



# ተመዝጋቢ መጽሔት

## የበጋ ወቅት ጤናን እና የስጦታ ካርዶች የሚገኝበት ወቅት ነው!

ዓመታዊ ምርመራዎች እና ክትባቶች የራስዎን እና የቤተሰብዎን ጤናን ለመጠበቅ አስፈላጊ ናቸው። ስለዚህ እኛ ምርመራዎቻቸውን እና ክትባቶቻቸውን በየዓመቱ ለሚወስዱ ሰዎች የተለያዩ መጠን ያላቸውን የስጦታ ካርዶች እንሰጣለን። 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
- ፓፕ ስሚሮች ለማህጸን ምርመራ
- የልጅ የደህንነት ጉብኝቶች
- ማሞግራሞች
- የስኳር በሽታ ምርመራ

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

- ህጻን ልጅዎ 15 ወራት እድሜ ከማድረግ በፊት 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።
- ሞሞግራምዎን (የጡት ካንሰር ምርመራ) ካጠናቀቁ (እድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ) \$25።
- የስኳር በሽታ ምርመራዎን ካደረጉ እና A1C እስከ ሴፕቴምበር 30፣ 2021 ድረስ ከ 8 በታች ዝቅ እንዲል ካደረጉ እስከ \$75።

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

### የአካል እንቅስቃሴ እያደረጉ ወደ ጤናማ በጋ ይጓዙ።

በእያንዳንዱ ሰዎን ቢያንስ የ75 ደቂቃዎች የኤሮቢክ እንቅስቃሴ ያድርጉ። የአካል እንቅስቃሴዎን በሰዎንቱ የተለያዩ ቀናት ያድርጉ። 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። የአካል እንቅስቃሴን በተለያዩ መንገዶች ማድረግ እና ከቤተሰብዎ ጋር አዝናኝ እንዲሆን ማድረግ ይቻላል። ለምሳሌ በእግር መሄድ፣ የሶምሶማ ሩጫ፣ ሳይክል መንዳት፣ ከቤት እንስሳት ጋር መጫወት፣ መዋኘት፣ እና ከዚያም የበለጡ ብዙ ነገሮች!



# አዲስ እና በቅርብ ጊዜ እናቶች የምትሆኑ ሁለችሁም፣ \$50 የስጦታ ካርዶችን ልታገኙ ትችላላችሁ።



MedStar Family Choice-DC ሁሉንም የህክምና ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ የድህረ-ወሊድ ፕሮግራም እንዳለው ያውቃሉ? በተጨማሪ የዲስትሪክቱን የቀጠሮ መመሪያዎችን በመተግበርዎ ምክንያት ብቻ የ \$50 የስጦታ ካርዶችን ሊያገኙ ይችላሉ።

የድህረ-ወሊድ ምርመራዎን ልጅዎን በወለዱ ከ 21 እስከ 56 ባሉት ቀናት ማድረግዎ አስፈላጊ ነው። የወለዱት በሲሴክሽን (አፕራሲዮን) ከሆነ፣ ከድህረ-ወሊድ ምርመራዎ በተጨማሪ ስፊትዎን ለማየት ሀኪምዎ በሁለት ሳምንታት ውስጥ ወደ ቢሯቸው እንዲመጡ ሊፈልጉ ይችላሉ።

ወደ ጉብኝትዎ ደርሶ መልስ የሚሄዱበትን ማጓጓዣ እናቀርብልዎታለን እና ለምርመራ በመሄድዎ የስጦታ ካርድ ያገኛሉ። በተጨማሪ የልጅ ጤና ደህንነት ጉብኝቶች ጋር በመሄድዎ ተጨማሪ ስጦታዎችን ሊያገኙ ይችላሉ። ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት ወይም ቀጠሮ ለማስያዝ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እባክዎ የአውትሪች ዲፓርትመንት ጋር ይደውሉ በ **855-798-4244** (አማራጭ 1 ይምረጡ። ከዚያ 2)።

## ልጆችዎን ወቅታዊ ክትባቶች ያስከትቡ።

ክትባቶች ልጆችዎን ከከባድ በሽታዎች ይከላከላል። ማንኛውም ያመለጡት ክትባቶች ካሉ ቀጠሮ ለማስያዝ የልጅዎን ሀኪም ያግኙ። የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል የክትባት ቀጠሮዎችን ማየት ይችላሉ በ [CDC.gov/Vaccines/Schedules/index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Schedules/index.html)። የአውትሪች ዲፓርትመንት በሚከተሉት ላይ ሊረዳዎ ይችላል፡

- ቀጠሮ ማስያዝ።
- ወደ ቀጠሮ ቦታዎ ትራንስፖርት ማመቻቸት።
- ስለ ጥቅማጥቅሞች ጥያቄዎችን መመለስ።

የአውትሪች ዲፓርትመንት ጋር ይደውሉ፣ ከሰኞ እስከ አርብ፣ 8 ጥዋት እስከ 5:30 ከሰዓት፣ በ **855-798-4244** (አማራጭ 1 ይምረጡ፣ ከዚያ 2)።

## እርስዎ ወይም የእርስዎ ያደገው “ልጅ” 18 አሁን ሆናቹ?

ከሆነ፣ አዲስ ሀኪም የሚይስፈልግዎ ጊዜ ሊሆን ይችላል። እንደ አዋቂነትዎ፣ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችዎ እየተቀየረ ነው። እርስዎ ወይም ትልቅ ልጅዎ በአሁን ወቅት የሚያዩት የህጻናት ሀኪም ከሆነ፣ ዋና ተንከባካቢ አቅራቢ (ሀኪም) መፈለግ ይኖርብዎ ይሆናል። የአዋቂ ዋና የእንክብካቤ አቅራቢ ቢሮዎች ዓይነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ የቤተሰብ ህክምና፣ አጠቃላይ ህክምና፣ እና የውስጥ ደዋ ህክምና።

ምን ዓይነት አቅራቢ ጋር መሄድ እንዳለብዎ ጥያቄዎች ካሎት ሀኪምዎን ይጠይቁ። MedStar Family Choice-DC በተጨማሪ አዲስ ሀኪም በአካባቢዎ እንዲያገኙ ሊረዳዎ ይችላል። እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ If በ **888-404-3549**.

## ስለ COVID-19 /Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባቶች ይማሩ።

እኛ ስለጤናዎ እናስባለን እናም ስለክትባቱ የተቻለውን ያክል መረጃ እንዲያገኙ እንፈልጋለን። ዲስትሪክቱ አንላይን ስለ COVID-19 / Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) መረጃ አለው። [Coronavirus.DC.gov](https://www.coronavirus.DC.gov) የዲስትሪክቱ የ COVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ገጽ ነው። [Coronavirus.DC.gov/VaccinateDC](https://www.coronavirus.DC.gov/VaccinateDC) በአቅራቢያዎ የክትባት ክሊኒክ እንዲያገኙ ያስችልዎታል። ይህ ያለቀጠሮ ክትባት ስለሚሰጡ ጣቢያዎች መረጃ ይሰጣል። እነዚህ ቀጠሮ የማያስፈልጋቸው ጣቢያዎች ለመጀመሪያው ይዘ ነው። የመጀመሪያውን ይዘ ሲወስዱ፣ ሁለተኛውን ይዘ ለማግኘት ቀጠሮ ያስይዛሉ። ኢንተርኔት ማግኘት የማይችሉ ከሆነ ወይም ከቤትዎ መውጣት የማይችሉ ከሆነ፣ ለእርዳታ ወደ **855-363-0333** ይደውሉ።

# ሸርቸዋል በሚደረጉ ዝግጅቶቻችን ላይ ተጋብዘዋል።

Medstar Family Choice-DC ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ወርሃዊ የሸርቸዋል ዝግጅቶችን ያቀርባል።

## የአዲስ ተመዝጋቢ የትውውቅ መድረኮች፡

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

## የተመዝጋቢ አማካሪ ኮሚቴ፡

ስለኛ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ሀሳቦችዎን ይግለጹ። የእርስዎ ሀሳብ MedStar Family Choice-DC ን ለእርስዎ እና ለሁሉም ተመዝጋቢዎች የተሻለ እንዲሆን ሊያግዝ ይችላል።

## የጤና ትምህርት ክፍሎች

- ሰኞ ሰኞ የእናትነት ቀን – ለእርጉዝ እና አዲስ እናቶች
  - ለህጻን ልጅዎ ተመራጭ እና አስተማማኝ የእንቅልፍ ልማዶች ይማሩ።
  - ይገኙ እና ነጻ Cribette ያግኙ።
- የጤና ፎረሞች
  - ከሀኪም ጋር ስለ ሴቶች ጤና፣ የወንዶች ጤና እና ሌሎች ይማሩ።

## 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።
  - ለሸርቸዋል የምግብ ማብሰል ክፍሎች ትኩስ ምርቶችን ያግኙ።
  - ጤናማ፣ በጣም ጣፋጭ ምግቦችን ማዘጋጀት ከባለሙያ ሼፍ ይማሩ።
- አርብ አርብ ከታላቅ የሥነ-ምግብ ባለሙያ ጋር የምግብ ዝግጅት
  - ክብደትዎን ይቆጣጠሩ እና በበጀትዎ ልክ ጤናማ ምግብ ይመገቡ።
- እርብ እርብ የጤና ደህንነት ቀን
  - የአካል ብቃት አስተማሪዎቻችንን ይቀላቀሉ እና በየጋ፣ በንቃተህሊና፣ ሳይክሊንግ እና ሌሎችም አማካኝነት ጭንቀት መቀነስ ይማሩ።

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

# ከሀኪምዎ ጋር በተሻለ መልኩ እንዴት መነጋገር ስለመቻል።

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።
- በሀኪምዎ የሚሰጡትን ምክሮች በጥንቃቄ ያዳምጡ።
- የሀኪምዎን መመሪያዎች መተግበርዎን ያረጋግጡ። ሀኪምዎ የጠየቁትን የላብራቶሪ ወይም ሌሎች ምርመራዎችን ያድርጉ።
- በእያንዳንዱ የሀኪም ጉብኝት ወቅት የደም ግፊትዎ መለኮቱን ያረጋግጡ። ይህ ዋና የእንክብካቤ ሀኪም እና የስፔሺያሊስት ቀጠሮዎችን ያካትታል።
- እርስዎ ሆስፒታል ተኝቶ ለመታከም ወይም የድንገተኛ ክፍል ጉብኝት ካሉት፣ ለሀኪምዎ ይነገሩ። 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። ሀኪምዎ ጋር ማንኛውም የሆስፒታል ቆይታዎን የሚመለከት የክትትል ቀጠሮ ማስያዝ በጣም ጠቃሚ ነው። የሆስፒታል የሆስፒታል መውጫ ለዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ የደረሰባቸው መሆኑን ለማወቅ እሱን ወይም እሷን ይጠይቁ። ካልሆነ፣ ዋና ተንከባካቢ ሀኪምዎ ቅጂውን ከሆስፒታል ለማግኘት እንዲጠይቁ ሀሳብ ያቅርቡላቸው። ይህ የጤና እንክብካቤዎን ለመቆጣጠር በጣም አስፈላጊ ነው።



## ለ DC Healthcare Alliance ተመዝጋቢዎች ትራንስፖርት ይሰጣል።

እኛ አሁን በ Access2Care አማካኝነት ለሁለቱም ለ DC Healthy Families እና DC Healthcare Alliance የትራንስፖርት አገልግሎቶች እንሰጣለን። እርስዎ ለሀኪምዎ ቀጠሮ ትራንስፖርት ከፈለጉ፣ ለ COVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባቶች ጭምር፣ 24/7 ወደ **866-201-9974** በመደወል ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ። የትራንስፖርት ቀጠሮ ማስያዝ ያለብዎ ከመደበኛው ቀጠሮ ቢያንስ ሶስት የሥራ ቀናት በፊት ነው። የ EPSDT ወይም አስቸኳይ ጉብኝቶችን በሚመለከት ቀጠሮው መያዝ ያለበት ቢያንስ ከአንድ የሥራ ቀን በፊት ነው።

# የኛ አቅራቢዎች የሚገኙበት ስፍራዎች ደህንነታቸው አስተማማኝ እና እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ነው።

አብዛኛዎቻችን የህክምና እንክብካቤ በምንፈልግበት ጊዜ ስለ COVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ፍርሃት እና ጭንቀት ተሰምቶናል። MedStar Family Choice-DC የህክምና ፍላጎቶቻችን ሳይዘገዩ ማግኘትን ማረጋገጥ ይፈልጋል። ቀድሞ ችግሩን ማወቅ እና ህክምና ማድረግ ለጥሩ ጤንነት አስፈላጊ ናቸው። የእርስዎ ጤና እና ደህንነት ሁል ጊዜ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ናቸው። በጣም ተገቢ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ስፍራ ውስጥ የሚፈልጉትን እንክብካቤ ለእርስዎ በምንሰጥበት ወቅት፣ የኛ ትኩረት እርስዎን በመጠበቅ ላይ ነው። የቪዲዮ እና የስልክ ቀጠሮዎች ለብዙ የሕክምና ፍላጎቶች አማራጮች ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ የአካል ጉብኝት የተሻለ ሊሆን ይችላል። የአካል ጉብኝት የሚፈልጉ ቢሆን፣ ጥበቃ የሚደረግልዎ መሆኑን ልናረጋግጥልዎ እንፈልጋለን።

ወደ ማንኛውም የ MedStar Family Choice-DC ስፍራ ሲምጡ፣ የሚከተሉትን ይጠብቁ፡

- **አስተማማኝ አቅራቢዎች፡** የኛ ሀኪሞች፣ ነርሶች፣ እና ሌሎች የጤና እንክብካቤ ሰራተኞች እራሳቸውን እና የእያንዳንዱን ጤና ለመጠበቅ አግባብነት ያላቸውን የደህንነት ትጥቆችን ይጠቀማሉ።
- **የፊት ጭምብል፡** ሁሉም ታካሚዎች እና ጎብኚዎች የበሽታ ምልክቶቻቸው ምንም ይሁን፣ በጉብኝታቸው ወቅት የፊት ጭምብል መልበስ አለባቸው። አስፈላጊ ከሆነ፣ ለኛ እንሰጥዎታለን።

- **ማጽዳት እና ዲስኢንፌክት ማድረግ፡** እኛ ሁሉንም የታካሚ መመሪያ፣ መጠበቂያ፣ እና አፕራሲዮን የሚደረግባቸውን ክፍሎችን በእያንዳንዱ ቀን ብዙ ጊዜ በሚገባ እናጸዳለን እና ዲስኢንፌክት እናደርጋለን።
- **እጅ ማጽዳት፡** በመላው ተቋም ውስጥ የእጅ ማጽጃ ማከፋፈያ ቦታዎች አሉ።
- **የተበታተኑ ቀጠሮዎች፡** በተመሳሳይ ጊዜ የሚመጡትን ሰዎች ቁጥር ለመቀነስ የጊዜ ሰሌዳዎቻችንን በጥንቃቄ እየተቆጣጠርን ነው።
- **ታካሚዎችን እና ጎብኚዎችን መመሪያ፡** እኛ በየሆስፒታሉ፣ የህክምና ቢሮ፣ እና የአካል ቴራፒ ስፍራ ያሉ ሁሉንም ታካሚዎች እና የተፈቀደላቸው ጎብኚዎችን ለህመም ምልክቶች እየመረመርን ነው።
- **አካላዊ ርቀት፡** በተቋማችን ውስጥ ሲሆኑ፣ በወለል ምልክቶች፣ በምልክቶች፣ እና ለዚህ ዓላማ እንደገና የመጠበቂያ ቦታዎችን በማዋቀር አካላዊ ርቀትን እንዲጠብቁ እንረዳዎታለን። የማህበራዊ ርቀት በፍጹም አይሰማዎትም።

ስለእርስዎ እና ቤተሰብዎ እናስብልዎታለን። እርስዎ ማንኛውም ጥያቄዎች ካሎት ወይም ቀጠሮ ለማስያዝ እርዳታ ከፈለጉ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ በ፡**888-404-3549**።

# የታካሚ ደህንነት ለጤና እንክብካቤዎ 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። የእርሶን ቻርት በሀኪምዎ ቢሮ ውስጥ ምናልባት አይተውት ይሆናል። እንዲያውም፣ በተለያዩ ሀኪሞች ቢሮዎች የተለያዩ ቻርቶች ሊኖርዎ ይችላል። ሆስፒታል ውስጥ ከነበሩ ፣ እዚያም ቻርት አሎት። ደህንነት ሁሉ መረጃ ለመስታተል፣ የራስዎን መረጃዎች መያዝ ጥሩ ነው። በግል የጤና መዝገብ ላይ ምን ዓይነት መረጃ ማስገባት አለብዎ?

## ይህን በማድረግ መጀመር እችላለሁ፡

- 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 ምችት የሚሰማዎትን ሀኪም ይምረጡ። ጥርጣሬዎች ወይም ስጋቶች ካሎት ጥያቄዎችን ይጠይቁ፣ እና መልሶቹን መረዳትዎን እባክዎ ያረጋግጡ። ጥያቄዎችን ለመጠየቅ እና መልሶችን ለመረዳት እንዲረዳዎ ዘመድ ወይም ጓደኛ ይዘው ይሂዱ።
- በሀኪም የታካሚዎችን መድኃኒቶችን ጨምሮ፣ ሁሉንም የሚወስዷቸውን የመድሃኒቶች ዝርዝር ለሀኪምዎ እና ለፋርማሲስትዎ ይስጡ። ያለብዎትን ማንኛውም የመድኃኒት አለርጂ ለነሱ ይነገሯቸው። ስለመድኃኒቱ የጎንዮሽ ጉዳዮች እና መድኃኒቱን በሚወስዱበት ጊዜ ማድረግ ስለሌብዎ ነገሮች ይጠይቁ። መድኃኒቱን ሲያገኙ የተለጠፈውን ምልክት ያንብቡ፣ ማስጠንቀቂያዎቹን ሁሉንም ጨምሮ።



# የመዥገር ንክሻዎችን እና የ Lyme (ላይም) በሽታን መረዳት።

Lyme (ላይም) በሽታ በመዥገር ንክሻዎች የሚሰራጭ ኢንፌክሽን ነው። Lyme (ላይም) በሽታ በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በተለምዶ በብዛት ሪፖርት የሚደረግ በመዥገር ንክሻ የሚከሰት ኢንፌክሽን ነው። ያልታከመ የ Lyme (ላይም) በሽታ ሰፊ ማዕቀፍ ያለው ምልክቶችን ሊያመጣ ይችላል። እነዚህ ትኩሳት፣ ከፍተኛ የራስ ህመም፣ ድካም፣ ሽፍታ፣ የፊት ፖራሊስስ፣ የጡንቻ ህመም፣ እና አርቲሪስትስ ምልክቶችን ያካትታሉ። ጸረ መዥገር የመከላከያ እርምጃዎች ዓመቱን በሙሉ መወሰድ ያለባቸው ቢሆንም፣ መዥገሮች በጣም የሚበዙት በሞቃታማ ወራት ነው። ከኤፕሪል እስከ ሴፕቴምበር ተጨማሪ ጥንቃቄ መወሰድ አለበት።



የሚከተሉት የመዥገር ንክሻዎች መከላከያ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው፡

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

የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ ለቤተሰብዎ ትክክለኛውን ጸረ ተባይ ማግኘት የሚችሉበት ድረገጽ አለው በ [EPA.gov/Insect-Repellents](http://EPA.gov/Insect-Repellents)።

መዥገሮችን ከእርስዎ፣ ከልጆቻዎ፣ ወይም ከቤት እንስሳትዎ ላይ ለማስወገድ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይጠቀሙ፡

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

የመዥገር ንክሻዎችን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ፣ መዥገሮችን ለማስወገድ፣ ወይም በመዥገር የመጡ በሽታዎችን ምልክቶች መለያ መንገዶችን በሚመለከት የበለጠ ለመማር [CDC.gov/Ticks](http://CDC.gov/Ticks) ይጎብኙ።

## የአጠቃቀም አስተዳደር (UM) ምንድን ነው?

ተመዝጋቢዎች አስፈላጊውን የጤና እንክብካቤ ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ፣ MedStar Family Choice-DC (MFC-DC) የአጠቃቀም ግምገማ የተባለ መሰረታዊ የግምገማ ሂደትን ይከተላል። ሂደቱ የሚጀምረው የተመዝጋቢው ሀኪም የህክምና አገልግሎቶች እንዲሰጡ ለ MFC-DC የአጠቃቀም አስተዳደር ዲፓርትመንት ጥያቄ ሲልክ ነው። ይህ የሚላከው አብዛኛውን ጊዜ በፋክስ ነው። ልምድ ያላቸው የክሊኒካል ሰራተኞቻችን ሁሉንም ጥያቄዎችን ይመረመራሉ እና እንደ InterQual እና Medicaid መመሪያዎችን የመሰሉ አገር አቀፍ መለኪያ (መስፈርቶችን) መሠረት በማድረግ ውሳኔዎችን ይሰጣሉ። መደበኛ መስፈርት የማያሟሉ የተመዝጋቢ ፍላጎቶች ለህክምና አስፈላጊ መሆናቸውን ለማየት በኛ ሀኪሞች ይገመገማሉ። የ UM ውሳኔዎች መሠረት የሚያደርጉት አገልግሎቱ ለህክምና አስፈላጊ መሆኑን እና ሽፋን ያለው ጥቅማጥቅም መሆኑን በማየት ነው።

የኛ የ UM ሰራተኛ፣ አቅራቢዎች፣ ወይም ማንኛውም ከኛ ጋር ውል ያላቸው ሽፋን እና እንክብካቤ በመከላከላቸው 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። ሁሉም የክሊኒካል መረጃ ደረሰም አልደረሰም፣ የመጨረሻው ውሳኔ ከ 14 ቀናት በላይ ሊወስድ አይችልም።

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 (የተለመደ) ጥያቄዎች ከ 14 ቀናት በላይ አይወስድም። MFC-DC ጥያቄዎን ካልተቀበለ፣ አቅራቢው እና ተመዝጋቢው የተከለከለበት ደብዳቤ ቅጂ ይደርሳቸዋል። አስፈላጊ ከሆነ፣ ደብዳቤው ውሳኔው ላይ እንዴት ይግባኝ መጠየቅ እንደሚቻል ዝርዝር መመሪያዎችን ይሰጣል።

# የኦፕዮይድ እና ሌሎች የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን አደጋ ይወቁ።

የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶች ሁሉንም ህመምዎችን ሊያስታግሱ ይችላሉ። ግቡ በሚያገግሙበት ወቅት ህመምዎን መቆጣጠር ነው። እያገገሙ ባሉበት ወቅት ሲንቀሳቀሱ ህመም መሰማት የተለመደ ነው።

## ኦፕዮይድ ምንድን ናቸው?

ኦፕዮይዶች ህመምን የሚቀንሱ የመድሃኒት መደቦች ናቸው። በሀኪም የሚታዘዙ ኦፕዮይዶች በአብዛኛውን ጊዜ የሚታዘዙት እንደ ካንሰር እና ሌሎች ከባድ ህመሞችን ለማስታገስ ለረጅም ጊዜ ነው። ይህ ጽሁፍ ኦፕዮይዶችን ለእነዚህ ከባድ ሁኔታዎች በዘላቂነት መውሰድን የሚመለከት አይደለም። ይህ ጽሁፍ ቀደ ጥገና በማድረግ ወይም በከባድ ጉዳት ምክንያት ለሚመጣው ከፍተኛ ህመም እነዚህን መድሃኒቶች ስለመውሰድ የሚገልጽ ነው።

## ከመጠን በላይ የመጠቀም ወይም የሱስ የጎንዮሽ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?

- መልመድ (ህመሙን በተመሳሳይ ደረጃ ለማስታገስ መድሃኒቱን በብዛት መውሰድ ሊያስፈልግ ይችላል)
- አካላዊ ጥገኛ (መድሃኒቱ ሲቆም የምልክቶች መመለስ ሊኖር ይችላል)
- የሰገራ ድርቀት
- ማቅለሽለሽ፣ ትውከት፣ እና ደረቅ አፍ
- እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት
- ራስን ማዘር
- ማሳከክ እና ማላብ

## ምን ያክል መጠን ያለው መድሃኒት ልውሰድ?

በመድሀኒት እቃዎ ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ። ሀኪምዎ ካዘዘልዎ በላይ መውሰድ ለደህንነትዎ አስተማማኝ አይደለም። መመሪያዎቹ በየአራት ሰዓቱ እንዲወሰድ ካዘዘ፣ በየአራት ሰዓት ሊወስዱት የሚገባው ከፍተኛው ዶዜጅ (መጠን) ያ ነው ማለት ነው። የማያስፈልግዎ ከሆነ መድሃኒቱን በየአራት ሰዓታት መውሰድ የለብዎትም። አነስተኛ ዶዜ (መጠን) መውሰድ ህመሙን መቆጣጠር የሚያስችል ከሆነ አነስተኛ መውሰድ ጥሩ ነው። ሲድኑ፣ ጊዜ ሲሄድ የሚወስዱት መጠን አነስተኛ መሆን አለበት። እነዚህ መድሃኒቶች ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖራቸው ይችላል እና ሱስ ሊያስይዝዎት ይችላሉ። ማንኛውንም መድሃኒት በከፍተኛ መጠን (ዶዝ) መውሰድ ወይም ቶሎ ቶሎ መውሰድ ከልክ በላይ ሊሆንብዎ ይችላል ወይም ሊሞቱ ይችላሉ። የኦፕዮይድ መድሃኒቶችን ከመካከለኛ እስከ ከባድ ለሆነ ህመም መውሰድ ይችላሉ። ሌሎች ነገሮችን መሞከር ይችላሉ፣ ለምሳሌ ትኩስ ነገር ወይም በረዶ መጠቀም፣ ይህ ህመምዎን ሊቀንስ ይችላል። ለእርስዎ የተሻለ ስለሆነው ነገር ሀኪምዎን ያዋሩ። ህመምዎ ምችኝ የማይሰጥ ደረጃ ላይ የደረሰ መሆኑን ካመኑ፣ ወይም እየባሰብዎ ከሆነ፣ ሀኪምዎን ያነጋግሩ።

## መድሃኒቶቼን የት ማስቀመጥ አለብኝ?

እነዚህን መድሃኒቶች ቤተሰብዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች፣ ልጆች፣ እንግዶች፣ እና የቤት እንስሳት አርቀው ያስቀምጡ። ሌሎች ሰዎች መድሃኒቶችዎን እንዲወስዱ ወይም እንዲጠቀሙ አይፍቀዱ። ይህ አስተማማኝ አይደለም እና ከህግ ውጪ ነው።

እነዚህን መድሃኒቶች እየወሰድኩ ደህንነቴን እንዴት መጠበቅ እችላለሁ?

- የኦፕዮይድ የህመም መድሃኒቶችን እየወሰዱ አያሽከርክሩ፣ ማሽን ላይ አይስሩ፣ ወይም የአልኮል መጠጥ አይጠጡ።
- ከሆስፒታል ሲወጡ ያላወራቹባቸውን ማንኛውም መድሃኒቶችን ከመውሰድዎ በፊት ሀኪምዎን ይጠይቁ።
- እነዚህን መድሃኒቶች እየወሰዱ መሆኑን ለዳደሮዎ ወይም ለቤተሰብዎ ይነገሩ እና ከተለመደው በላይ እየተኙ መሆኑን እና ከእንቅልፍ እርስዎን መቀስቀስ ከባድ እንደሆነ ካስጨነቃቸው ወደ 911 እንዲደውሉ ይነገሯቸው።
- ሀኪምዎ ከመጠን ልክ የተወሰደ የኦፕዮይድ የህመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን በፍጥነት ሊቀይር የሚችል ናሎክሲን (Narcan®) የተባለ መድሃኒት ሊሰጥዎ ይችላሉ። ይህ እንዳሎት እና ወደ 911 ከደውሉ በኋላ ለእርስዎ ለመስጠት እንዲዘጋጁ ለዳደሮዎ ወይም ለቤተሰብዎ ይነገሯቸው።

## የኦፕዮይድ መድሃኒቶቼን መጠቀም ካቆምኩ በኋላ ምን ላድርጋቸው?

ከአሁን በኋላ የኦፕዮይድ መድሃኒቶችዎን የማይጠቀሙ ከሆነ፣ የተረፈውን ያስወግዱ። ይህን በሚከተሉት አስተማማኝ መንገዶች ማድረግ ይችላሉ።

- የአካባቢዎ የመድሃኒት መመለሻ ፕሮግራም ወይም የመድሃኒት ቤትዎን የመልእክት መመለሻ ፕሮግራም ያግኙ።
- ይሂዱ ወደ [FDA.gov/Drugs/Safe-Disposal-Medicines/Disposal-Unused-Medicines-What-You-Should-Know](https://www.fda.gov/drugs/safe-disposal-medicines/disposal-unused-medicines-what-you-should-know) እና የ FDA መመሪያዎችን ይተግብሩ።

ስለ ኦፕዮይድ የበለጠ መረጃ፣ ይጎብኙ [CDC.gov/DrugOverdose/Opioids](https://www.cdc.gov/DrugOverdose/Opioids).



# መድሃኒት ቤቱን መጠየቅ ችግር የለውም።

በሀኪም የሚታዘዝ መድሃኒት ጠይቀው መድሃኒቱ በመድን ዋስትናዎ የማይሸፈን መሆኑ ተነግሮት ያውቃል? ከሆነ፣ መድሃኒት ቤቱ የሀኪምዎን ቢሮ ወይም የመድን ዋስትና ቢሮውን አግኝቶ ጉዳዩን ለመፍታት ጠይቋል? በእነዚህ ተግዳሮቶች ምክንያት ብዙ ሰዎች አስፈላጊውን በሀኪም የሚታዘዝ መድሃኒት ሳይወስዱ ከመድሃኒት ቤቱ ይወጣሉ። ነገር ግን መድሃኒት ቤቱን መጠየቅ ምንም ችግር እንደሌለው አውቀዋል።

- መድሃኒቱ የማይሸፈነው ለምንድን ነው?
- ከአቅራቢዎ ጋር መወያየት ያለብኝ ቀጣዮቹ እርምጃዎች ምንድን ናቸው?
- ሁኔታዬን ለማከም ሊያገለግል የሚችል ሌላ መድሃኒት አለ?

በሀኪም የሚታዘዝ መድሃኒት ሽፋን በሌለው ጊዜ፣ መድሃኒት ቤቱ መድሃኒቱ ለምን እንደማይሸፈን የሚገልጽ ኮድ ይደርሰዋል። ኮዱ ለበለጠ እርዳታ መደወል የሚቻልበትን የመድን ዋስትና እቅድ ስልክ ቁጥርን ያካትታል። የሚከተሉት በሀኪም የሚታዘዝ መድሃኒት ሽፋን ላይኖረው የሚችልበት የተለመዱ ጥቂት ምክንያቶች ናቸው።

- መድሃኒቱ በፎርሙላሪው (ሽፋን ያላቸው የመድሃኒቶች ዝርዝር) ውስጥ የለም።
- መድሃኒቱ ፈቃድ በቅድሚያ ይፈልጋል (ቅድመ ፈቃድ በመባልም በተጨማሪ ይታወቃል)።
- በድጋሚ የሚጠየቅ መድሃኒት ከሆነ መድሃኒቱን የመጠየቂያ ጊዜ ገና ሊሆን ይችላል።

ምክንያቱ ምንም ይሁን፣ በሀኪሚ የሚታዘዘው መድሃኒት ሽፋን ለምን እንደሌለው እና ጉዳዩን ለመፍታት ምን ማድረግ እንደሚቻል መድሃኒት ቤቱን መጠየቅ ችግር የለውም። MedStar Family Choice-DC ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ የሚያስችልዎ የህክምና እንክብካቤ እና መድሃኒቶች እንዲያገኙ ይፈልጋል። መድሃኒት ቤቱን ካናገሩ በኋላ፣ ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ግልጽ ካልሆነሎት፣ እባክዎ ወደኛ ይደውሉ በ **855-798-4244 (አማራጭ 1 ይምረጡ፣ ከዚያ 3)**፣ ከሰኞ እስከ አርብ ከ 8 ጥዋት እስከ 5:30 ከሰዓት



# የነርስ የስልክ ምክር ጋር 24/7 ይደውሉ።

ህመም ይሰማዎታል ወይም የህክምና ምክር ያስፈልግዎታል? የተመዘገበ ነርስ በስልክ ጥሪ ማግኘት ይችላሉ። የነርስ የስልክ ምክር በ **855-798-3540**፣ ክፍት ነው በቀን 24 ሰዓታት፣ በሰዓት ሰዓት ቀናት።

የህመም ምልክቶችዎን መሠረት በማድረግ ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎ ወይም የት መሄድ እንዳለብዎ ለመወሰን እንዲረዱዎ የተመዘገበ ነርስ ጋር ደውለው ማናገር ይችላሉ። ነርሱ/ሷ አስፈላጊ ከሆነ በአቅራቢያዎ ያሉትን የአስቸኳይ እንክብካቤ ቦታዎችን አድራሻ ሊሰጥዎ ይችላሉ። ድንገተኛ ህክምና እንክብካቤ ለከባድ፣ ያልተጠበቀ ጉዳት ወይም በሽታ አፋጣኝ ህክምና ሲያስፈልግዎ ብቻ ነው። ድንገተኛ ያልሆነ ህክምና በድንገተኛ ህክምና ክፍል ውስጥ ማድረግ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።



ኢንግሊዝኛን የማይናገሩ/ወይም የማይነገሩ ከሆነ፣ እባክዎ ወደ **888-404-3549** ከ 8:00 ጥዋት እስከ 5:30 ከሰዓት 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 **888-404-3549** 번으로 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** በመጻወል 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

# ተመዝጋቢ መጽሔት ባታ 2021

የተመዝጋቢ መጽሔት የMedStar Family Choice-DC እትሙት ነው። ለሚቀጥለው እትም አዲስ ጽሁፎችን ወደ [lisa.r.mcdonough@medstar.net](mailto:lisa.r.mcdonough@medstar.net) ይላኩ። እቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሔት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ [MedStarFamilyChoice.com](http://MedStarFamilyChoice.com) ይጎብኙ።

Leslie Lyles Smith፣ ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice-DC  
 Raymond Tu, MD፣ ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice-DC  
 Lisa McDonough፣ የጤና እቅድ ኮሙኒኬሽን አስተዳደር፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC

MedStar Family Choice-DC ተፈጻሚ በሆኑ የፌዴራል የሲቪል ሙብቶችን ያከብራል እና በዘር፣ ቀለም፣ ብሄራዊ ምንጭ፣ እድሜ፣ የአካል ጉዳት፣ ወይም ጾታዊ ዝንባሌን መሰረት አድርጎ ልዩነት አይፈጥርም።



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



It's how we **treat people.**

[MedStarFamilyChoice.com](http://MedStarFamilyChoice.com)