የኢኮኖሚ ጥበቃ አስተዳደር (ESA) በ 202-727-5355 ይደውሉ
- በአካል - በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የ DC ESA አገልግሎት ቦታ ይሂዱ።

የበለጠ ለማወቅ [MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/news-information-and-resources](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/news-information-and-resources) ይጎብኙ። እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎ ከአውትሪች አስተባባሪዎቻችን ውስጥ አንዱን ለማነጋገር በ **202-363-4348** (አማራጭ 1፣ ከዚያም አማራጭ 2 ይምረጡ) ይደውሉ።

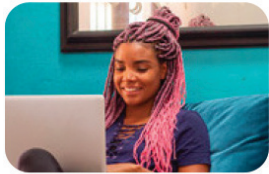


MedStar Family Choice
DISTRICT OF COLUMBIA

Benefits... you have them, here's how you keep them

As a MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) Enrollee, it may be time for you to recertify for DC Healthy Families or DC Healthcare Alliance benefits. You can recertify online, by phone or in person (see back side for locations).

Need assistance? We can help. Call 202-363-4348 (select option 1, then option 2) to speak with one of our Outreach coordinators.



Online
Create an account and complete your recertification via District Direct*



By Phone
Call the DC ESA Call Center at **202-727-5355** TTY/TDD 711



In Person
Visit a DC ESA Service Center near you (see back side for locations)

Don't lose your healthcare benefits. Recertify today!

የ HEDIS® ነጥቦች ምንድን ናቸው እና ለምን አስፈላጊ ሆኑ?



የጤና እንክብካቤ ውጤታማነት ውሂብ እና የመረጃ ስብስብ (HEDIS)፣ የጤና እቅዶች ለተመዘገቢያዎቻቸው ምን ያህል አገልግሎት እና እንክብካቤ እንደሚሰጡ ለመለካት የተዘጋጀ ነው። የጤና እቅዶች በአንዳንድ አገልግሎቶች እና የእንክብካቤ አይነቶች ላይ ስለ አፈጻጸማቸው ውሂብ ይሰበሰባሉ። ይህንን ውሂብ ለብሄራዊ የጥራት ማረጋገጫ ኮሚቴ (NCQA) ሪፖርት እናደርጋለን። NCQA HEDISን ያዘጋጀ ለትርፍ ያልተቋቋመ ኩባንያ ነው።

NCQA በስድስት የእንክብካቤ ዘርፎች ከ 90 በላይ በሚሆኑ መመዘኛዎች በመላ ሃገሪቱ ከጤና መድህን ዋስትና እቅዶች ውሂብ ይሰበሰባል። በጥሩ ሁኔታ እየሰራን ያለው የት ጋር እንደሆነ እና የት ጋር መሻሻል እንዳለብን ለማየት HEDIS እንጠቀማለን።

ለተመዘገቢያዎቻችን የተሻለውን የእንክብካቤ ጥራት ለማረጋገጥ የምንለካቸው እና የምናደርጋቸው አንዳንድ ምሳሌዎች እነዚህ ናቸው፡-

- ምን ያህል ልጆች ክትባት (ክትባት) እንደወሰዱ መከታተል።
- የጤና ስጋት ግምገማን (HRA) እንዲያጠናቅቁ ለተመዘገቢያዎች መደወል። HRA ጥሩ ጤንነትን ለመጠበቅ ወይም መልሶ ለማግኘት ምን እንደሚያስፈልግ የበለጠ እንድንረዳ የሚረዳን መሳሪያ ነው። ደግሞም ምን አይነት ፕሮግራሞችን ማዘጋጀት እንዳለብን እንድናውቅ ይረዳናል። ከእነዚህ ፕሮግራሞች መካከል አንዳንዶቹ የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
 - የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጤናማ የህይወት ትምህርቶች
 - ጤናማ ምግብ ማግኘት
 - አሰቃቂ አደጋ ለደረሰባቸው ሰዎች ድጋፍ መስጠት
 - የበጀት እና የፋይናንስ ስልጠና
 - የሰራ አገልግሎቶች፣ እና ሌሎችም።
- ተመዘጋጋቢዎች ለተወሰኑ መደበኛ እና የመከላከያ አገልግሎቶች የሃኪም ቀጠሮዎችን እንዲይዙ መርዳት። እነዚህ አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
 - የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ
 - ማሞግራሞች
 - የስኳር በሽታ ምርመራ
 - የእርግዝና እንክብካቤ
 - የአስም እንክብካቤ
 - የደም ግፊት ምርመራዎች
 - እና ብዙ፣ ሌሎችም።

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ ወደ **855-798-4244** ይደውሉ እና ለሰራተኛው ስለ HEDIS የበለጠ ማወቅ እንደሚፈልጉ ይነገሩ።

HEDIS® በብሄራዊ የጥራት ማረጋገጫ ኮሚቴ (NCQA) የተመዘገበ የንግድ ምልክት ነው።



የእኛ ዝግጅቶች እና የአውቲሪቶች ፕሮግራሞች

ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ የተለያዩ ወርሃዊ ሽርቻል እና በአካል ያሉ ዝግጅቶችን እናቀርባለን።

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 MFC-DCን ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የተሻለ ለማድረግ ይረዳል።

የማህበረሰብ ግብዓት ስብሰባዎች – ለእርስዎ ሊገኙ ስለሚችሉ የድጋፍ አገልግሎቶች ከማህበረሰብ ድርጅቶች እና ወኪሎች ጋር ይነጋገሩ።

አውቲሪቶች የጤና ዝግጅቶች – እንደ የልጅ ጤና ጉብኝቶች፣ ማሞግራሞች፣ የማህጸን ምርመራ፣ የጥርስ፣ የሰኳር በሽታ ምርመራ እና ሌሎች ባሉ አመታዊ የጤና ምርመራዎችዎ ወቅታዊ መረጃዎችን ያግኙ!

የጤና ትምህርት ክፍሎች

የጤና ስብሰባዎች – ስለ ርዕሰ ጉዳዮች ይወቁ እና ከሃኪሞች ጋር ከሴቶች ጤና፣ ከወንዶች ጤና፣ እና ሌሎችም ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን በጤናማ የማህበረሰብ ውይይታችን ላይ (Healthy Community Convo) ይጠይቁ።

የጡት እና የጡት ጫፍ ጤና ትምህርት – የጡት እና የጡት ጫፍ ምርመራዎች ለምን አስፈላጊ እንደሆኑ፣ የጡት እና የማህጸን በር/የማህጸን ካንሰርን አስቀድሞ ማወቅ፣ የሰጋት መንስኤዎችዎን እና ስጋቶችዎን ለመቀነስ ጤናማ ባህሪያትን ይወቁ።

የዘወትር ሰኞ የእናትነት ትምህርቶች– ለሁሉም ነብሰጡር እና አዲስ እናቶች። ለልጅዎ ስለ ጥሩ አስተማማኝ የእንቅልፍ ልምዶች ይወቁ። ይሳተፉ እና ነጻ Cribette (የልጅ አልጋ) ማግኘት ይችላሉ። ደግሞም በእርግዝና ወቅት ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ለማድረግ ሌሎች ትምህርቶችን እሰጣለን።

ዘወትር ሃሙስ የታዳጊ ጤና ትምህርት:- ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ጤናማ ግንኙነት፣ እርግዝና እና የእርግዝና መከላከያዎች እና ሌሎችም በታዳጊዎች ላይ ትኩረት የሚያደርግ የጤና ትምህርት።

የሰራ ዝግጁነት ትምህርቶች – እንዴት ስራ እንደሚፈልጉ፣ ቃለ መጠይቅ እንደሚያደርጉ እና የትምህርት እና የሰራ ልምድ ማጠቃለያ እንደሚያዘጋጁ ይማራሉ።

የፋይናንስ ትምህርት ክፍሎች – የፋይናንስ ትምህርቶቻችን እንዴት ገንዘብ እንደሚቁጥቡ 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።
- ለሽርጉኖቹ የምግብ ማብሰል ክፍሎች አዲስ ምርቶችን ያግኙ።
- ጤናማ፣ በጣም ጣፋጭ ምግቦችን ማዘጋጀት ከባለሙያ ሼፍ ይማሩ።

ዘወትር አርብ የምግብ ትምህርቶች – መላው ቤተሰብ ሊደሰትባቸው የሚችሉ ጤናማ ምግቦችን ስለመመገብ እና ስለማዘጋጀት ይማሩ። ይህ እጠቃሚ መሰረት ያደረገ፣ የሂሳብ 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 በየጋ፣ በየጋ ወንበር፣ ባንዶችን በመጠቀም፣ በማሰላሰል እና በመተንፈስ፣ በእንክብካቤ እና በሌሎችም እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ ይወቁ።

ስለ እነዚህ ትምህርቶች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ወደ አውትሪች መምሪያ በ **855-798-4244** (1፣ ከዚያም 2 ይምረጡ) ይደውሉ ወይም ጊዜን፣ ቀንን፣ እና ምዝገባን ጨምሮ ለተጨማሪ መረጃ የኛን የዝግጅቶች እና የአውትሪች ፕሮግራሞች ገጽ በ MedStarFamilyChoiceDC.com ላይ ይጎብኙ።



በማህበረሰባችን ላይ ትኩረት ማድረግ የላቲን አሜሪካ የወጣት ማዕከል (LAYC)

የላቲን አሜሪካ የወጣት ማዕከል (LAYC) በቂ አገልግሎት ያልቀረበላቸውን ወጣቶች እና ቤተሰቦች ለማዳረስ እና ለመደገፍ ተጽዕኖ ፈጣሪ ነበር። ወረርሽኝ በተከሰተበት ወቅት LAYC በምግብ፣ በኪራይ እርዳታ፣ የኦንላይን ትምህርት ግንኙነት፣ በአዕምሮ ጤና ግብዓቶች ተደራሽነት፣ እና ሌሎችንም በመላክ መንገዶች ሲያቀርቡ በፍጹም በራቸውን አልዘጉም። በተለያዩ አገልግሎቶች ከወጣቶች ጋር አብሮ ለመስራት አስተማማኝ ቦታዎችን አዘጋጅተዋል። ወጣቶች ወደ ጉልምስና ስኬታማ ሽግግር እንዲያደርጉ ለማገዝ በትምህርት፣ በኪነጥበብ እና በመዘናኛ፣ በስራ ዝግጁነት፣ ደህንነቱ የተጠበቀ መኖሪያ ቤት፣ እና ጤና እና ደህንነት በሁለት ቋንቋ የሚቀርቡ ፕሮግራሞች እና እድሎችን ይሰጣሉ። እንዲሁም በክልላችን ውስጥ ለወጣቶች እና ለቤተሰቦቻቸው እድል የሚፈጥሩ ፖሊሲዎችን እና ህጎችን ያበረታታሉ።

MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) ለታዳጊ እና ለወጣት ተመዝጋቢዎች ስለ እርግዝና እና የእርግዝና መከላከያ ትምህርት ዘወትር ሃሙስ በሚኖረው የታዳጊ ዝግጅቶቻችን ላይ ለመስጠት ከ LAYC ጋር አብሮ ይሰራል። የመጽሃፍት ቦርሳዎችን እና በጀርባ የሚያዙ ቦርሳዎችን ለLAYC ትምህርት ቤት መመለሻ ስርዐት እና በዚህ አመት መጀመሪያ ላይ ለግሰናል፣ የLAYC Our Youth Matters Gala (LAYC የወጣቶቻችን ጉዳይ በዐል) ደጋፊ በመሆናችን ኩራት ተሰምቶናል።

LAYC ለተመዝጋቢዎቻችን የሚሰጣቸውን አገልግሎቶች እናደንቃለን። LAYC እና እየሰሩ ያሉትን ታላቅ ስራ መደገፍችን እንቀጥላለን! ስለ LAYC እና ስለሚሰጧቸው አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ LAYC-DC.org ይጎብኙ።



(L - R) የMFC-DC ዶ/ር ቱ፣ ሚሼል ዊንስቴይን፣ ታሉላህ አንደርሰን፣ ፓት ፊሽር፣ ያቦ ፋፓሩሲ

የዝግጅት ማስታወሻ

የወንዶች ጤና INFO-Q



(L - R) የMFC-DC ፓት ፊሽር፣ ዳይገንድ በርኔት፣ ዶ/ር ቱ፣ ታሉላህ አንደርሰን፣ ያቦ ፋፓሩሲ እና የWPGC 95.5 ቶድ ቢ

በቅርብ ጊዜ፣ የ MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) የወንዶች ጤና INFO-Q (ትምህርታዊ ምግብ የማብሰል ዘዴ) ለማዘጋጀት ከዩናይትድ የኦክሮኒ ድርጅት (UPO) ጋር አጋር ሆኗል። ይህ INFO-Q የማህበረሰቡ አባላት የጤና ትምህርት፣ የህክምና ምርመራዎች እና የማህበረሰብ ፕሮግራሞች የሚያገኙበት በአንድ ቦታ የሚገኝ የሰራ ቦታ ነበር። ማህበረሰቡ ስለ ትልቁ አንጀት ካንሰር እና የምርመራ ዘዴዎች አይነት የበለጠ ለማወቅ በመዝናኛ እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ አስተማማኝ ቦታ ነበረው።

የማህበረሰብ ግንኙነታችን (ዳይገንድ በርኔት፣ ያቦ ፋፓሩሲ፣ ፓት ፊሽር እና ታሉላህ አንደርሰን)፣ አውትሪች (ጀሲካ ፒንክኒ እና ብሪያና ሮበርትሰን)፣ እና የጉዳይ አስተዳደር (አንድሪታ ስፔንሰር) ቡድኖች ከተመዘጋቢዎች ጋር ተሳትፈዋል። ሻሎች የማህበረሰብ ግብዓቶችን፣ ስጦታዎች እና የደም ግፊት እና የBMI ምርመራዎችን አቅርበዋል። የWPGC 95.5 ቶድ ቢ እና ዶ/ር ራይገንድ ቱ ተመዘጋቢዎችን ለመተዋወቅ እና ይህንን ታላቅ ዝግጅት ለመደገፍ ጎብኝተዋል። ጤንነታቸውን ለመቆጣጠር የተሳተፉትን ሁሉንም ወንዶች እና መሰግናለን!

ለሁሉም ተመዝጋቢዎች መጓጓዣ ቀርቧል



እኛ በ Access2Care አማካኝነት ለሁሉም ለ DC Healthy Families እና DC Healthcare Alliance እቅዶች የትራንስፖርት አገልግሎቶች እንሰጣለን። ይህ አገልግሎት ለተመዝጋቢዎቻችን ምንም ወጪ የለውም። COVID-19 ክትባቶችን ጨምሮ ለህክምና ቀጠሮ መጓጓዣ ከፈለጉ፣ 24/7 ወደ **866-201-9974** በመደወል ቀጠሮ መያዝ ይቻላል።

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 የሰራ ቀን በፊት ቀጠሮ መያዝ አለበት።

ለአቅራቢው ክፍያ የሚከለክል ደብዳቤ

እንደ MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) ተመዝጋቢ፣ ለማንኛውም የተሸፈነ አገልግሎት ክፍያ ሊጠየቁ አይችሉም። ይህን እንጂ፣ የጤና እቅዶች ከአቅራቢዎች የተቀበሉት የይገባኛል ጥያቄ ውድቅ ሲደረግ ለተመዝጋቢዎች መረጃ መስጠት አለባቸው። ለህክምና አገልግሎት ወይም ለህክምና የቀረበው የይገባኛል ጥያቄ ውድቅ ከተደረገ ለአቅራቢው ክፍያ መከልከል ደብዳቤ ሊደርስዎት ይችላል።

ደብዳቤው የይገባኛል ጥያቄው ውድቅ የተደረገበትን ምክንያት ግልጽ ማብራሪያ መስጠትን ያካትታል። የይገባኛል ጥያቄዎች የሚከተሉት ምክንያቶችን ጨምሮ፡ ነገር ግን በዚህ ሳይወሰን ሊከለከሉ ይችላሉ፡- አገልግሎቱ የተሸፈነ ጥቅማጥቅም አይደለም፣ ለሶስተኛ ወገን ሃላፊነት፣ አገልግሎቶቹ ከአውታረ መረብ ውጪ በሆኑ አቅራቢዎች የተሰጡ፣ የአማራጭ አገልግሎቶች ወጪዎች፣ እና ከግዛት ውጪ የሚሰጡ አገልግሎቶች ናቸው። በሚቀጥሉት እርምጃዎች ለመወያየት የደብዳቤውን ቅጂ ከአቅራቢዎ ጋር መጋራት ይፈልጉ ይሆናል። እባክዎ ያስታውሱ፡ ይህ የሂሳብ ደረሰኝ አይደለም እና ለማንኛውም የተሸፈነ አገልግሎት አይከፍሉም።

MFC-DC ለአቅራቢ የክፍያ መከልከል ደብዳቤዎችን ቅጂዎች ለሃኪሞች ወይም ለአቅራቢዎች ይልካል። የእርስዎ ሃኪም ወይም አቅራቢ ስለዚህ ውሳኔ ሊያናግሩን ከፈለጉ፣ እባክዎ የአቅራቢ ግንኙነቶች ክፍልን በ **855-798-4244** (አማራጭ 2 ይምረጡ) ወይም በ mfcfdc-providerrelations@medstar.net ላይ እንዲያነጋግሯቸው ያድርጉ።

ሁሉም አዲስ ወይም በቅርቡ ለሚወልዱ እናቶች፡ በስጦታ ካርዶች እስከ \$75 ድረስ ሊያገኙ ይችላሉ።



MedStar Family Choice District of Columbia እርስዎን የወሊድ ፍላጎቶችን ለማሟላት የሚረዳ ፕሮግራም እንዳለው ያውቃሉ?

እንዲሁም የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የMedicaid መመሪያዎችን ስለተከተሉ እስከ \$75 የስጦታ ካርዶችን ለመቀበል ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ልጅዎን ከወለዱ በኋላ ከ21 እስከ 56 ባሉት ቀናት የOB ጉብኝቶችዎን መቀበል እና የድህረ ወሊድ ምርመራዎን ማጠናቀቅ አስፈላጊ ነው።

የወለዱት በሲሴክሽን (አፕራሲዮን) ከሆነ፣ ከድህረ-ወሊድ ምርመራዎ በተጨማሪ ስፊትዎን ለማየት ሀኪምዎ በሁለት ሳምንታት ውስጥ ወደ ቢሯቸው እንዲመጡ ሊፈልጉ ይችላሉ። ወደ ጉብኝቶችዎ እና ከጉብኝቶችዎ ለመመለስ የመጓጓዣ አገልግሎት እንቀርብልዎታለን። እንዲሁም አዲስ ለተወለደው የህጻን ጤና ምርመራ ተጨማሪ የስጦታ ካርዶች ማግኘት ይችላሉ።

ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት ወይም ቀጠሮ ለማስያዝ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እባክዎ ወደ አውትሪች መምሪያ በ **855-798-4244** (አማራጭ 1፣ ከዚያም 2 ይምረጡ) ይደውሉ።

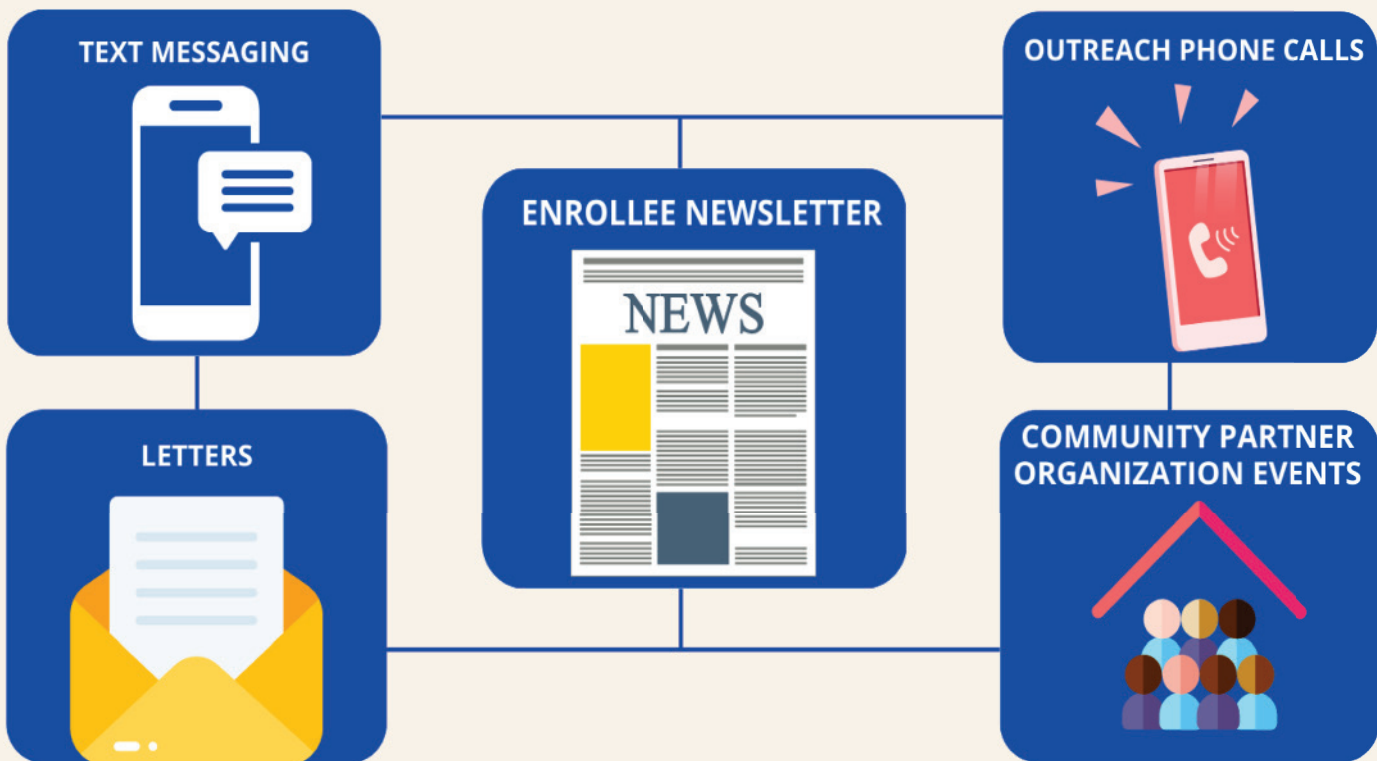
ለተመዘጋቢዎቻችን መረጃ እንዴት እንደምንሰጥ

የMedStar Family Choice District of Columbia ሰራተኞች እና ተንከባካቢዎች በብዙ የተለያዩ መንገዶች ሊያገናኙዎት ይሞክራሉ። መረጃን ለመጋራት እና በተቻለ መጠን የተሻለውን የጤና አገልግሎት እንድናቀርብልዎት እርስዎን ማግኘት ለኛ አስፈላጊ ነው። እርስዎን ለማግኘት ከምንሞክርባቸው መንገዶች ውስጥ በብዙ የተለያዩ መንገዶች ሊያገናኙዎት ይሞክራሉ በተመዘጋቢዎቻችን መፅሄት ውስጥ እንደዚህ ባሉ ጽሁፎች፣ በአውትሪች የሰልክ ጥሪዎች (ቀጥታ እና ራስ ሰር)፣ በደብዳቤዎች፣ በጽሁፍ መልዕክት፣ እና በማህበረሰብ አጋር ድርጅት ዝግጅቶች ላይ ነው።

ወደ ሌላ ቦታ ከተዛወሩ፣ አድራሻዎን ወይም የአውቂያ መረጃዎን ለማዘመን እባክዎ የDC የኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደርን (ESA) በ**202-727-5355** በመደወል ወይም በድረገጽ DistrictDirect.DC.gov ላይ ያነጋግሩ።

የጽሁፍ መልዕክቶች መቀበል ካልፈለጉ፣ መርጠው መውጣት ይችላሉ፣ መመሪያዎች ከሚደርሰዎት እያንዳንዱ የጽሁፍ መልዕክት ጋር ቀርቦዎል።

ስለዚህ ጥያቄ ካለዎት ወይም ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፣ እባክዎ ወደ አውትሪች መምሪያ በ**855-798-4244** (1፣ ከዚያም 2 ይምረጡ) ይደውሉ።



አዲስ የመድሃኒት ቤት ደንቦች



ከጁሊይ 1፣ 2022 ጀምሮ፣ MedStar Family Choice District of Columbia ሃኪም የሚያዘውን መድሃኒቶች ጥያቄዎችን በሚያሰናድቡት ጊዜ አዲስ ደንቦችን መከተል አለበት። ውሳኔ ለመወሰን እና ለማሳወቅ ጥያቄውን ከተቀበልንበት ጊዜ ጀምሮ ያለን 24 ሰዓታት ብቻ ነው። መድሃኒቶችን በፍጥነት ማግኘትን እንድናረጋግጥ ሃኪም መድሃኒትን ከማዘዙ በፊት የተሸፈኑ መድሃኒቶቻችንን ዝርዝር እንዲያጣራ በመጠየቅ ሊረዱን ይችላሉ።

ሃኪም በተሸፈነው ዝርዝራችን ውስጥ ካሉት መድሃኒቶች ውጪ የሆነ መድሃኒት እንደሚያስፈልግዎ ከተሰማው፣ እባክዎ ይህንን መድሃኒት ለምን እንደሚያስፈልግዎ ከሚገልጹ የህክምና ማስታወሻዎ ጋር ጥያቄ እንዲያቀርብ ይጠይቁ። ወደ መድሃኒት ቤቱ ከደረሱ እና የመድሃኒት ቤት ባለሙያው አንድ መድሃኒት ከእኛ ፈቃድ እንደሚያስፈልገው ወይም ካልተሸፈነ፣ መድሃኒቱ ለእርስዎ ስለመሸፈን ከእኛ ጋር ተገቢውን እርምጃ መውሰድ እንዲችሉ ወዲያውኑ ወደ ሃኪም እንዲደውሉ ይጠይቋቸው።

LIVE LONG DDC

Saving lives from the opioid epidemic

ማንኛውም ሰው ለ naloxone or fentanyl (ናሎክሶን ወይም ፊንታንይል) መመርመሪያ ቁራጭ ወረቀት መውሰጃ ቦታዎች ወደ **888-811 "LiveLongDC"** የሚል የጽሁፍ መልዕክት መላክ ይችላል። Naloxone (ናሎክሶን) ያለ ምንም ክፍያ በፖስታ መላክ ወይም ሊያደርስ ይችላል።


በቀንም ሆነ በማታ የሚገኘውን ህክምና ለማግኘት፣ ነዋሪዎቹ "ዘግጁ" ብለው የጽሁፍ መልዕክት ወደ **888-811** መላክ እና በዚያ ቅጽበት ክፍት የሆኑ የህክምና ቦታዎችን ዝርዝር ማግኘት ይችላሉ።

በነርስ ምክር መስመር 24/7 ይደውሉ።

ህመም ተሰምቶታል፣ የህክምና ወይም የባህሪ ጤና ምክር ይፈልጋሉ? የተመዘገበ ነርስ በስልክ ድጋፍ የሚሰጥ ብቻ ነው። የነርስ ምክር መስመር በ **855-798-3540** ላይ፣ በቀን 24 ሰዓት በሳምንት ሰባት ቀናት ክፍት ነው።

የህመም ምልክቶችዎን መሠረት በማድረግ ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎ ወይም የት መሄድ እንዳለብዎ ለመወሰን እንዲረዳዎ የተመዘገበ ነርስ ጋር ደውለው ማናገር ይችላሉ። ነርሱ/ሷ እስፈላጊ ከሆነ በአቅራቢያዎ ያሉትን የአስቸኳይ እንክብካቤ ቦታዎችን አድራሻ ሊሰጥዎ ይችላሉ።

እንዲሁም ለከባድ፣ ያልተጠበቀ ጉዳት፣ ወይም ህመም ወዲያውኑ የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ ካስፈለገ፣ ነርሱ በመመሪያው ሊረዳ ይችላል።



DISTRICT OF COLUMBIA

EMERGENCY ROOM OR URGENT CARE?

WHEN TO GO TO URGENT CARE

WHEN THE PERSON HAS:

- Asthma and wheezing
- Dehydration
- Diarrhea
- Ear Infection
- Eye Infection
- Fever without rash
- Lacerations
- Minor burns
- Nose bleeds
- Painful urination
- Rash without fever
- Sore throat, coughs, colds
- Sprains and strains
- Vomiting
- Wound infection



WHEN TO GO TO THE EMERGENCY ROOM

WHEN THE PERSON HAS:

- Bloody Cough
- Chest Pain
- Fever with rash
- Fractures or broken bones
- Head or eye injuries
- Heart attack or stroke
- Ingested poison
- One-sided weakness or numbness
- Seizures
- Serious or severe injuries or burns
- Severe abdominal pain
- Severe bleeding or large open wound
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Sudden blurred vision or loss of vision
- Unconsciousness
- Vaginal bleeding

If you are unsure, you should call our 24-hour Nurse Advice Line at **1-855-798-3540**. You may also be able to have an Urgent Care visit via Telehealth with a Doctor virtually. Find out how and more at MedStarFamilyChoiceDC.com or scan the QR Code below.

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.
 የእንግሊዘኛ 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



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



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

MedStar Family Choice-DC complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, disability, or sex.

24-hour Nurse Advice Line
1-855-798-3540

Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas
1-855-798-3540



MedStar Family Choice District of Columbia ተግባራዊ የሚሆኑ የፌደራል ሲቪል መብቶች ህጎችን ያከብራል እና በዘርፍ፣ በቀለም፣ በብሄር ማንነት፣ በእካል ጉዳት ወይም በጾታ መሰረት ላይ እድሎ አያደርግም።

እንግሊዘኛን የማይናገሩ/ወይም የማያንቡ ከሆነ፣ እባክዎ 888-404-3549 ላይ 8:00 a.m. እስከ 5:30 p.m. መካከል 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 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.

የእንግሊዘኛ 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

የተመዘጋቢ መጽሕፍት በልግ 2022

የተመዘጋቢ መጽሕፍት የ MedStar Family Choice ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ህትመት ነው። ለሚቀጥለው ጉዳይ ጥቆምቅዎችን አስገቡ lisa.r.mcdonough@medstar.net። እቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሕፍት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ MedStarFamilyChoiceDC.com ይጎብኙ።

Leslie Lyles Smith, ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
ፊይመንድ 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

የኮሎምቢያ ዲስትሪክት

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008
202-363-4348 ወይም **855-798-4244** (ነፃ የስልክ መስመር)
MedStarFamilyChoiceDC.com



ሰዎችን የምናስተናግድበት መንገድ ነው።