MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

# የDC የጤናማ ቤተሰቦች ፕሮግራም እና የስድተኛ ልጆች ፕሮግራም

# የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ

*2020*

ነገሩ እንዴት ሰዎችን እንደምናስተናግደው ነው።

DHCF
Department of Health Care Finance

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

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

# MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC

በቀን ለ24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት ሊደውሉልን ይችላሉ ወይም
ከሰኞ እስከ አርብ ከጠዋቱ 8:00 –ከሰዓት 5:30 ወደ ቢሮአችን መምጣት ይችላሉ።
እኛን የሚያገኙበት አቅጣጫ ለማግኘት፣ በዚህ ይደውሉ **202-363-4348**።

3007 Tilden St., N.W., Pod 3N
Washington, DC 20008

የቢሮ ሰዓታት፥ ሰኞ – አርብ 8:00 ጥዋት – 5:30 ከሰዓት

የተመዝጋቢ አገልግሎቶች፥ **202-363-4348** ወይም ነጻ የስልክ መሥመር **888-404-3549** ላይ ይደውሉ ።

# የቋንቋ ተደራሽነት

### English

Attention: If you do not speak and/or read English, please call **888-404-3549** between 8:00 a.m. to 5:30 p.m. A representative will assist you.

### Spanish/Español

Atención: Si no habla y/o lee inglés, llame al **888-404-3549** entre las 8:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante lo asistirá.

### Vietnamese/Tiếng Việt

Chú ý: Nếu bạn không nói và/hoặc đọc Tiếng Anh, vui lòng gọi **888-404-3549** giữa 8 giờ sáng đến 5 giờ 30 chiều. Một người đại diện sẽ hỗ trợ bạn

### Korean/한국어

알립니다: 영어를 읽거나 말할 수 없다면, 오전 8시에서 오후 5시 30분 사이에 **888-404-3549**로 문의주십시오. 대표가 도움을 드릴 것입니다.

### French/Français

Attention : Si vous ne parlez pas et / ou ne lisez pas l'anglais, veuillez appeler le **888-404-3549** entre 8h00 et 17h30, un représentant vous répondra.

### Arabic/العربية

تنبيه: إذا كنت لا تتحدث أو تقرأ اللغة الإنجليزية، يُرجى الاتصال بـ **888-404-3549** بين الساعة 8:00 صباحًا و5:30 مساءً. أحد مندوبينا سيقوم بمساعدتك.

### Chinese (Simplified)/普通话

注意: 如果你不会说或读 英语，请在早上8点到下午5点半之间拨打888-404-3549。有个代表会帮助你的。

### Russian/русский

Внимание: Если вы не говорите и/или не можете читать на английский языке, позвоните по телефону 888-404-3549 с 8:00 до 17:30. Представитель поможет вам.

### Burmese/ျမန္မာဘာသာစကား

သတိပြုရန်- အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်၊ မဖတ်တတ်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ နံနက် ၈:၀၀ နာရီနှင့် ညနေ ၅:၃၀ နာရီ အကြားတွင် ၈၈၈-၄၀၄-၃၅၄၉ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက သင့်ကို ကူညီလိမ့်မည်။

### Chinese (Traditional)/粵語

注意: 如果你不會說或讀 英語，請在早上8點到下午5點半之間撥打888-404-3549。有個代表會幫助你的。

**Farsi**
توجه: اگر قادر به صحبت کردن و/یا خواندن به انگلیسی نیستید، لطفاً بین ساعات 8.00 صبح تا 5.30 عصر با شماره 888-404-3549 تماس بگیرید. نمایندهای به شما کمک خواهد کرد.

**Polish/Polski**
Uwaga: Jeśli nie mówisz i/lub nie czytasz po Angielski, zadzwoń pod numer 888-404-3549 między 8:00 a 17:30. Nasz przedstawiciel będzie mógł Ci pomóc.

**Portuguese/Português**
Atenção: Se você não fala ou lê Inglês, ligue para 888-404-3549; horário de atendimento das 08:00 às 17:00. Nosso representante irá ajudá-lo.

**Punjabi/ਪੰਜਾਬੀ**
ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 888-404-3549' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

**Haitian Creole/Kreyòl Ayisyen**
Atansyon: Si ou pa pale ak/oswa li anglè, tanpri rele 888-404-3549 ant 8:00 a.m. ak 5:30 p.m. Yon reprezantan pral ede ou.

**Hindi/हिन्दी**
ध्यान दें: यदि आप अंग्रेज़ी बोलते और / अथवा पढ़ते नहीं हैं, तो कृपया 888-404-3549 पर सुबह 8:00 बजे से शाम 5:30 बजे के बीच फोन करें। एक प्रतिनिधि आपकी सहायता करेगा।

**Somali/Soomaaliga**
Ogeysiis: Haddii aadan ku hadlin iyo/ama aadan Akhriyi karin Ingiriisi, fadlan wac lambarkaan 888-404-3549 inta u dhexeysa 8:00 subaxnimo iyo 5:30 galabnimo waxaa ku caawin doona qof wakiil ka ah.

**Hmong/Hmong**
Nco ntsoov: Yog tias koj tsis hais thiab / los sis tsis nyeem As Kiv, thov hu rau 888-404-3549 thaum 8:00 sawv ntxov thiab 5:30 tsaus ntuj. Ib tus sawv cev yuav pab koj.

**Italian/Italiano**
Attenzione: Se non parli e/o leggi inglese, chiama il numero 888-404-3549 tra le 8:00 e le 17:30. Un rappresentante ti assisterà.

**Tagalog/Tagalog**
Paunawa: Kung hindi ka nagsasalita at/o nagbabasa ng Ingles, pakitawagan ang 888-404-3549 sa pagitan ng 8:00 a.m. at 5:30 p.m. May kinatawan na tutulong sa iyo.

**Japanese/日本語**
注意: 英語が話せないまたは読めない場合は、888-404-3549までご連絡をお入れください。受付の営業時間は朝８時から昼5時半まででございます。係員がお手伝い致します。

# አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ስለእርስዎ MCO የተመለከቱ ጥያቄዎች፥** | የተመዝጋቢ አገልግሎቶች | **202-363-4348** ወይም **888-404-3549** (ነፃ የስልክ መስመር) | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| | TTY/TDD | **711** | |
| **የሐኪምዎ ቢሮ ከተዘጋ በኋላ እንክብካቤ ካስፈለገዎ፥** | የነርስ የእርዳታ መስመር | **855-798-3540** (ከክፍያ ነጻ) | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| | TTY/TDD | **711** | |
| **ሃኪምዎን በ24 ሰዓታት ውስጥ ማግኘት ካስፈለገዎ (አስቸኳይ ህክምና)፥** | የእርስዎ PCP ቢሮ | ________________________________ (የእርስዎን PCP መረጃ እዚህ ይሞሉ) | |
| | የነርስ የእርዳታ መስመር | **855-798-3540** (ከክፍያ ነጻ) | በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን |
| **ወደ ቀጠሮዎ የሚያደርስዎ መጓጓዣ ከፈለጉ፥** | የትራንስፖርት አገልግሎት | **202-363-4348** ወይም **866-201-9974** (ከክፍያ ነጻ) | |
| **የአዕምሮ ጤና እንክብካቤ ካስፈለገዎ ወይም ስለ አምሮ ጤና ጥያቄ በሚከተለው ቁጥር ይደውሉ፥** | የእርስዎ PCP ቢሮ | ________________________________ (የእርስዎን PCP መረጃ እዚህ ያግኙ።) | |
| | የእርዳታ መስመር | **800-777-5327** (ከክፍያ ነጻ) | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| | PDC የባህርይ ጤና መምሪያ ማግኛ የእርዳታ የጥሪ መስመር፣ | **888-793-4357** | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| **እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ የሚናገር ሰው ከፈለጉ ወይም መስማት የተሳንዎት ከሆነ በዚህ ቁጥር ይደውሉ፥** | ተመዝጋቢ አገልግሎቶች | **202-363-4348** ወይም **888-404-3549**(ከክፍያ ነጻ) | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| | TTY/TDD | **711** | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |
| **የጥርስ እና የአይን ህክምና ጥያቄዎች፥** | Avēsis | **844-391-6678** | በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት |

**ለድንገተኛ አገልግሎት፣ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚያገኙት የድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።**

# የግል መረጃ

የእኔ የሜድኬድ መታወቂያ ቁጥር፥ ____________________

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP)፥ ____________________

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP) አድራሻ፥ ____________________

____________________

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP) ስልክ ቁጥር፥ ____________________

የልጅ Medicaid መታወቂያ ቁጥር፥

____________________ ____________________

____________________ ____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP)፥ ____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP) አድራሻ፥ ____________________

____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ ህክምና አቅራቢ (PCP) ስልክ ቁጥር፥ ____________________

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (Primary Dental Provider) (PDP)፥ ____________________

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (Primary Dental Provider) (PDP) አድራሻ፥ ____________________

____________________

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (Primary Dental Provider) (PDP)ስልክ ቁጥር፥ ____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PCP)፥ ____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PCP) አድራሻ፥ ____________________

____________________

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PCP) ስልክ ቁጥር፥ ____________________

# የማውጫ ሠንጠረዥ


**አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች . . . . . 5**

**እንኳን ወደ MedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC . . . . . 9**

**በሠላም መጡ ይህ የእጅ መጽሐፍ እንዴት እንደሚያገለግል . . . . . 9**

**የእርስዎ መብቶች . . . . . 10**

**የእርስዎ ሃላፊነቶች . . . . . 11**

**የእርስዎ የተመዝጋቢ መታወቂያ ቁጥር . . . . . 12**

**የእርስዎ ተቀዳሚ የጤና ክብካቤ አቅራቢ (PCP) . . . . . 13**

የእርስዎን PCP መምረጥ . . . . . 13
የእርስዎን PCP እንዴት መቀየር ይችላሉ . . . . . 13

**የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ሰጪዎ (PDP) . . . . . 14**

የእርስዎን PDP መምረጥ . . . . . 14
የእርስዎን PDP እንዴት መቀየር ይችላሉ . . . . . 14

**ተደጋጋሚ እንክብካበቤ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ እና ድንገተኛ እንክብካቤ . . . . . 15**

ተደጋጋሚ እንክብካበቤ . . . . . 15
አስቸኳይ እንክብካቤ . . . . . 15
የድንገተኛ እንክብካቤ (የድንገተኛ ህመም ካጋጠመዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ) . . . . . 15

**ከከተማ ውጪ በሆኑ ጊዜ የሚሰጥ እንክብካቤ . . . . . 16**

ተደጋጋሚ እንክብካበቤ . . . . . 16
አስቸኳይ እንክብካቤ . . . . . 16
የድንገተኛ እንክብካቤ (የድንገተኛ ህመም ካጋጠመዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ) . . . . . 16

**በኔትወርክ እና ከኔትወርክ ውጪ ያሉ አገልግሎት ሰጪዎች . . . . . 16**

**ቀጠሮ ማስያዝ . . . . . 17**

ከእርስዎ PCP ጋር ቀጠሮ መያዝ . . . . . 17
ቀጠሮን መቀየር ወይም መሰረዝ . . . . . 17
የእርስዎ PCP ወይም PDP ቢሮ ዝግ በሆነ ጊዜ እንክብካቤ ስለማግኘት . . . . . 17
ቀጠሮ ለማግኘት የመጠባበቂያ ጊዜ . . . . . 17

**የድጋፍ አገልግሎቶች . . . . . 19**

የትራንስፖርት አገልግሎት . . . . . 19

**የአስተርጓሚ እና ትርጉም አገልግሎቶች (Interpretation/translation services) . . . . . 19**

**መስማት እና ማየት ለተሳናቸው የሚሰጡ የረዳት አገልግሎቶች . . . . . 19**

**የልዩ ሙያተኛ እንክብካቤ እና ሪፈራሎች . . . . . 20**

የልዩ ሙያተኛ እንክብካቤ እንዴት ማግኘት ይቻላል ( "ሪፈራል?" ምንድን ነው) . . . . . 20
ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች . . . . . 20

**የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች . . . . . 21**

**ለአልኮል እና አደንዛዥ ዕጽ መጠቀም አገልግሎቶች . . . . . 21**

**የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶች . . . . . 21**

**የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ፣ የማማከር አገልግሎት እና ህክምና . . . . . 22**

**የመድሃኒት ቤት አገልግሎት እና የሃኪም ትዕዛዝ የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶች . . . . . 22**

የሃኪም ማዘዣ መድሃኒት እንዴት ያገኛሉ . . . . . 22

**በሽታን መቆጣጠር . . . 23**

**የእንክብካቤ ማስተባበር እና የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች . . . 23**

**አዋቂዎች እንዳይታመሙ የሚያደርጉ አገልግሎቶች . . . 23**

ምርመራዎች (“ማጣሪያዎች”) . . . 23

**የበሽታ መከላከል የምክር አገልግሎት . . . 24**

**የአዋቂዎች ክትባት ("በመርፌ የሚወጉ" . . . 24**

**እርግዝና – ልጅ መውለድ . . . 24**

**ልጅ ከመውለድዎ በፊት እና በኋላ . . . 25**

**የልጅዎ ጤና . . . 26**

የጤና ምርመራ ፕሮግራም ለህጻናት (EPSDT) . . . 26
ስደተኛ ልጆች . . . 26
ለልጅዎ ጥርስ ህክምና . . . 26

**ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያላቸው ህጻናት . . . 27**

የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች የትምህርት ህግ (IDEA) ፕሮግራም . . . 27

**ክትባቶች (በመርፌ የሚሰጡ) ለህጻናትና ለወጣቶች . . . 28**

**የጤና ጥቅሞችዎ . . . 28**

በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚሸፈኑ የጤና አገልግሎቶች . . . 28
በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC **የማይሸፈኑ** አገልግሎቶች . . . 34

**የእንክብካቤ ማለፊያ . . . 34**

**ለማወቅ የሚሆኑ ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች . . . 34**

አድራሻ ከቀየሩ ምን ማድረግ አለብዎ . . . 34
ልጅ ከወለዱ ምን ማድረግ አለብዎ . . . 34
ልጅ በጉዲፈቻ ከወሰዱ ምን ማድረግ አለብዎ . . . 34
ከቤተሰብዎ ውስጥ አንድ ሰው ከሞተ ምን መድረግ አለብዎ . . . 34
የእኔን MCO እንዴት መቀየር እንደሚቻል . . . 35
ሽፋን ለሚሰጠው አገልግሎት ክፍያ መጠየቂያ ቢል ከቀረበልኝ ምን ማድረግ አለብኝ . . . 35
ሽፋን ለማይሰጣቸው አገልግሎቶች መክፈል . . . 35
የላቀ መመሪያ . . . 36
ሌላ ኢንሹራንስ ካለኝ ማድረግ የሚገባኝ? . . . 36
ሁለቱም Medicaid እና Medicare ካሉኝ ምን ማድረግ እንዳለብኝ . . . 36
ማጭበርበር . . . 36
ለሀኪምዎ እንዴት እንደምንከፍል ላይ ልዩ መረጃ . . . 36

**ቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት . . . 37**

ቅሬታ. . . . 37
ይግባኝና ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት . . . 37
የይግባኞች የመጨረሻ ቀነ-ገደቦች . . . 38
የተፋጠነ (አስቸኳይ) ቅሬታዎች እና የይግባኝ መስማት ሂደት . . . 38
ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ባቀረቡበት ወቅት የሚኖሩዎ መብቶች . . . 39

**የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ . . . 40**

**የእንባ ጠባቂ ቢሮ እና የመብቶች ህግ . . . 46**

**Medicare Part D ማስታወቂያ . . . 47**

**ትንታኔዎች . . . 50**

# እንኳን ወደ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – ኮሎምቢያ ዲስትሪክት በሠላም መጡ

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – ኮሎምቢያ ዲስትሪክት ስለመረጡ እናመሰግናለን። የእርስዎ የሚተዳደር እንክብካቤ ድርጅት (MCO) በመሆናችን ደስ ብሎናል። ከእርስዎ እና ከቤተሰብዎ ጤና በላይ ምንም አስፈላጊ ነገር እንደሌለ እናውቃለን። እርስዎ እና ቤተሰብዎ በሚፈልጉት እና በሚገባዎት የእንክብካቤ እና ክብር ዓይነት እንዲስተናገዱ ለማረጋገጥ ጠንክረን የምንሰራበት ምክንያት ነው። ለጤናዎ ቃል ገብተናል እና እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚቻለውን ከፍተኛ ጥራት ያለውን እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማረጋገጥ እንፈልጋለን።

ይህ የእጅ መጽሃፍ አስፈላጊ መረጃ ይዟል። እባክዎ በጥንቃቄ ያንብቡት። ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. መቀበል የሚችሉ አገልግሎቶችን ይማራሉ እርስዎ ላይ ተጽዕኖ መፍጠር የሚችሉ ለውጦችን MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ላይ ካደረግን፣ 30 ቀናት አስቀድመን እንነግርዎታለን።

ሁሉም አዲስ ተመዝጋቢዎች አዲሱ የተመዝጋቢ ገለጻ ስብሰባ ላይ እንዲገኙ ተጋብዘዋል። በገለጻው ላይ፣ ከ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሰራተኞች ጋር መነጋገር እና ሊኖሩዎት የሚችሉ ማንኛውም ጥያቄዎችን መጠየቅ እንዲችሉ ይደረጋል። የተወሰኑ የቡድናችን አባላትን ለማግኘት ጥሩ እድል ነው እና ወደ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. እንቀበልዎት።

አዲስ ተመዝጋቢዎች ከተቀላቀላችሁ በኋላ በፍጥነት ስልክ እንደውልላችኋለን። በፍጥነት ከሀኪምዎ ጋር ቀጠሮ እንዲይዙ ለማረጋገጥ እንፈልጋለን። እንዲሁም በዚህ ጊዜ የጤና ጥቅማጥቅሞች አጠቃላይ እይታን እናቀርብልዎታለን፣ እንዲሁም የጤና ስጋት ግምገማ እንዲያጠናቅቁ እንጠይቅዎታለን። የእርስዎ ግምገማ ውጤቶች የሚፈልጉትን እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማረጋገጥ ያስችሉናል። መልዕክት አስቀምጠንልዎት መልሰው እንዲደውሉልን ከጠየቅን፣ በእንክብካቤ ውስጥ እርስዎን ማስገባት እንድንችል እባክዎ በተቻለ ፍጥነት ጥሪያችንን ለመመለስ ይሞክሩ። እርጉዝ ከሆኑ፣ እባክዎ ወዲያውኑ ለእንክብካቤ አስተዳደር ክፍላችን በ **855-798-4244** ይደውሉ እና ከቅድመ-ወሊድ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

ማንኛውም አይነት ጥያቄ ካለዎት፣ እባክዎ ወደ **ተመዝጋቢ አገልግሎቶቻችን ክፍል በ 888-404-3549** ይደውሉ።

# ይህ የእጅ መጽሐፍ እንዴት እንደሚያገለግል

**MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC** የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ የሚረዳዎት በኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሚከፈል በቁጥጥር ስር ያለ የእንክብካቤ እቅድ ነው። በዚህ የእጅ መጽሀፍ ውስጥ፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC እንዴት እንደሚሰራ፣ ሐኪሞችን እንዴት እንደሚያገኙ፣ እንዴት እንደሚደውሉልን እና ስለምንከፍልላቸው ነገሮች እናስረዳዎታለን። በጤና እንክብካቤ ውስጥ እና በእርስዎ ዶክተር በአገልግሎት ላይ የሚውሉ ቃላን ለመረዳት አንዳንዴ ከባድ ሊሆን ይችላል። ከዚህ መፅሃፍ በስተጀርባ ላይ የቃላት ትንታኔ ክፍል ውስጥ እነዚህን ቃላት ገልፀናል።

በዚህ መጽሃፍ ውስጥ ስለሚያነቡት ነገሮች ወይም ስለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** መደወል ወይም **MedStarFamilyChoice.com** መጎብኘት ይችላሉ እና እርስዎን ለመርዳት የተቻለንን ሁሉ እናደርጋለን።

### ይህ የእጅ መጽሃፍ እንዴት እርስዎን መርዳት እንደሚችል

ይሄ የአባል የእጅ መጽሐፍ የሚነግርዎ፣

- የጤና እንክብካቤ እንዴት እንደሚዳረስ
- የሚሸፈኑ አገልግሎቶችዎ
- የማይሸፈኑ አገልግሎቶች
- ተቀዳሚ እንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) እና ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢዎ (PDP) እንዴት መምረጥ ይቻላል።
- ከታመሙ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት

- ቅሬታ ካለዎት ወይም በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. የተሰጠውን ውሳኔ ለመለወጥ (ይግባኝ ለማለት) ከፈለጉ ምን ማድረግ እንዳለብዎት።
- ይህ የተመዝጋቢ የእጅ መጽሐፍ ስለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አሰራር መሰረታዊ መረጃ ይሰጥዎታል። ማንኛውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በማንኛውም ጊዜ፣ በቀን 24 ሰዓታት፣ እና በሳምንት 7 ቀናት
ይደውሉ።

# መብቶችዎ

- ከሃኪሞችዎ እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎችዎ ጋር የሚነጋገሩት ሁሉ በሚስጥር የሚያዝ መሆኑን የማወቅ
- ህመም ወይም ህክምና በሚረዱት ቋንቋ እንዲብራራልዎ የመጠየቅ
- ሕክምናውን ያለመቀበል መብትዎን ጨምሮ የጤና እንክብካቤዎን በተመለከተ 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 የማየትና መቀበል እንዲሁም እንዲሻሻል ወይም እንዲስተካከል መጠየቅ ይችላሉ
ትክክል ካልሆነ።
- ለእርስዎ የሚገኙ እና ተደራሽ የሆኑ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ተደራሽነትን በጊዜ የመቀበል።
- ብቁ የPCP/PDP ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ ውስጥ መምረጥ እና የእርስዎን
PCP/PDP የመቀየር።
- ስለተሰጠዎት እንክብካቤ ቅሬታ ማሰማት እና መልስ የመቀበል።
- MedStar የቤተሰብ ምርጫ- DC ምርጫ አገልግሎትን ወይም ዕቃን መከልከሉ፣ መቀነሱ ወይም ማቆሙ ትክክል አይደለም ብለው ካመኑ ይግባኝ ወይም ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት መጠየቅ።
- ከፈለጉት የአገልግሎት ሰጪ አካል የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶችን እና ግብዓቶችን መቀበል
- ያለአስፈላጊ መጓተት የህክምና እንክብካቤ ማግኘት
- ስለ የላቁ መመሪያዎች መረጃ ማግኘት እና
ማንኛውም ህይወት አድን ህክምናዎችን ላለማግኘት ወይም ላለመቀጠል መምረጥ
- የ MedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ የእጅ መጽሐፍ እና/ወይም የአቅራቢ መዝገብ ቅጂን መቀበል።
- አዲስ የህክመና ዕቅድ እስከሚኖርዎ ድረስ እየተደረገልዎት ያለውን ህክምና መቀጠል
- የአስተርጓሚ እና ትርጉም አገልግሎቶችን ያለ ምንም ክፍያ መቀበል።
- የቃል ትርጉም አገልግሎቶችን ለመውሰድ ፍቃደኛ አለመሆን።
- ያለምንም ክፍያ የመጓጓዣ አገልግሎት ማግኘት
- ስለ ቅድመ ፈቃድ ሂደቶች ገለጻ ማግኘት
- ስለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC የገንዘብ ሁኔታ እና ሀኪሞቻችንን
የምንከፍልበት ማንኛውም ልዩ ሁኔታዎችን በተመለከተ መረጃ ማግኘት።
- የደንበኞች እርካታን በተመለከተ የተሰራ የዳሰሳ ጥናትን ማጠቃለያ ማግኘት
- ለትዕዛዝ መድሃኒቶች የMedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC "እንደተጻፈ ይስጡ" ፖሊሲ መሰረት መቀበል።
- የሁሉም የሚሸፈኑ መድሃኒቶች ዝርዝር ይቀበሉ

## የሚከተሉት መብቶች አሉዎት፣

የእርስዎን ሞገስ እና የግላዊነት መብትዎን በክብር እና ከግምት በሚያስገባ መልኩ መስተናገድ።

# የእርስዎ ሃላፊነቶች

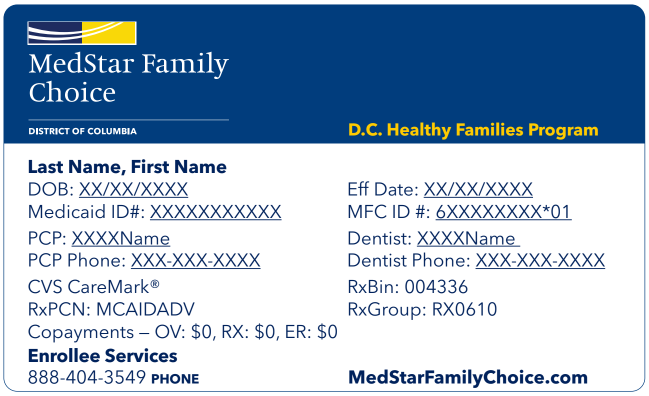
እርስዎ ለሚከተሉት ሃላፊነቱን ይወስዳሉ፥

- የሚንከባከብዎትን ሰዎች ክብር እና ሞገስ መጠበቅ
- የዲሲ DC Medicaid ቁጥጥር ስር ያለ እንክብካቤ ፕሮግራም እና የMedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC. ህጎችን መከተል።
- ከሃኪሞችዎ እና ከአገልግሎት ሰጪዎችዎ የሚሰጥዎትን መመሪያ መከተል
- ወደ ያዙት ቀጠሮዎች መሄድ።
- ቀጠሮዎን መሰረዝ ካለብዎ ለሃኪሞ ቢያንስ ከ24 ሰዓት በፊት ማሳወቅ አለብዎት
- የሃኪሞትን መመሪያ ካልተረዱ ተጨማሪ መረጃ ይጠይቁ
- ወደ ድንገተኛ ክፍል የሚገቡት ድንገተኛ ህመም ካጋጠምዎ ብቻ ነው
- ጤናዎትን የሚጎዱ የህክምና ወይም የግል ችግሮችን ለPCP/PDP መንገር
- እርስዎ ወይም የእርስዎ ቤተሰብ ተመዝጋቢ ሌላ የጤና መድን ካላችሁ ወይም የአድራሻ ወይም የስልክ ቁጥር ለውጥ ካላችሁ ለኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር እና MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሪፖርት ማድረግ።
- በቤተሰብዎ ውስጥ ለውጥ ካለ (ማለትም፣ ሙት፣ ውልደት፣ ወዘተ) ለኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር እና MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሪፖርት ማድረግ።
- የጤና ችግርዎን ለመረዳት መሞከር እና የህክምና ግቦችን ማሻሻል ላይ መሳተፍ
- የእርስዎ ሐኪም ከዚህ በፊት ሲከታተሉበት የነበሩበትን የህክምና መረጃዎ ከአገልግሎት ሰጪዎች እንዲያገኙ መርዳት
- በአደጋ ወይም በስራ ቦታ ጉዳት ከደረሰብዎት ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC መንገር።

# የእርስዎ የተመዝጋቢ መታወቂያ ቁጥር

ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢ (PCP) አንዴ ከተመደበልዎ በኋላ፣ በደብዳቤ ውስጥ የተመዝጋቢ መታወቂያ እንልክሎታለን። ይህ መታወቂያ ሃኪሞች፣ ሃኪም ቤቶች፣ መድሃኒት መደብሮች እና ሌሎች እርስዎ የ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC.አባል መሆንዎን እንዲያውቁ ያደርጋል። እባክዎ የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎ ላይ ያለው መረጃ ትክክለኛ መሆኑን ያረጋግጡ። ማንኛውም ችግር ካለ፣ ወይም ካርድዎ ከጠፋ ወደ አባል አገልግሎት ይደውሉ። እያንዳንዱ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አባል የራሱ/ሷን ካርድ አለው/አላት። ልጆችዎም የራሳቸው ካርድ ይኖራቸዋል። እንዳይጠፉባቸው የልጆችዎን ካርዶች እርስዎ ጋር ማስቀመጥ አለብዎት። የእርስዎን የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ ሌላ ሰው እንዲጠቀምበት ማድረግ ከህግ ውጪ ነው።

### የተመዝጋቢ መታወቂያዎ ይሄንን ይመስላል፥




የካርድ ፊትለፊት ገጽ

የካርድ የጀርባ ገጽ

እያንዳንዱ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አባል የራሱ/ሷን ካርድ አለው/አላት።
የእርስዎን የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ ሌላ ሰው እንዲጠቀምበት ማድረግ ከህግ ውጪ ነው።

**ሁልጊዜ የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እና የምስል መታወቂያ ካርድዎን ይዘው መንቀሳቀስ ያስታውሱ።**
**ሁልጊዜ ህክምና ከማግኘትዎ በፊት ወይም መድሃኒት ከፋርማሲ ከመውሰድዎ በፊት መታወቂያ ካርድዎን ያሳዩ።**

# የእርስዎ ተቀዳሚ የጤና ክብካቤ አቅራቢ (PCP)

አሁን የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አባል ስለሆኑ፣ የእርስዎ PCP (ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢ) የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ እርስዎን እና ቤተሰብዎን ይረዳል።

እንክብካቤ ባስፈለገዎ ጊዜ መጀመሪያ ለPCPዎ መደወል አስፈላጊ ነው። ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሳይመዘገቡ በፊት PCP ከነበርዎት፣እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። ከእርስዎ PCP ጋር ለመቆየት የእኛ ዕርዳታ ከፈለጉ ልንረዳዎ እንችላለን

## የእርስዎን PCP መምረጥ

1. PCP ይምረጡ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. በሚመዘገቡበት ጊዜ ይህ ሰው የእርስዎ PCP ይሆናል እርስዎ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. ተመዝጋቢ ሆነው በሚቆዩበት ወቅት
   - የእርስዎ ያሁኑ PCP የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ አቅራቢ ከሆነ፣ከዚያ ሐኪም ጋር ሊቆዩ ይችላሉ።
   - PCP ከሌለዎ፣ ከአገልግሎት ሰጪዎቻችን ዝርዝር ውስጥ ወይም ካሉት ዶክተሮች መካከል ወይም በ **MedStarFamilyChoice.com** መምረጥ ይችላሉ።
   - ሐኪም መምረጥ ላይ እገዛ የሚሹ ከሆነ፣ በ **888-404-3549** ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ።
   - በእቅዳችን ውስጥ ከሆኑ ጀምሮ ባሉት የመጀመሪያ 10 ቀናት ውስጥ PCP ለእርስዎ ሃኪም እንመርጥልዎታለን። እኛ የመረጥንልዎትን PCP ካልወለዱት ሌላ PCP መቀየር ይችላሉ። የእርስዎን PCP ለመቀየር የተመዝጋቢ አገልግሎትን በ 8**888-404-3549**ደውለው ያግኙ።
   - MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ ይልክልዎታል። ካርድዎ የእርስዎን PCP ስምና ስልክ ቁጥር ይኖረዋል።
2. በእቅዳችን ውስጥ ላለው ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል፣ ልጆችዎን ጨምሮ፣ PCP ይምረጡ። የእርስዎ PCP ከሚከተሉት አንዱ ነው፥
   - የቤተሰብና አጠቃላይ ሃኪም— አብዛኛውን ጊዜ አጠቃላይ ቤተሰቡን ማየት ይችላል።
   - የውስጥ ደዌ ሃኪም— አብዛኛውን ጊዜ 14 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂና ልጆችን ያያሉ
   - የህፃናት ሐኪም-ልጆችን አዲስ የተወለዱትን ጀምሮ አዋቂ እስከሚሆኑ ድረስ ያክማል
   - የጽንስ/የማህጸን ሃኪም (OB/GYN) — የሴቶችና የእናትነት ጤና ላይ ልዩ እውቀት ያለው
   - እርስዎ ወይም ልጅዎ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ካሉዎት፣ እርስዎ ስፔሺያሊስትን እንደርሰዎ PCP ሊመረጡ ይችላሉ።
3. የእርስዎን PCP ሲመርጡ እባክዎ፥
   - ወደሚፈልጉት ሆስፒታል የሚልክዎ ሃኪም ለመምረጥ ይሞክሩ። ሁሉም ሃኪሞች ታካሚዎችን ወደ ሁሉም ሆስፒታሎች መላ አይችሉም። የአገልግሎት አቅራቢዎቻችን ዝርዝሮች የእርስዎ PCP ወደ የትኛዎቹ ሆስፒታሎች መላክ እንደሚችሉ ያሳያሉ። ዕርዳታን ለማግኘት የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ።
   - አንድ አንድ ጊዜ የመረጡት PCP አዲስ ታካሚዎችን ለውሰድ አይችሉም። ሌላ ሃኪም መምረጥ የሚያስፈልግዎ ከሆነ እናሳውቅዎታለን።
   - ለቤትዎ ወይም ለስራዎ የሚቀርብ ሃኪም ይምረጡ

## የእርስዎን PCP እንዴት መቀየር ይችላሉ

የእርስን PCP በማንኛውም ጊዜ መቀየር ይችላሉ። ከአገልግሎት ሰጪዎች መዝገብ ላይ አዲስ PCP መምረጥ ብቻ ነው የሚጠበቅብዎት። አዲሱን PCP በመረጡ ጊዜ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። አዲስ PCP መምረጥ ላይ እገዛ የሚሹ ከሆነ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ሊያግዘት ይችላሉ።

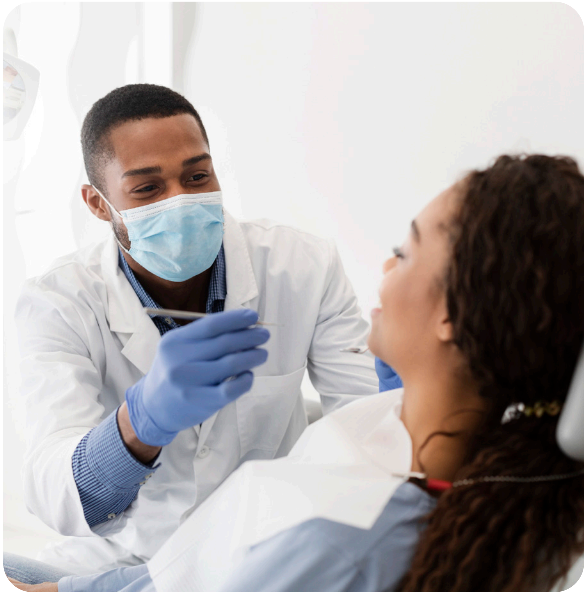
# የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ሰጪዎ (PDP)

አሁን የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አባል ስለሆኑ፣ የእርስዎ PDP (ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ) የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ እርስዎን እና ቤተሰብዎን ይረዳል።

እንክብካቤ ባስፈለገዎ ጊዜ መጀመሪያ ለPDPዎ መደወል አስፈላጊ ነው። ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሳይመዘገቡ በፊት የጥርስ ሐኪም ከነበርዎት፣እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **844-391-6678** ይደውሉ። የሚፈልጉ ከሆነ ከዚያ የጥርስ ሐኪም ጋር እንዲቀጥሉ ልናግዝዎት እንችላለን።

## የእርስዎን PDP መምረጥ

1. PDP ይምረጡ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. በሚመዘገቡበት ጊዜ ይህ ሰው የእርስዎ PDP ይሆናል እርስዎ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC. ተመዝጋቢ ሆነው በሚቆዩበት ወቅት
    - የእርስዎ ያሁኑ PDP የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ አቅራቢ ከሆነ፣ከዚያ የጥርስ ሐኪም ጋር ሊቆዩ ይችላሉ።
    - PDP ከሌለዎ፣ ከአገልግሎት ሰጪዎቻችን ዝርዝር ውስጥ ወይም ካሉት ዶክተሮች መካከል ወይም በ **MedStarFamilyChoice.com** መምረጥ ይችላሉ።
    - የጥርስ ሐኪም መምረጥ ላይ እገዛ የሚሹ ከሆነ፣ በ **844-391-6678** ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ።
    - በእቅዳችን ውስጥ ከሆኑ ጀምሮ ባሉት የመጀመሪያ 10 ቀናት ውስጥ PDPን የማይመርጡ ከሆነ፣ ለእርስዎ የጥርስ ሃኪም እንመርጥልዎታለን። እኛ የመረጥንልዎትን PDP ካልወደዱት፣ የእርስዎን PDP መቀየር ይችላሉ። የእርስዎን PDP ለመቀየር የተመዝጋቢ አገልግሎትን በ **844-391-6678** ደውለው ያግኙ።
    - MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ ይልክልዎታል። ካርድዎ የእርስዎን PDP ስምና ስልክ ቁጥር ይኖረዋል።
    - በእቅዳችን ውስጥ ላለው ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል፣ ልጆችዎን ጨምሮ፣ አንድ PDP ይምረጡ። የእርስዎ PDP ከሚከተሉት አንዱ ነው፤
    - የቤተሰብና አጠቃላይ የጥርስ ሃኪም— አብዛኛውን ጊዜ አጠቃላይ ቤተሰቡን ማየት ይችላል።
2. የእርስዎን PDP ሲመርጡ፣ እባክዎ፥
    - ወደሚፈልጉት ሆስፒታል የሚልክዎ የጥርስ ሃኪም ለመምረጥ ይሞክሩ። ሁሉም ሃኪሞች ታካሚዎችን ወደ ሁሉም ሆስፒታሎች መላ አይችሉም። የአገልግሎት አቅራቢዎቻችን ዝርዝሮች የእርስዎ PDP ወደ የትኛዎቹ ሆስፒታሎች መላክ እንደሚችሉ ያሳያሉ። ዕርዳታን ለማግኘት የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ።
    - አንድ አንድ ጊዜ የመረጡት PDP አዲስ ታካሚዎችን ለመውሰድ አይችሉም። ሌላ የ ጥርስ ሃኪም መምረጥ የሚያስፈልግዎ ከሆነ እናሳውቅዎታለን።



## የእርስዎን PDP እንዴት መቀየር ይችላሉ

የእርስን PDP በማንኛውም ጊዜ መቀየር ይችላሉ። ከአገልግሎት ሰጪዎች መዝገብ ላይ አዲስ PDP መምረጥ ብቻ ነው የሚጠበቅብዎት። አዲሱን PDP በመረጡ ጊዜ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **844-391-6678** ይደውሉ። አዲስ PDP መምረጥ ላይ እገዛ የሚሹ ከሆነ፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ሊያግዙት ይችላሉ።

# ተደጋጋሚ እንክብካበቤ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ እና ድንገተኛ እንክብካቤ

ሦስት (3) ዓይነት የጤና እንክብካቤ ሊያስፈልግዎት ይችላል፥ ተደጋጋሚ እንክብካበቤ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ እና ድንገተኛ እንክብካቤ።

## ተደጋጋሚ እንክብካበቤ

ተደጋጋሚ እንክብካቤ ከPCPዎ በቋሚነት የሚያገኙት እንክብካቤ ነው። የእርስዎ ሐኪም ወደሚልክዎት ሌሎች ሐኪሞች የሚያገኙት እንክብካቤም የእርስዎ የተደጋጋሚ ህክምና ነው። የተደጋጋሚ እንክብካቤ በተደጋጋሚ መታየት፣ የአካለ ምርመራ፣ የጤና ዳሰሳ፣ እና እንደ ስኳር፣ ግፊት እና አስም ያሉ የጤና ችግሮችን መንከባከብን ያጠቃልላል። የተደጋጋሚ እንክብካቤ ማግኘት ከፈለጉ ወደ እርስዎ PCP ቢሮ በመደወል ቀጠሮ ማስያዝ ያስፈልጎታል።

## አስቸኳይ እንክብካቤ

የአስቸኳይ ጊዜ እንክብካቤ በ24ሰዓታ ውስጥ የሚያገኙት የህክምና እንክብካቤ ነው፣ ግን ወዲያውኑ አይደለም። የአስቸኳይ ጊዜ እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው አንዳንድ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው፥

- መካከለኛ ጉንፋኖች
- ሳል
- የጉሮሮ ሕመም
- [1]ቅማል፣ እከክ [2]እና ቆዳ ላይ የሚወጣ ትላትል[3]
- መጠነኛ መቆረጦች እና መፈንከቶች
- ወለምታና የሥር መዘር
- የጆሮ ሕመም
- በዳይፐር የተነሳ የሚመጣ የቆዳ መቆጣት
- የሽንት መጓጓዣ አካል ኢንፌክሽኖች
- ተቅማጥ
- ማስመለስ
- መካከለኛ የራስ ምታት

## አስቸኳይ እንክብካቤ ካስፈለግዎ ወደ መ.አ.ሰ ቢሮ ይደውሉ።

የ PCP ቢሮ ዝግ ሲሆን የስልክ መልዕክት ለመቀበል ለተቀመጠው ሰው መልዕክትዎን ያስቀምጡ። ከዚያም በኃላ ለነርስ እርዳታ መስመር በ **855-798-3540** ላይ ይደውሉ። ነርሷ ወደ ሃኪም ባስቸኳይ መሄድ እንዳለቦት ወይም እንደሌለቦት ለመወሰን ትረዳዎታለች። በተጨማሪም ነርስ እንዴት እንክብካቤ ማግኘት እንዳለብዎ ይነግርዎታል። ለተደጋጋሚ ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ደ ድንገተኛ ክፍል መግባትም ሆነ አምቡላንስ መጠቀም የለቦትም።

## ድንገተኛ እንክብካቤ

የድንገተኛ እንክብካቤ ለከባድ፣ ድንገተኛ ( አንዳንድ ጊዜ ሂይወት ላይ አደጋ የሚያመጣ) ጉዳት ወይም በሽታ ወዲያውኑ የሚፈልጉት የህክምና እንክብካቤ ነው። ለድንገተኛ እንክብካቤ ማንኛውም ሆስፒታል የመጠቀም መብት አለዎት።

የህክምና ድንገተኛ ሁኔታዎች ምሳሌዎች የሚጨምሩት፥

- የደረት ሕመም
- መቆም የማይችል የደም መፍሰስ
- የንቃተ ህሊና ማጣት
- መመረዝ
- ከፍተኛ ቃጠሎ
- የመተንፈስ ችግር
- ሽባነት

## ድንገተኛ ሁኔታ ካጋጠምዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ

1. ወደ **9-1-1** መደወል ወይም አቅራቢያዎ ወደሚገኘው ድንገተኛ ክፍል (ER) መሄድ

2. ለER የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎን ያሳዩ።

3. በቻሉት ፍጥነት ለእርስዎ PCP ይደውሉ

# ከከተማ ውጪ በሆኑ ጊዜ የሚሰጥ እንክብካቤ

## ከከተማ ውጪ በሆኑ ጊዜ

ከከተማ ውጪ እያሉ ሃኪም ጋር መታየት ወይም መድሃኒት ማግኘት ካለብዎ፣ እንደህክምናው ሁኔታ በሚከተለው መሰረት ይወሰናል፥

## ተደጋጋሚ እንክብካበቤ

ከከተማ ውጪ ሲሆኑ አንድ ሃኪም ወይም አገልግለት አቅራቢ ጋር ለመታየት ሲያስቡ ደውለው ለሚያገኙት ህክምና እንክፍል እንደሆነና እንዳልሆነ መጠየቅ አለብዎ፣ ምክንያቱም ከዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ውጪ ያሉ ሃኪሞች የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አካል ስላልሆኑ። እንክብካቤውን ከማግኘትዎ በፊት MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ችግር እንደሌለው ካልነገርዎት በራስዎ ለእንክብካቤው መክፈል አለብዎት። ከከተማ ውጪ እያሉ ከሐኪምዎ መድሐኒት የሚፈልጉ ከሆነ፣ ለእኛ የተመዝጋቢ አገልግሎት ክፍል ይደውሉ። ከሰዓታት በኋላ እርዳታ ካስፈለገዎ፣ እባክዎ **ለነርስ ምክር መሰመራችን** በ **855-798-3540** ይደውሉ። የፋርማሲ ኔትወርካችን ከከተማ ውጭ በሆኑ ጊዜ የትዕዛዝ መድሃኒትዎን ለመሙላት የሚጠቅሙ በርካታ ብሄራዊ ትስስሮች አለው።

## አስቸኳይ እንክብካቤ

ለእርስዎ PCP ይደውሉ። የእርስዎ PCP ቢሮ ዝግ ከሆነ፣ የነርስ የጥሪ መስመሩን በ **855-798-3540** ላይ ይደውሉ። ነርሷ ወደ ሃኪም ባስቸኳይ መሄድ እንዳለበት ወይም እንደሌለበት ለመወሰን ትረዳዎታለች። ነርሷ እንዴት እንክብካቤ ማግኘት እንዳለበት ትነግሮታለች። ለተደጋጋሚ ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ደ ድንገተኛ ክፍል መግባትም ሆነ አምቡላንስ መጠቀም የለበትም።

## ድንገተኛ እንክብካቤ

ድንገተኛ ያጋጠምዎት እንደሆነ፣ የአዕምሮ ጤና፣ መጠጥ፣ ሌሎች የአደንዛዥ ዕጽ ድንገተኛ ሕመም፣ ወደ አቅራቢያው የሚገኝ ድንገተኛ ሕክምና ክፍል (ER) ወዲያውኑ ይሂዱ። ወደ ድንገተኛ ክፍል ከሄዱ የክፍሉን ሰራተኛ ለእርስዎ PCP እንዲደውል መጠየቅ አለብዎ። ወደ ድንገተኛ ክፍል፣ ከሄዱ በተቻለዎት ፍጥነት ለአባላት አገልግሎት መደወል አለብዎ።

# በኔትወርክ እና ከኔትወርክ ውጪ ያሉ አገልግሎት ሰጪዎች

**MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC** ከሃኪሞቻችን ወደ አንዱ ወይም ወደ ሌላ ጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪ ሲሄዱ ላገኙት እንክብካቤ ክፍያ ይፈጽማል። እነዚህን ሃኪሞች እና የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎች የኛ “ኔትወርክ” አገልግሎት ሰጪዎች እንላቸዋለን። እነዚህ በእኛ “ኔትወርክ ውስጥ ያሉ” ሃኪሞች በሙሉ የአገልግሎት ሰጪ መዝገብ ላይ ይገኛሉ። ሃኪም ወይም አገልግሎት ሰጪ የእኛ ካልሆነ “ከኔትወርክ-ውጪ” አገልግሎት ሰጪ ይባላል።

“ከኔትወርክ ውጪ” ወደ ሆነ ሃኪም፣ሃኪም ቤት ወይም በሽታ ምርመራ ቤት ከሄዱ፣ ለሚያገኙት አገልግሎት እራስዎ መክፈል ሊኖርብዎት ይችላል። እኛን መጀመሪያ ከጠየቁ እና ከነገርኖት፣ ብዙ ጊዜ በጽሁፍ፣ እሱ ችግር የለዉም። ይሄንን ቅድመ ፈቃድ ብለን እንጠራዋለን።

**ቅድመ ፈቃድ ማለት (PA)** ከAMedStar Family Choice – DC. በመደበኛነት የለማይሸፈን የህክምና አገልግሎት ፍቃድ ማግኘት ማለት ነው። አገልግሎቱን ከማግኘቶ በፊት ፍቃድ ማግኘት ያስፈልጋል። PA ስለማግኘት ለመጠየቅ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ ለማግኘት PA አያስፈልግዎትም።

ከኔትዎርክ-ውጭ ቢሆንም እንኳ ምርጫዎ ወደሆነ የቤተሰብ እቅድ አቅራቢ ሊሄዱ ይችላሉ። ምንም ቅድመ-መፍቀድ አያስፈልግም። ስለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶች የበለጠ መረጃ ለማግኘት ገጽ 20 ን ይመልከቱ።

# ቀጠሮ ማስያዝ

## ከእርስዎ PCP ጋር ቀጠሮ መያዝ

- የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እና ወረቀት እና እርሳስ በቅርብ ያድርጉ
- ወደ PCP ቢሮ ይደውሉ። በመታወቂያ ካርድዎ ፊት ለፊት ገጽ ላይ የእርስዎን PCP ስልክ ቁጥር ይፈልጉ። በአገልግሎት ሰጪ መዝገብዎ ወይም ኦንላይን በ **MedStarFamilyChoice.com** ያገኛሉ።
- ስልኩን ለሚያነሳው ሰው የMedStar የቤተሰብ ም – DC ተመዝጋቢ እንደሆኑ ይናገሩ። ከPCP ጋር ቀጠሮ መያዝ እንደሚፈልጉ ይንገሩት ወይም ይናገሩ።
- ላነሳ ሰው ቀጠሮውን ለምን እንደሚፈልጉ ይንገሩት። ለምሳሌ፡
  - እርስዎ ወይም የቤተሰብ ተመዝጋቢ ህመም እየተሰማዎ እንደሆነ
  - እራስዎን እንደጎዱ ወይም አደጋ እንደደረሰብዎት
  - መታየት ወይም የክትትል እንክብካቤ እንደሚፈልጉ
- የቀጠሮውን ሰዓት እና ቀን ይጻፉ።
- በጊዜ ወደ ቀጠሮዎ ይሂዱ፣ እና የእርስዎ የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድን (እና የምስል መታወቂያ ካርድ) ከእርስዎ ጋር ያምጡ።
- ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

## ቀጠሮን መቀየር ወይም መሰረዝ

- ወደ ቀጠሮዎ መሄድ እና በሰዓቱ መገኘት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ቀጠሮዎን መቀየር ወይም መሰረዝ ከፈለጉ እባክዎ ከቀጠሮው ሰዓት ቢያንስ ከ24 ሰዓት በፊት ለሃኪሞ ይደውሉ።
- አንዳንድ ቀጠሮዎችን ለመሰረዝ ለቀጠሮው ከ 24 ሰዓታት በላይ አስቀድመው መደወል ይጠበቅብዎታል።
- ከቀጠሮው ከቀሩ ወይም ካረፈዱ ሃኪሞ የእርሱ ወይም የእርሷ ታካሚ እንዳይሆኑ መወሰን ይችላል።

## የእርስዎ PCP ወይም PDP ቢሮ ዝግ በሆነ ጊዜ እንክብካቤ ስለማግኘት

የእርስዎን PCP ወይም PDP ለማናገር ወይም ቀዳሚ የጥርስ ሃኪም ቢሮ ከተዘጋ፣ ወደ የእርስዎ PCP ወይም PDP ወይም ቀዳሚ የጥርስ ሃኪም ቢሮ ይደውሉ እና ስልኩን ለአነሳው ሰው መልዕክት ይተው ከነ ስልክ ቁጥሮዎ። በተቻለ ፍጥነት አንድ ሰው መልሶ ይደውልሎታል። የነርስ ጥሪ መስመሩን በቀን 24 በ፡ **855-798-3540**። ድንገተኛ አጋጥሞኛል ብለው ካሰቡ **911** ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

## ሃኪሞን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስድቦዎታል?

ከደውሉ በኃላ በተወሰኑ ቀናት ውስጥ የሃኪምዎ ቢሮ ቀጠሮ መስጠት አለበት።
ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ ቀጠሮ ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ ያሳያል። በተጠቀሱት ጊዜዎች ውስጥ ቀጠሮ ማግነት ካልቻሉ እባክዎ በ **888-404-3549** ይደውሉ።

| የሄዱበት ምክንያት | የእርስዎ ሁኔታ | ሃኪሞትን ለማግነት<br>ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ |
|---|---|---|
| **አስቸኳይ ምክንያት** | ታመው ወይም ተጎድተው ሁኔታዎች እንዳይባባሱ በ24 ሰዓት ውስጥ ህክምና ማግኘት ሲኖርብዎ ነገር ግን ወዲያውኑ ሃኪም ማየት አስፈላጊ ሳይሆን። ምሳሌዎች የሚጨምሩት ፍሉ/ትኩሳት፣ ማስመለስ/ተቅማጥ፣ የጉሮሮ ህመም፣ የጆሮ ህመም፣ የዓይን ኢንፌክሽኖች፣ መሰንጠቂያዎች / መወጠሮች፣ የሚገመት የአጥንት ስብራቶች፣ ወደ ላይ ማስመለስ፣ መጠነኛ መቆረጦች ወይም መፈንከት፣ ቅማል፣ የቆዳ በሽታ ወይም የቀለበት ትል፣ የጆሮ መጓጓዣ መንገድ ኢንፌክሽኖች | በ 24 ሰዓታት ውስጥ |
| **ተደጋጋሚ ህክምና** | መለስተኛ ህመም ወይም ጉዳት ሲኖርብዎ ወይም መደበኛ ምርመራ ማድረግ ሲኖርብዎ ሆኖም ግን አስቸኳይ ቀጠሮ አስፈላጊ ሳይሆን። | በ 30 ቀናት ውስጥ |
| **ለክትትል መጎብኘት** | አንዴ ከታከሙ በኋላ በደንብ እየተሻልዎ እንደሆነ ለማረጋገጥ ሃኪምዎን ማየት ይኖርብዎታል። | እንደህክምናው ዓይነት ላይ ተመርኩዞ ከ1-2 ሳምነት ውስጥ |
| **የአዋቂዎች የደህንነት ጉብኝት** | ከአዲስ ሃኪም ጋር የመጀመሪያ ቀጠሮዎን ሲይዙ<br><br>መደበኛ የአዋቂ ምርመራ ጊዜዎ ሲደርስ<br><br>የፕሮስቴት ምርመራ፣ የዳሌ አጥንት ምርመራ፣ የቅድመ ካንሰር ምርመራ (PAP smear) ወይም የጡት ምርመራ ጊዜዎ ሲደርስ | በ30 ቀናት ውስጥ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ከዚያ አስቀድሞ |
| **አስቸኳይ ያልሆኑ ቀጠሮዎች ከስፔሺያሊስቶች ጋር (በሪፈራል)** | የPCPዎ አስቸኳይ ላልሆነ ሁኔታ ልዩ ባለሙያ እንዲያዩ ጠቁሞታል። | በ 30 ቀናት ውስጥ |
| **የልጅ EPSDT መታየቶች -አስቸኳይ አይደለም** | ልጅዎ ለEPSDT መታየት ሲደርስ ጊዜ | የመጀመሪያ መታየት፥<br>በ 60 ቀናት ውስጥ<br><br>ተጨማሪ ምርመራዎች፥<br>እድሜያቸው ከ ሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት ቀኑ ከደረሰ በ 30 ቀናት ውስጥ፤ እድሜያቸው ከ 2 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ልጆች ቀኑ በደረሰ በ 60 ቀናት ውስጥ |
| **IDEA (ቀደምት ጣልቃገብነት) ግምገማዎች** | እድሜያቸው እስከ 3 ዓመት ለሆኑና የእድገት ዝግመት ወይም አካል ጉዳተኝነት ስጋት ላለባቸው ልጆች ምርመራዎች ("ግምገማዎች")። | በ 30 ቀናት ውስጥ |

# የድጋፍ አገልግሎቶች

## የትራንስፖርት አገልግሎት

ከፈለጉዎት MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ወደ ሐኪምዎ ቀጠሮዎች ለመሄድ የመጓጓዣ አገልግሎትን ያቀርባል። እንዲሁም MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ከ/ወደ ብዙ ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች ለመሄድ የመጓጓዣ አገልግሎትን ያቀርባል። ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ያልተሸፈኑ ግን በ DHCF ወይም ሌሎች የዲስተሪክት ኤጀንሲዎች የተሸፈኑ አገልግሎቶች ናቸው።

- ለመጓጓዣ አገልግሎቶች አቅራቢው በ**866-201-9974** በመደወል በስንት ሰዓትና በየትኛው ቀን መጥተው እንዲወስዱዎ እንደሚፈልጉ ይንገሯቸው።
- የትራንስፖርት አገልግሎት ለማግኘት ቢያንስ ከቀጠሮዎ ቀን 3 የስራ ቀናት አስቀድመው (ቅዳሜ እና እሁድ ሳይጨምር) መደወል አለብዎ። ወደ EPSDT ጉብኝት ወይም ለአስቸኳይ አገልግሎቶች የመጓጓዣ አገልግሎት ካስፈለግዎ መጓጓዣ ለመጠየቅ ከቀጠሮው ቀን በፊት አንድ ቀን አስቀድመው መደወል ይችላሉ።
- የመጓጓዣ ዓይነቶች ባስ፣ ባቡር፣ ለታክሲ ለመክፈል ቫውቸር፣ የዊል ቼይር ሚኒባሶች፣ እና አምቡላንሶች ናቸው። የሚያገኙት የትራንስፖርት አይነት የህክምና ፍላጎትዎ ላይ ይመሰረታል።
- ሲደውሉ ለትራንስፖርት አገልግሎታችን የአባልነት መታወቂያ ካርድዎን፣ ስልክ ቁጥርዎን እና መጥቶ የሚወስድበትን አድራሻ ይስጡት። እንዲሁም፣የሚሄዱበት የህክምና/የጥርስ ተቋም ወይም የሃኪም ቢሮ ስም፣ አድራሻ፣ እና ስልክ ቁጥር ይንገሯቸው።

# የአስተርጓሚ እና ትርጉም አገልግሎቶች/የረዳት አገልግሎቶች መስማት እና ማየት ለተሳናቸው

## የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የአፍ ትርጉም አገልግሎቶችን በነፃ ይሰጣሉ፣በሆስፒታል ጨምረው፣ እርስዎ እንዲያደርጉልዎ ከፈለጉ።

የማስተርጎም አገልግሎት ለማግኘት እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። የቃል ማስተርጎም አገልግሎትን ከፈለጉ እባክዎ ከሃኪምዎ ቀጠሮ በፊት ይደውሉልን።

የቃል ማስተርጎም አገልግሎቶች ብዙውን ጊዜ የሚሰጡት በስልክ ነው። አስተርጓሚው በአካል የሃኪምዎ ቢሮ አብሮት እንዲሆን ከፈለጉ፣ ሊያሳውቁን የሚገባው ከቀጠሮው በፊት በ3-5 የስራ ቀናት ውስጥ ነው።

## የትርጉም አገልግሎቶች

መረጃን ከMCO አገኝተው ወደ ሌላ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ ከፈለጉ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

## መስማት እና ማየት ለተሳናቸው የሚሰጡ የረዳት አገልግሎቶች

እገዛ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**711** ይደውሉ።

የማየት ችግር ካለብዎት፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። በድምጽ ካሴቶች ላይ፣ በብሬል፣ ወይም በትልቅ ህትመት መረጃ ልንሰጥዎ እንችላለን።

# የልዩ ሙያተኛ እንክብካቤ እና ሪፈራሎች

## የልዩ ሙያተኛ እንክብካቤ እንዴት ማግኘት ይቻላል

የእርስዎ ተቀዳሚ እንክብካቤ አቅራቢ (PCP) ልዩ እርዳታ የሚሰጥዎ ሐኪም ማየት እንዳለብዎ ሊወስን ይችላል። እነዚህን ሐኪሞች ልዩ ሙያተኛ ብለን እንጠራቸዋለን። የእርስዎ PCP ለህክምና ወዴት እንደሚሄዱ ይነግሮታል፣ እሱ/ሷ ልዩ ሙያተኛ እንደሚያስፈልግዎ ካሰበ/ች/። የእርስዎ PCP ወይ ቀጠሮ ይይዝልዎታል/ትይዝልዎታለች ወይም ቀጠሮ እንዲይዙ ስልክ ቁጥር ይሰጥዎታል/ትሰጥልዎታለች። የእርስዎ PCP ወደ ልዩ ሙያተኛ ሐኪም ይዘው እንዲሄዱ ሪፈራል ይሰጥዎታል/ትሰጥዎታለች። የእርስዎ PCP አሁንም መደበኛ ሐኪምዎ ሆኖ/ሆና ይቀጥላል/ትቀጥላለች እና እርስዎን ከሚያንከባክብ ልዩ ሙያተኛ ሐኪም ጋር ይነጋገራል/ትነጋገራለች። ለሴት ተመዝጋቢዎች፣የእርስዎ PCP የማህጸን ሐኪም ካልሆነ/ች፣ በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ ውስጥ ያለ/ች የማህጸን ሐኪም ወይም የቤተሰብ እቅድ አቅራቢን ያለ ሪፈራል የማየት መብት አለዎት። ሁለተኛ ሀሳብ እንደሚያስፈልግዎ ከተሰማዎ፣ ከሌላ ኔትዎርክ-ውስጥ ከሆነው ሌላ አቅራቢ የማግኘት መብት አለዎት። ኔትዎርክ-ውስጥ ያለ ሌላ አቅራቢ የማይገኝ ከሆነ፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ምንም ወጪ ሳያወጡ ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ ውጭ ሁለተኛ ሀሳብን ያዘጋጅልዎታል። ሁለተኛ ሀሳብ ለማግኘት እርዳታ ካስፈለግዎ የእርስዎን PCP ወይም የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ማግኘት ይችላሉ። ሪፈራል ሊያስፈልግ ይችላል፣ ስለዚህ የእርስዎ PCP ስለ ቅሬታዎ እንዲያውቅ ማድረግ የተሻለ ነው።

ልዩ ሙያተኛ ማየት ከፈለጉ፣ ግን MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ለጉብኝቱ እንደማይከፍል ከነገረዎት፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፥

- በMCO ኔትወርክ ውስጥ ካለ ሌላ ሐኪም ጋር ቀጠሮ ይያዙ እና ሁለተኛ ሀሳብ ማግኘት
- ውሳኔያችን ላይ ይግባኝ ማለት (ስለ ይግባኝ ገፅ 37 ላይ ይመልከቱ)
- ፍትሃዊ የፍርድ መስማት ሂደትን ይጠይቁ (ስለ ፍትሃዊ የፍርድ መስማት ሂደት ገጽ 37 ላይ ይመልከቱ)

## ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች

ከ PCP ቅድሚያ ፈቃድ ማግኘት ሳያስፈልግዎ ማግኘት የሚችሏቸው የተወሰኑ አገልግሎቶች አሉ። እነዚህም አገልግሎቶች የራስ ሪፈራል አገልግሎቶች የሚባሉ ሲሆን ዝርዝራቸውም ከታች ተቀምጧል።

## የሚከተሉትን ለማድረግ ጥቆማ አያስፈልጎትም፥

- PCPዎን ለማየት
- ድንገተኛ በገጠመዎ ጊዜ በህብረቱ ሃኪም ቤቶች እንክብካቤ ማግኘት
- በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ ካለ/ች ከእርስዎ የማህጸን/የጽንስ ሐኪም ለመደበኛ ወይም መከላከያ አገልግሎቶች (ለሴት አባላት ብቻ) አገልግሎቶችን ማግኘት
- የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶችን ማግኘት
- በግብረ ሥጋ በሽታ ለሚተላለፉ በሽታዎች (STIs) አገልግሎቶች ያግኙ
- ክትባት ማግኘት (በመርፌ)
- በኔትወርክ ውስጥ ያለ የአይን ሃኪም ለማየት
- ልጅዎን በኔትወርክ ውስጥ በሚገኝ የጥርስ ሕክምና ሰጪ ጋር ይውሰዱ
- ለአልኮል ወይም ለሌሎች የእጽ ችግሮች የአዕምሮ ጤና ወይም አገልግሎት ማግኘት

# የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የአእምሮ ጤና ህክምና ለህጻናትም ለአዋቂዎችን ይሰጣል። ይህ ህክምና ጭንቀት ወይም ፍርሃት ሲሰማዎ የሚሰጥ ነው።

**እገዛ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ወይም ከቤተሰብዎ ውስጥ አንድ ሰው እገዛ የሚያስፈልገው ከሆነ በሚከተለው ስልክ ይደውሉ:**

- የቀውስ ጊዜ የጥሪ መስመር በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC **800-777-5327**
- ለDC የአእምሮ ጤና መምሪያ ነጻ የስልክ መስመር በ **888-793-4357**፣ 24ሰዓታት በቀን፣ 7 ቀናት በሳምንት።

# ለአልኮል እና ሌሎች አደንዛዥ ዕጽ መጠቀም አገልግሎቶች

ከአልኮልና ከሌሎች አደንዛዥ እጾች ጋር ለተገናኙ ችግሮች ለእርስዎ ጤናና በዙሪያዎ ላሉ ሰዎች ጤና አደገኛ ናቸው። እነዚህ ችግሮች ላይ እገዛ ከፈለጉ ወደ ሃኪም መሄድ አስፈላጊ ነው። MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ከእነዚህ ችግሮች ነጻ የመሆን አገልግሎቶችን እና የእንክብካቤ ማስተባበር አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ህክምናዎችን የማመቻቸት ስራ በመስራት ያግዝዎታል። ለእነዚህ ችግሮች አገልግሎቶችን ለማግኘት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፣

- ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **800-777-5327**፣ 24 ሰዓታት በቀን፣ 7 ቀናት በሳምንት ይደውሉ።
- ለDBH ግምገማ እና ሪፈራል ማእከል (ARC) በቀጥታ በ **202-727-8473** ላይ ይደውሉ።
- ሁሉም የአዕምሮ ጤና፣ የአልኮል፣ እና ሱስ የሚያስይዝ መድሃኒት መጠቀም አገልግሎቶችበሚስጥር የተያዙ ናቸው።

# የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶች

የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶችን ለማግኘት ጥቆማ አያስፈልጎትም።
ሁሉም የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች ሚስጥራዊ ናቸው።

እርስዎ ከመረጡት አገልግሎት ሰጪ የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ጥቆማ አያስፈልጎትም። ለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ከእርስዎ PCP ሌላ ሃኪም ማየት ከፈለጉ ለእርስዎ PCP ያሳውቁ። ለእርስዎ PCP የተሻለ እንክብካቤ እንዲያደርግልዎ ይረዳዋል። በ **888-404-3549** በመደወል ስለ ወሊድ ቁጥጥር ወይም ሌሎች የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት PCPዎን ወይም የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ያነጋግሩ።

## የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች የሚያጣቃልላቸው፥

- የእርግዝና ምርመራ
- ለሴቶችና ለጥንዶች የማማከር አገልግሎት
- ተደጋጋሚና ድንገተኛ የወሊድ ቁጥጥር አገልግሎት
- የምክር አገልግሎት እና ክትባት
- ለሁሉም በግብረስጋ ግኑኝነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ምርመራ ማደረግ
- ለሁሉም በግብረስጋ ግኑኝነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ህክምና ማደረግ
- የማምከን አሰራሮች (ዕድሜዎ ከ 21 ዓመት በላይ እና ሂደቱ ከመካሄዱ 30 ቀን በፊት አስቀድመው ፎርም መፈረም አለበት)
- ኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ እና የምክር አገልግሎት

## የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች የሚከተሉትን አጣጠቃልሉም፥

- ተከታታይ የማህንነት ጥናት ወይም ህክምናዎች
- ለማኮላሸት የሚደረግ የማህጸን ማስወጣት ሂደት
- በፍቃድ የተደረገ ማኮላሸትን መመለስ
- የኤችአይቪ/ኤድስ ህክምና
- ውርጃ

# የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ፣ የማማከር አገልግሎት እና ህክምና

የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ እና የምክር አገልግሎት ማግኘት የሚችሉት፡

- የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ሲኖርዎ
- ከእርስዎ PCP
- ከኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ እና የማማከር አገልግሎት ማዕከል
- የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ እና የማማከር አገልግሎት የት ማግኘት የት መሄድ እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549**ይደውሉ። የኤችአይቪ/ኤድስ ህክምና ማግኘት ከፈለጉ የእርስዎ PCP እንክብካቤውን እንዲያገኙ ይረዳዎታል ወይም በ **888-404-3549** መደወል ይችላሉ። እንዲሁም እርስዎ ወይም ዶክተርዎ ለHIV/AIDs የመጋለጥ ኢድልዎ ሰፊ እንደሆነ የሚያምኑ ከሆነ የቅድመ-ተጋላጭነት የመከላከያ መድሃኒት (PrEP) ማግኘት ይችላሉ።

# የመድሃኒት ቤት አገልግሎት እና የሃኪም ትዕዛዝ የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶች

የመድሃኒት ቤቶች መድሃኒትዎን ሄደው የሚወስዱበት ቦታዎች ናቸው። ሃኪምዎ የመድሃኒት ማዘዣ ከሰጥዎ በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ ወዳሉ መድሃኒት ቤቶች መሄድ አለብዎ።

በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ ያሉ የሁሉም ፋርማሲዎች ዝርዝርን የእርስዎ አቅራቢ መዝገብ ውስጥ ወይም ኦንላይን በ **MedStarFamilyChoice.com** ማግኘት ይችላሉ።

ከከተማ ውጭ ከሆኑ እና አስቸኳይ እንክብካቤ ካስፈለገዎ፣ ለእርስዎ PCP ይደውሉ። የእርስዎ PCP ቢሮ ዝግ ከሆነ፣ የነርስ የምክር መስመሩን በ **855-798-3540** ላይ ይደውሉ። ነርሷ ወደ ሃኪም ባስቸኳይ መሄድ እንዳለቦት ወይም እንደሌለቦት ለመወሰን ትረዳዎታለች። ነርሷ እንዴት እንክብካቤ ማግኘት እንዳለቦት ትነግሮታለች። ለተደጋጋሚ ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ደ ድንገተኛ ክፍል መግባትም ሆነ አምቡላንስ መጠቀም የለቦትም።

ከከተማ ውጭ ሆነው እያለ ድንገተኛ ሁኔታ ያጋጠምዎት እንደሆነ፣ የአዕምሮ ጤና፣ መጠጥ፣ ሌሎች የአደንዛዥ ዕጽ ድንገተኛ ሕመም፣ወዲያውኑ እንክብካቤ ለማግኘት ወደ አቅራቢያው የሚገኝ ድንገተኛ ሕክምና መስጫ ክፍል (ER) ይሂዱ ወይም **911** ላይ ይደውሉ። ወደ ድንገተኛ ክፍል ከሄዱ፣ የክፍሉን ሰራተኛ የእርስዎ PCP ጋር እንዲደውል መጠየቅ አለብዎ። ወደ ER ከሄዱ፣ ለክትትል ጉብኝት ለእርስዎ PCP ይደውሉ። ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ።

ከከተማ ውጪ እያሉ ከሐኪምዎ መድሐኒት የሚፈልጉ ከሆነ፣ ለእኛ የተመዝጋቢ አገልግሎት ክፍል ይደውሉ። ከሰዓታት በኋላ እርዳታ ካስፈለገዎ፣ እባክዎ ለነርስ ምክር መሰመራችን በ **855-798-3540** ይደውሉ። የፋርማሲ ኔትወርካችን ከከተማ ውጭ በሆኑ ጊዜ የትዕዛዝ መድሃኒትዎን ለመሙላት የሚጠቅሙ በርካታ ብሄራዊ ትስስሮች አለው።

## የሃኪም ማዘዣ ለመውሰድ፣

- የMedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ አባል የሆነ እና ለሥራዎ ወይም ቤትዎ ቅርብ የሆነ ፋርማሲ ይምረጡ።
- በሐኪም የተዘዘ መድሐኒት ፍቃድ ያለዎት ጊዜ፣ ወደ ፋርማሲው ይሂዱ እና ለፋርማሲስቱ የሐኪም ትዕዛዝ ማዘዣውን እና የMedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ መታወቂያዎን ይስጡት።
- እርዳታ ካስፈለገዎ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

## ማስታወስ ያለብዎ ነገሮች፡

- ለመድሐኒቶቹ ክፍያ እንዲፈጽሙ አይጠየቁም። ፋርማሲው ወይም የመድሃኒት መደብሩ እንዲከፍሉ ከጠየቀዎ ለMedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ።
- አንዳንድ ጊዜ፣ ሀኪምዎ ለመድሃኒት የቅድመ-መፍቀድን (PA) ከ MedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC ማግኘት ሊኖርበት ይችላል። ሃኪምዎ ፈቃዱ እንዲሰጠው እየጠበቀ ባለበት ጊዜ፣ መድሃኒቱን የማግኘት መብት አለዎት፥
  - ለ 72 ሰዓታት ያህል ወይም
  - የሚወስዱት በቀን ከአንድ ጊዜ በታች ከሆነ ለአንድ ሙሉ ዙር መድሃት

# በሽታን መቆጣጠር

በጣም ስር የሰደደ በሽታ ወይም እንደ አስም፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ወይም የአዕምሮ በሽታ የመሳሰሉ ልዩ የጤና ሕክምና የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ በእኛ የተዋሃደ የበሽታ መቆጣጠር ፕሮግራም ውስጥ እንዲታቀፉ እናደርጋለን። ይህ ማለት የእንክብካቤ ሃላፊ ይኖርዎታል ማለት ነው፣ የእንክብካቤ ሃላፊ ማለት ለMedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC የሚሰራ ግለሰብ ሲሆን ጤናዎን ለማሻሻል እና ህመምዎን ለማስታመም እንዲሁም መረጃ እና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ የሚረዳዎት ነው።

# የእንክብካቤ ማስተባበር እና የጉዳይ አስተዳደር ፕሮግራሞች

እርስዎ ወይም ልጆችዎ ስር የሰደደ በሽታ ወይም እንደ ስኳር፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የአዕምሮ በሽታ፣ ወይም አስም የመሳሰሉ ልዩ ሕክምና የሚያስፈልጋቸው በሽታዎች ያለባችሁ እንደሆነ፣ MedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC የጤና እንክብካቤ ፍላጎትዎን ተጨማሪ እገዛ ለመስጠት ልዩ አገልግሎቶች እና ፕሮግራሞች ሊያቀርብልዎ ይቻላል። እርስዎ ወይም የእርስዎ ልጅ በሽታዎን እንዲያስታሙ እና የበሽታ ሁኔታዎን ለማሻሻል አገልግሎቶች እና መረጃዎችን በመስጠት የሚያግዝ የእንክብካቤ አስተዳዳሪ ይኖራቹሃል።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የእንክብካቤ አስተዳዳሪ እርስዎን ወይም የእርስዎ ልጅን በሚከተሉት መርዳት ይችላል፥

- ወጪው የተሸፈነ አገልግሎት ማግኘት ላይ፤
- የሕክምና ቀጠሮ እና ምርመራዎችን ማቀናጀት፤
- ትራንስፖርት ማመቻቸት፤
- ትክክለኛውን አገልግሎት እያገኙ እንደሆነ ለማረጋገጥ መንገዶችን መፈለግ፤
- ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችዎ ላይ ግብአቶችን እንዲያገኙ ማገዝ እና/ወይም ለእርስዎ እንክብካቤ ሰጪዎች በየዕለቱ ጭንቀት እገዛ ማቅረብ
- ጭንቀትዎን እንዲቀንስ ለእንክብካቤ ሰጪዎችዎ እገዛ ማድረግ
- የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች ሲያልቁ ወደ ሌላ እንክብካቤ መተላለፍ ጋር ተያይዞ፣ሌላ MCO ይመርጣሉ፣ ወይም ወደ DC Medicaid ክፍያ-ለ-አገልግሎት ፕሮግራም ይተላለፋሉ፣አስፈላጊ ከሆነ

ለተጨማሪ መረጃ፣ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የእንክብካቤ አስተዳደር ፕሮግራምን በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ያግኙ። የእኛ ሠራተኛ የበለጠ መረጃ ያቀርብላችኋል። እንደዚሁም በአሁኑ ሰዓት ላይ የትኛው ፕሮግራሞች ላይ እንደተመዘገቡ እንዲያውቁ ያሳውቆታል። እንዲሁም ለሪፌራል ወይም ከፕሮግራሙ እንዲወጡ መጠየቅ ይችላሉ።

# አዋቂዎች እንዳይታመሙ የሚያደርጉ አገልግሎቶች

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጤናዎን እንዲያንከባክቡ ይፈልጋል። እንደዚሁም ለእርስዎ የምናቀርባቸው የጤና እና በጎነት አገልግሎቶች ላይ እንዲመዘገቡ ይፈልጋል። የጤናና የደህንነት አገልግሎቶች ምርመራን፣ ማመከርንና ክትባትን ይጨምራሉ።

## የጤና ምርመራን የተመለከቱ ምክሮች ("ምርመራዎች")

እባክዎ ቀጠሮ ይያዙና ቢያንስ በዓመት ውስጥ አንድ ጊዜ ለመታየት የእርስዎን PCP ይጎብኙ።
የ "የጤናዎ ጥቅማጥቅሞች" ክፍል ዉስጥ በምርመራዎ ጊዜ ከእርስዎ PCP ጋር ስለሚያወሯቸው ነገሮች "የአዋቂ ጤንነት አገልግሎቶች" ዝርዝርን ይመልከቱ።

## ቀጠሮ ይያዙና ቢያንስ በዓመት ውስጥ አንድ ጊዜ ለመታየት የእርስዎን PCP ይጎብኙ።

# የበሽታ መከላከል ማማከር አገልግሎት

የበሽታ መከላከል የማማከር አገልግሎት ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ያግዞታል። በሚከተሉት ርዕሶች ላይ የበሽታ መከላከል ላይ ያተኮረ የምክር አገልልግሎት ማግኘት ይችላሉ፣

- አመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- የአልኮልና የእጽ አጠቃቀም
- ማጨስ ስለማቆም
- የ HIV/AIDS መከላከል

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጤናዎን እንዲያንከባክቡ ይፈልጋል። እንደዚሁም ለእርስዎ የምናቀርባቸው የጤና እና በጎነት አገልግሎቶች ላይ እንዲመዘገቡ ይፈልጋል። የጤናና የደህንነት አገልግሎቶች ምርመራን፣ ማመከርንና ክትባትን ይጨምራሉ። MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ዓመታዊ የሚመከሩ ማጣራቶችዎን ስለጨረሱ የስጦታ ካርዶችን ይሰጣል። ብቁ ስለሚሆኑላቸው ፕሮግራሞች መረጃ ለማግኘት እባክዎ ለእንክብካቤ አስተዳደር ቦሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ። MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በሐኪም ወይም ሌላ ፍቃድ ባለው አቅራቢ የሚመከሩ የበሽታ ምርመራ ማጣራት እና የመከላከያ ህክምና አገልግሎቶችን ይሸፍናል እናም ይከፍልላቸዋል።

# የአዋቂዎች ክትባት

አዋቂ ከሆኑ የተወሰኑ ክትባቶች ሊያስፈልጉዎ ይችላሉ። እባክዎ የትኛዎቹ ክትባቶች ለእርስዎ እንደሚያስፈልጉ ከእርስዎ PCP ጋር ይነጋገሩ።

# እርግዝና

ነፍሰ ጡር ከሆኑ ወይም ነኝ ብለው ካሰቡ፣ ወዲያውኑ ወደ እርስዎ የጽንስና የማህጸን ሃኪም (OB/GYN) መሄድዎ ግድ ነው። ይህንን ቀጠሮ ሳያስይዙ ከእርስዎ PCP ጋር መገናኘት አያስፈልግዎትም።

## ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ እባክዎ ለሚከተሉት ይደውሉ

- የኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) በ **202-727-5355** እርግዝናዎን ሪፖርት ለማድረግ
- ለእንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244**።
- የእርስዎ PCP

እርጉዝ ከሆኑ መመርመር ያለብዎ አንዳንድ ነገሮች አሉ። እነዚህ ምርመራዎች ጤናማ የሆነ እርግዝና፣ ወሊድና ልጅ እንዲኖርዎ ያደርጋሉ። ይህ ደግሞ የቅድመ ወሊድ ክትትል ይባላል። የቅድመ ወሊድ ክትትል የሚያገኙት ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ነው።

**ያስታውሱ ነፍሰ ጡር ከሆኑ ወይም ነፍሰ ጡር የሆኑ ከመሰለዎት አልኮል መጠጥ አይጠጡ፣**
**ሌሎች እጾችን አይቀሙ እንዲሁም አያጭሱ።**

# የቅድመ ወሊድና ድህረ ወሊድ እንክብካቤ

የእርስዎ የጽንስና/የማህጸን ሃኪም በመደበኛ ጊዜያት እርስዎን ማየት የሚፈልግ/የምትፈልግ ይሆናል። ከእነዚህ ቀጠሮዎች አለመቅረት ለእርስዎ እና ልጅዎ ጤና አስፈላጊ ነው። እርጉዝ በሚሆኑባቸው የመጀመሪያ ሰባት ወራት፣ የእርስዎ የጽንስና/የማህጸን ሃኪም በየወሩ እርስዎን ማየት የሚፈልግ/የምትፈልግ ይሆናል። ከሰባት ወራት በኋላ፣ የእርስዎ የጽንስና/የማህጸን ሃኪም በየሁለት ሳምንታት እርስዎን ማየት የሚፈልግ/የምትፈልግ ይሆናል። ልጅዎን ወደመውለድ ጊዜ እየቀረቡ ሲመጡ፣ የእርስዎ የጽንስና/የማህጸን ሃኪም በየሳምንቱ እርስዎን ማየት የሚፈልግ/የምትፈልግ ይሆናል። እንዲሁም የእርስዎ የጽንስና/የማህጸን ሃኪም ልጅዎን ከወለዱ በኋላ ስድስት ሳምንታት አካባቢ እርስዎን ማየት የሚፈልግ/የምትፈልግ ይሆናል። ከዚህ ጉብኝት በኋላ፣ ወደ እርስዎ PCP ተመልሰው መሄድ ይችላሉ።

እርጉዝ መሆንዎን እንዳወቁ በተቻለዎት ፍጥነት ፣ እባክዎ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ይደውሉ። ለእርጉዝ ሴቶች ጥሩ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤን የሚያበረታታ ልዩ ፕሮግራም አለን። የእርስዎ እርግዝና ከ 28 ሳምንታት በታች ከሆነ፣ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC እምየ እና እኔ ማበረታቻ ፕሮግራም ለመቀላቀል ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

ይህ ፕሮግራም ከውልጃዎ በፊት እና በኋላ እራስዎን እና ልጅዎን ስላንከባከቡ ማበረታቻ ያቀርባል። እንደ እምየ እና እኔ ተሳታፊ፣ የመማሪያ ቁሳቁሶችንም ይቀበላሉ። ስለፕሮግራሙ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ ለእንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ፣ እና ማዳረስ የሚለውን ትዕዛዝ ይምረጡና ከቅድመ ወሊድ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC እምየ እና እኔ ማበረታቻ ፕሮግራም ውስጥ ለማይመዘገቡ እናቶች፣ እኛ እናንከባክባለን የምባለው የድህረ-ወሊድ ፕሮግራም አለን። በዚህ ፕሮግራም ውስጥ ለመሳተፍ፣ የድህረ-ወሊድ ምርመራዎን ስለወሰዱ እና አዲስ የወለደ/ች ልጅዎን የመጀመሪያው/ዋ ወደሆነው የመጀመሪያ ሁለት ሳምንታት፣ ጤናማ-ልጅ ጉብኝት፣ ስለወሰዱ ለማበረታቻ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለ እኛ እናንከባክባለን ፕሮግራም ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ ለእንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ፣ እና ማዳረስ የሚለውን ትዕዛዝ ይምረጡና ከቅድመ ወሊድ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

**አንዴ ልጅዎን ከወለዱ በኋላ፣ ለ** እንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** እና ለESA በ **202-727-5355** ይደውሉ።

# የልጅዎ ጤና

## የጤና ምርመራ ፕሮግራም ለህጻናት (EPSDT)

MedStar የቤተብ ምርጫ – DC ልጆችዎ ጤናማ ሆነው እንዲያድጉ ለመርዳት ይፈልጋል። ልጅዎ የD.C. ጤናማ ቤተሰቦች (Medicaid) ፕሮግራም ውስጥ ከሆነ፣ የቀድሞ እና ወቅታዊ የማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና (EPSDT) ተብሎ በሚጠራው የ HealthCheck ፕሮግራም ውስጥም ነው ማለት ነው። ይህ ፕሮግራም ልጅዎ ከተወለደበት ጀምሮ እድሜው 21 እስከሚሆንበት ጊዜ ድረስ ይቆያል። የ HealthCheck ፕሮግራም ለልጅዎ በርካታ ጠቃሚ ምርመራዎችን እንዲያገኝ ያስችላል።

በዚህ የእጅ መጽሃፍ ገጽ 48 ላይ የ HealthCheck (EPSDT) የመረጃ መስጫ ገጽ ይገኛል። በተጨማሪም የ HealthCheck (EPSDT) የመርሃ ግብር ሰንጠረዥን ቅጂ ለማግኘት፣ ሐክምዎን መጠየቅ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች መደወል ወይም ድረ ገጻችንን በ **MedStarFamilyChoice.com** መጎብኘት ይችላሉ። ሰንጠረዡ ልጅዎ መቼ ወደ ሃኪም መሄድ እንዳለበት ይነግርዎታል።

ከ HealthCheck/EPSDT አገልግሎቶች በተጨማሪም ልጅዎ "የተመዝጋቢ የጤና ጥቅሞች" ክፍል ዉስጥ ከታች የተገለጹትን ጥቅሞች ማግኘት ይችላል።

## ስደተኛ ልጆች

ልጅዎ የስደተኛ ህፃናት ፕሮግራም ዉስጥ ካለ/ች፣ ልጅዎ የደህና-ልጅ እንክብካቤ አገልግሎቶችን ያገኛል/ለች።
ፕሮግራሙ ልጁ 21 ዓመቱ እስከሚሞላ ድረስ ይሰጣል።

ከደህና ልጅ እንክብካቤ ተጨማሪ፣ ከታች “የአባል የጤና ጥቅማጥቅሞች” ክፍል ላይ የተገለጹትን ጥቅማጥቅሞች ሊያገኝ ይችላል።
የስደተኛ ህፃናት (MCO) ዉስጥ ተመዝግበው እያሉ ለህክምና አገልግሎቶች ብቻ ብቁ ይሆናሉ።

**ለጅዎ እነዚህ አገልግሎቶች ላይ ምንም ዓይነት ክፍያ መክፈል አይጠበቅብዎትም- በነፃ የሚሰጡ ናቸው። ማንኛውም ጥያቄ ያለዎት እንደሆነ ወይም የመጓጓዣ ወይም ቀጠሮ ማስያዝ ላይ እገዛ ሲፈልጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ 888-404-3549 ላይ ይደውሉ።**

## ለልጅዎ ጥርስ ህክምና

ሁሉም የጥርስ ህክምና ምርመራዎ እና ህክምናዎች እድሜያቸው ከ 21 አመት በታች ለሆነ የ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አባላት ነጻ ናቸው።

የጥርስ ሃኪሞች የጥርስ ህመሞችን ሊከላከሉና ለልጅዎና ለራስዎ ጥርስዎን እንዴት መጠበቅ እንዳለብዎ ያስተምሩዎታል።

ልጅዎ ከተወለደ ጀምሮ እስከ 3 አመት ድረስ የልጅዎ PCP በመደበኛ የምርመራ ጊዜያት የጥርስ ህክምናን ሊሰጠው ይችላል። PCP ልጁን ወደ የጥርስ ሃኪም ለመላክ ሊወስንም ይችላል።

- ከ3 ዓመት እድሜ በመጀመር፣ ሁሉም ልጆች በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ ያለውን የጥርስ ሐኪም በየአመቱ
ለምርመራ ማግኘት አለባቸው። በአቅራቢያዎ ያለውን የጥርስ ሐኪም ለመምረጥ፣ በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የአቅራቢ መዝገብ ውስጥ ወይም ኦንላይን በ **MedStarFamilyChoice.com** ይመልከቱ። እባክዎ ለቀጠሮ የጥርስ ሃኪሙ ቢሮ ይደውሉ።

# ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያላቸው ህጻናት

ልጆች ዘላቂ የሆኑ ወይም ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ የአካል፣ እድገት፣ የባህሪይ ወይም የስነ ልቦና ሁኔታዎች ሲኖርባቸው፣ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ሊኖራቸው ይችላል። እነዚህ ልጆች ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ እና ሌሎች አገልግሎቶች ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ልጅዎ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች እንዳሉት ለማየት MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የጤና ምርመራ እንዲያከናውኑ ሊጠይቅዎት ይችላል። በ (MCO) ያልተጠየቁ ከሆነ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ልጅዎ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ካሉት፥

- ልጅዎ ልዩ ሙያተኛ የሆነ PCP የማግኘት መብት አለው።
- ለልጅዎ ልዩ ፍላጎቶች ለማገዝ፣ ልጅዎ የጉዳይ አስተዳዳሪ ሊመደብለት ይችላል።
- የልጅዎ የጉዳይ አስተዳዳሪ የህክምና እቅድ ለማዉጣት ከእርስዎ እና የልጅዎ ሐኪም ጋር ይሰራል።
- የልጅዎ የህክምና እቅድ በእርስዎ እና በልጅዎ ሐኪም መፈረሙን ያረጋግጡ። የሕክምና ዕቅድ የሌሎት እንደሆነ፣ ለልጅዎ የሕክምና ዕቅድ ለመጠየቅ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር ይደውሉ

## የ IDEA ፕሮግራም

IDEA የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች የትምህርት ህግ (Individuals with Disabilities Education Act) የሚለውን ይወክላል። IDEA የፌዴራል መንግስት ህግ ነው። IDEA ፕሮግራም የእድገት ዝግመት፣ አካል ጉዳት ወይም ልዩ ፍላጎቶች ላላቸው ልጆችዎ ልዩ አገልግሎቶችን ይሰጣል። እድሜያቸው እስከ 3 ዓመት የሆነ ልጆች ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የቀድሞ ጣልቃ መግባት አገልግሎቶችን ያገኛሉ። እድሜያቸው 4 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች ልዩ የሆነ የትምህርት አገልግሎቶችን ከD.C የመንግስት ትምህርት ቤት እና የህዝብ ቻርተር ትምህርት ቤት ስርዓት ያገኛሉ።

የD.C የዕድገት ቻርት (ገጽ 49 ይመልከቱ) ልጅዎ ዕድገት እና ለውጥ ላይ የመዘግየት ችግሮች ያለበት ከሆነ እንዲያውቁት ሊረዳዎት ይችላል።

ልጅዎ ማደግ ባለበት መንገድ እያደገ ካልመሰልዎ፣ ልጅዎን ያስመርምሩት ("IDEA ምርመራ")። የ IDEA ምርመራ ለማግኘት ለ PCP ይደውሉ። ልጅዎ የ IDEA አገልግሎቶች የሚያስፈልገው ከሆነ፣ የእርስዎ PCP ልጅዎን ወደ D.C. ጠንካራ ጅማሬ ቶሎ ጣልቃ የመግባት ፕሮግራም (Early Intervention Program) ይመራዋል።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ስለ IDEA እና ልጅዎ ማግኘት ስለሚችላቸው ሌሎች አገልግሎቶች ተጨማሪ የሚነግሩዎ የጉዳይ አስተዳዳሪዎች አሉት።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ልጅዎ ለመጀመሪያ ጣልቃ መግባት አገልግሎቶች ብቁ ከሆነ/ች ከታች የተዘረዘሩትን አገልግሎቶች ይሸፍናል፥

እድሜያቸው እስከ 3 ለሆነ ልጆች ህክምናው በልጅዎ የህክምና እቅድ (IFSP) ውስጥ ያልተካተተ ቢሆንም እንኳን MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሁሉንም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ይሸፍናል።

- እድሜያቸው 3 እና ከዚያ በላይ ለሆነ ልጆች፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC፥
  - ልጅዎ ከትምህርት ቤት ውጪ ሲሆን ለሚያስፈልጉት ለሁሉም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችና በልጅዎ የህክምና እቅድ ውስጥ ላሉ ለሁሉም ህክምናዎች ይከፍላል — ማታ ማታ፣ በሰንበት ቀናት እና በበአላትም ቢሆን
  - በትምህርት ቤቱ የህክምና እቅድ በኩል የማይሰጡ አገልግሎቶችን ያስተባብራል።

ልጅዎ በ IDEA ፕሮግራም በኩል የሚያገኛቸውን አገልግሎቶች በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች **888-404-3549** ወይም የልጅዎን ትምህርት ቤት ያነጋግሩ።

# ክትባቶች (በመርፌ የሚሰጡ) ለህጻናትና ለወጣቶች

ክትባቶች (በመርፌ የሚሰጡ) ልጅዎ ጤናው የተጠበቀ እንዲሆን አስፈላጊ ናቸው! ልጅዎ በጣም ትንሽ እያለ በየተወሰነ ወራቱ ክትባቶች ያስፈልጉታል። የክትባት መርፌዎቹ በሚወለድበት ጊዜ ይጀምራሉ። እነዚህ የክትባት መርፌዎች ልጆችዎን ከበሽታ ይጠብቁታል።

የእርስዎ PCP እና MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ለልጅዎ የክትባት መርፌዎች ቀጠሮ ይይዛሉ።
የወቅታዊነት ሰንጠረዥ (ገጽ 48 ይመልከቱ) ለልጅዎ የክትባት መርፌዎች ቀጠሮ።

# የጤና ጥቅሞችዎ

## በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚሸፈኑ የጤና አገልግሎቶች

ከታች የተዘረዘሩት ለሁሉም የ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢዎች የሚሰጡ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ያሳያል። አንዳንድ ጥቅሞችን ለማግኘት እድሜዎ የተወሰነ መሆን ወይም ለአገልግለቱ በተወሰነ መልኩ ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነ መሆን አለበት።
MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በኔትወርክ ውስጥ ወዳለ ማንኛውም አቅራቢ ወይም ሆስፒታል የሄዱ ከሆነ፣ በዚህ ዝርዝር ውስጥ ላሉ ማንኛውም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች አያስከፍልዎትም።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተወሰኑ የጤና እንክብካቤን ይሸፍን እንደሆነ እና አገልግሎቶችን እንዴት እንደሚያገኙ ላይ ጥያቄ ካለዎት፣ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የአዋቂዎች የደህንነት አገልግሎቶች** | • ክትባቶች<br>• በግብረስጋ ግንኙነት ለሚከሰቱ በሽታዎች ተደጋጋሚ ምርመራ<br>• HIV/AIDS ምርመራና የምክር አገልግሎት<br>• የጡት ካንሰር ምርመራ<br>• የማህጸን ካንሰር ምርመራ (ለሴቶች ብቻ)<br>• የኦስቴፖሮሲስ ምርመራ (ላረጡ ሴቶች)<br>• የኤችፒቪ (HPV) ምርመራ<br>• ፕሮስቴት ካንሰር ምርመራ (ለወንዶች ብቻ)<br>• የሆድ አኦርቲክ አንዬሪዝም ምርመራ<br>• ከልክ በላይ ውፍረት (Obesity) ምርመራ<br>• የስኳር ህመም ምርመራ<br>• የከፍተኛ የደም ግፊትና የኮሌስትሮል ምርመራ (የሊፒድ ችግሮች)<br>• የጭንቀት ምርመራ<br>• ኮሎሬክታል ካንሰር ማጣራቶች (50 ዓመት እና ከዚያ በላይ ዓባላት)<br>• ማጨስ ስለማቆም የምክር አገልግሎት<br>• የአመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምክር<br>• የአእምሮ ጤና የምክር አገልግሎት<br>• መጠጥ እና ሌሎች ዕጾች መውሰድ ምርመራ | እድሜያቸው ከ 21 ዓመት በላይ ለሆኑ አባላት፣እንደአስፈላጊነቱ |

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የአልኮልና የአደንዛዥ እጽ ያለአግባብ መጠቀም ህክምና** | • ተኝቶ የሚታከም ታካሚ ከሱስ ነጻ ማድረግ<br>• ሌሎች የአልኮል/የአደንዛዥ እጽ አለአግባብ መጠቀም ህክምና አገልግሎቶች በሱስ መከላከልና ማገገም አስተዳደር (DBH ይሰጣሉ<br>• ከ DBH እንክብካቤ ለማገኘት እገዛ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| | • የተመላላሽ እና የውስጥ ታካሚ የእጽ መውሰድ ሕክምና<br>• ሌሎች የአልኮል/የአደንዛዥ እጽ አለአግባብ መጠቀም ህክምና አገልግሎቶች በሱስ መከላከልና ማገገም አስተዳደር (DBH ይሰጣሉ<br>• ከ DBH እንክብካቤ ለማገኘት እገዛ | ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች |
| **የህጻናት የደህንነት አገልግሎቶች** | • ምርመራዎችንና መታየቶችን ጨምሮ የታመሙ ህጻናትን ለመንከባከብና ጤናማ ህጻናትን በጤና ለማቆየት የሚስፈልጉትየሚከተሉትን የመሳሰሉ ነገሮች በጠቅላላ፥<br>• የጤናና የእድገት ታሪክ ምርመራ<br>• የአካላዊና የአእምሮ ጤና እድገትና ምርመራ<br>• አጠቃላይ የጤና ምርመራ<br>• ክትባቶች<br>• የደም መጠንን ጨምሮ የላብራቶሪ ምርመራዎች<br>• የጤና ትምህርት<br>• የጥርስ ህክምና ምርመራ አገልግሎት<br>• የአይን ህክምና ምርመራ አገልግሎት<br>• የመስማት ህክምና ምርመራ አገልግሎት<br>• የአልኮልና የአደንዛዥ እጽ የምክር አገልግሎትና ምርመራ<br>• የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች<br>• ለልጁ በትምህርት ቤት ውስጥ የሚሰጡ ማናቸውንም የጤና አገልግሎቶች አይጨምርም። | ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች |

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የጥርስ ህክምና ጥቅሞች** | • አጠቃላይ የጥርስ ህክምና (መደበኛና የድንገተኛ ህክምናን ጨምሮ) እና ኦርቶዶንቲክ ህክምና (ጥርስ ላይ ያሉ ችግሮችን ለማስተካከል)<br>• እድሜያቸው ከ 3 እስከ 20 ለሆኑ ህጻናት በአመት ሁለት ጊዜ ምርመራዎች<br>• የልጅዎ PCP እድሜያቸው እስከ 3 ለሆኑ ህጻናት የጥርስ ህመም ምርመራ ማድረግ ይችላል<br>• ተደጋጋሚ የኦርቶዶንቲክ ህክምናን አይጨምርም<br>• በአመት እስከ 4 ጊዜ የፍሎራይድ እጥበት አገልግሎት | ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች<br><br>(ኢድሜያቸው ከ 21 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆነ ተመዝጋቢዎች ከ Medicaid የጥርስ ህክምና አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የጥርስ ህክምና የእርዳታ መስመር በ **844-391-6678)** ይደውሉ |
| | • አጠቃላይ የጥርስ ምርመራዎች እና መደበኛ እጥበቶች በየስድስት (6) ወራት<br>• ቀላልና የተወሰሱ የቀዶ ጥገና አገልግሎቶችና የጥርስ መነቀሎች<br>• የድንገተኛ ጊዜ የጥርስ ህክምና<br>• መሙላት<br>• ራጆች (ሙሉ ዙር በየ ሦስት (3) ዓመቱ 1 ጊዜ ብቻ)<br>• ሙሉ የአፍ ውስጥ የማደስ ህክምና (mouth debridement)<br>• የቅድመ-መከላከያ መድሃኒት (Prophylaxis) በአመት ሁለት (2) ጊዜ ብቻ<br>• ባይትዊንግ ሲረስ (Bitewing series)<br>• ፓሊዬቲቭ (Palliative) ህክምና<br>• ሲላንት (Sealant) ማድረግ<br>• የሚወገዱ ሙሉ እና ከፊል የጥርስ መደገፊያዎች<br>• የሚወገዱ ሙሉ እና ከፊል የጥርስ መደገፊያዎች<br>• በአመት ሁለት (2) መንጋጋዎች ብቻ የሩት ካናል (Root Canal) ህክምና<br>• ፔሪዮዶንታል (Periodontal) ማስተካከልና ስር ማስተካከል<br>• ጥርስ ላይ የሚገጠሙ መከላከያዎች (Dental crowns)<br>• የተበላሹ ጥርሶች ነቀላ<br>• የሚነቀል ፕሮስተሲስ (prosthesis) መትከል ወይም መተካት (አንድ ወይም ከዚያ በላይ የወለቀ ጥርስን ለመተካት የሚገጠም ማንኛውም መሳሪያ - አስፈላጊ ከሆነ ማስወገድ እና መልሶ መግጠም እንዲቻሰል ተድርጎ የተሰራ) በአምስት (5) ዓመት አንድ ጊዜ የተወሰኑ ክፍተቶች አሉት። አንዳንድ ገደቦች ሊተገበሩ ይችላሉ።<br>• የሚወገድ ከፊል ፕሮስቴሲስ<br>• ማንኛውም ታካሚው በሆስፒታል ቆይቶ እንዲታከም የሚጠይቅ የጥርስ ህክምና ቀድሞ መፈቀድ (ቀድሞ መጽደቅ) አለበት<br>• በምርጫ የሚደረጉና አጠቃላይ ማደንዘዣ የሚጠይቁ የቀዶ ጥገና ህክምናዎች | እድሜያቸው 21 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ተመዝጋቢዎች |

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የዲያሊሲስ አገልግሎት** | • በሳምንት እስከ 3 ጊዜ ድረስ (በቀን አንድ ጊዜ ብቻ) | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **ረጅም እድሜ የሚቆዩ የህክምና መሰሪያዎች (DME) እና የሚወገዱ የህክምና እቃዎች (DMS)** | • ረጅም ጊዜ የሚቆይ መሳሪያ Durable medical equipment (DME)<br>• የሚወገዱ የህክምና እቃዎች (DMS) | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የድንገተኛ አገልግሎቶች** | • ድንገተኛ የሕክምና ሁኔታ ያለዎት እንደሆነ፣ የእርስዎን ጤና ሁኔታ የማጣሪያ ምርመራ፣ ድህረ-ማረጋጋት አገልግሎቶች፣ እና የማረጋጋት አገልግሎቶች ምንም እንኳን አገልግሎት ሰጪው የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትዎርክ ውስጥ እና ውጭ ቢሆንም።<br>• ለድንገተኛ ሁኔታዎች ህክምና | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የቤተሰብ እቅድ** | • የእርግዝና ምርመራ፣ የምክር አገልግሎት ለሴቶች<br>• ተደጋጋሚና ድንገተኛ የወሊድ ቁጥጥር አገልግሎት<br>• እድሜያቸው ከ21 ዓመት በላይ ለሆኑ አባላት በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ማምከን (ህክምናው ከመደረጉ ከ30 ቀናት በፊት አባሉ በጸደቀ የማምከን አገልግሎት መጠየቂያ ላይ መፈረም አለበት)<br>• ምርመራ፣ የምክር አገልግሎትና ክትባት (ሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ (Human Papilloma Virus — HPV) ጨምሮ)<br>• ለሁሉም በግብረስጋ ለሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ እና የበሽታ መከላከል ሕክምና<br>• እድሜያቸው ከ21 በታች ለሆኑ አባላት የማምከን ህክምና አይሰጥም | እንደ አመቺነቱ ሁሉም ዓባላት |
| **የመስማት ህክምና** | • የመስማት ህክምና አገልግሎቶች ከመስማት ችሎታ፣ ከመስማት ማገዣ መሳሪያዎችና ከባትሪዎቻቸው ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ምርመራና ህክምናን ጨምሮ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የቤት ውስጥ የጤና አገልግሎቶች** | • የሚከተሉትን ጨምሮ የቤት ውስጥ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች፣<br>• የነርስ አግልገሎትና የቤት ውስጥ ተንከባካቢ ህክምና<br>• በቤት ውስጥ ጤና አገልግሎት አቅራቢዎች የሚሰጡ የቤት ውስጥ ተንከባካቢ አገልግሎቶች<br>• አካላዊ ቴራፒ፣ አእምሮአዊ ቴራፒ፣ የንግግር ፓቶሎጂና የድምጽ አገልግሎት | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የደከሙ ሰዎች እንክብካቤ (Hospice Care)** | • የሕይወት መጨረሻ ላይ ላሉ ሰዎች የሚሰጡ ድጋፎች | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የሆስፒታል አገልግሎቶች** | • ተመላላሽ ታካሚዎች (የበሽታ ክልክል፣ ምርመራ፣ ቴሮፓውቲክ፣ ሪሃቢሌሽን፣ ወይም የፓሊያቲቭ አገልግሎቶች)<br>• የውስጥ ታካሚ አገልግሎቶች (ሆስፒታል ውስጥ የሚቆዩ) | ከPCPው ሪፈራል ያለው ወይም የአስቸኳይ ሁኔታ ያለው ማንኛውም ተመዝጋቢ |

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የላብራቶሪ እና ራጅ አገልግሎቶች** | • የላብራቶሪ ምርመራዎችና ራጆች | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የነርሲንግ ሆም እንክብካቤ** | • እስከ 90 ተከታታይ ቀናት የሙሉ ቀን የቤት ለቤት የብቁ ባለሞያ ነርስ እንክብካቤ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች** | • በአዕምሮ ጤና አገልግሎት ሰጪዎች የሚሰጡ አገልግሎቶች፣ የሚጨምሩት፡<br>• የምርመራና የመታየት አገልግሎቶች<br>• የአካል እና የመካከለኛ ደረጃ ጉብኝቶች፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡<br>• የግል የምክር አገልግሎት<br>• የቡድን የምክር አገልግሎት<br>• የቤተሰብ የምክር አገልግሎት<br>• የFQHC አገልግሎቶች<br>• የመድሃኒት/የአእምሮ ህክምና<br>• የቀውስ አገልግሎቶች<br>• በሆስፒታል ተኝቶ የሚታከም እና የድንገተኛ ክፍል አገልግሎቶች<br>• ጥብቅ የቀን ህክምና<br>• የጉዳይ አስተዳደር (ኬዝ ማኔጅመንት) አገልግሎቶች<br>• እርግዝናን ሊያወሳስብ የሚችል ማንኛውም የአዕምሮ ሁኔታ ሕክምና<br>• የስነ-ልቦና ታማሚ የመኖሪያ ቤት ህክምና ተቋም አገልግሎቶች (PTRF) ዕድሚያቸው ከ 22 በታች ለሆኑ ተመዝጋቢዎች ለ30 ተከታታይ ቀናት<br>• በ IEP ወይም IFSP ውስጥ ለተካተቱ ህጻናት በበዓል ቀናት፣ ትምህርት ዝግ በሚሆንበት ጊዜ፣ ወይም ታመውከትምህርት ቤት በሚቀሩበት ጊዜ የሚሰጡ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች<br>• ከ DBH የሚከተሉትን አገልግሎቶች የሚቀበሉ አባላቶች የእንክብካቤ ማስተባበር፥<br>• ማህበረሰብ ላይ የተመሰረቱ የመፍትሄ እርምጃዎች<br>• ባለብዙ ስርዓት ህክምና (Multi-systemic therapy (MST))<br>• አሰርቲቭ ኮሚዩኒቲ ትሪትመንት (Assertive community treatment (ACT))<br>• የማህበረሰብ ድጋፍ<br>• የአእምሮ ጤና እና የእጽ መጠቀም አገልግሎቶች የአእምሮ በሽታ ተቋማት ዉስጥ | እንደ አመቺነቱ ሁሉም ዓባላት |
| **የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች** | • እንደዚህ አይነት አገልግሎቶችን የመስጠት ፈቃድ ባለው የአገልግሎት ተቀባዩ የቤተሰብ አባል ባልሆነ ግለሰብ አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ የሚሰጡ፣ እና እንደ አባሉ የህክምና እቅድ በሃኪም የተፈቀዱ።<br>• ይህንን አገልግሎት ለማግኘት አስቀድመው ፈቃድ መግኘት አለብዎ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች<br>ሆስፒታል ወይም ነርሲንግ ማቆያ ክፍል ውስጥ ላሉ ተመዝጋቢዎች አይገኝም |

| ጥቅሞች | የሚያገኙት ምንድን ነው | ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል |
|---|---|---|
| **የመድሃኒት ቤት አገልግሎቶች (በማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶች)** | • በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የመድሃኒት ዝርዝር ውስጥ የተካተቱ የትዕዛዝ መድሃኒቶች። የመድሃኒት ዝርዝሩን በ **MedStarFamilyChoice.com** ወይም የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በመደወል ማግኘት ይችላሉ።<br>• በኔትወርክ ውስጥ ካሉ መድሃኒት ቤቶች የሚሰጡ መድሃኒቶችን ብቻ ያካትታል<br>• የሚከተሉትን በሐኪም ትዕዛዝ የማይታዘዙ ከመድሐኒት መደብር የሚገዙ (OTC) መድሐኒቶች ያካትታሉ፥<br>• የላቴክስ ኮንዶሞች<br>• የአስቸኳይ ጊዜ የወሊድ መቆጣጠሪያ (እንደ ፕላን B)<br>• ያለ ማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶችን ለማግኘት ከሃኪምዎ የመድሃኒት ማዘዣን ማግኘት አለብዎ። ሙሉ ዝርዝር በድረገጽ ላይ ወይም ለአባል አገልግሎቶች ላይ በ መደወል ይገኛል። | ለሁለቱ (Medicaid/ Medicare) ብቁ ከሆኑት ውጭ ያሉ ተመዝጋቢዎች<br><br>የመድሃኒት ትዕዛዞቻቸው በMedicare ክፍል D ስር የተሸፈኑ ተመዝጋቢዎች |
| **የእግር ህክምና (Podiatry)** | • ከእግር ጋር ለተያያዙ ችግሮች ልዩ ህክምና<br>• በህክምና አስፈላጊ ሲሆን መደበኛ የእግር ህክምና | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና አገልግሎቶች** | • የበሽታ መከላከል፣ የከፋ፣ እና ስር የሰደዱ የጤና ሕክምና አገልግሎቶች በእርስዎ PCP የሚቀርቡ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **ፕሮስቴቲክ መሳሪያዎች (Prosthetic Devices)** | • ፈቃድ ባለው አቅራቢ የታዘዙ የመተኪያ፣ የማስተካከያ ወይም የሚደግፉ መሳሪያዎች | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የማገገም (Rehabilitation) አገልግሎት** | • ይህ አካላዊ፣ የንግግር እና የስራ ቦታ ህክምናን ያካትታል | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **ልዩ አገልግሎቶች** | • ልዩ ስልጠና ባገኙ ዶክተሮች ወይም በከፍተኛ ደረጃ ነርሶች የሚሰጡ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች።<br>• ሪፈራሎች ብዙ ጊዜ ያስፈልጋሉ።<br>• ከቀዶ ጥገና ወይም ከህመም ጋር ተያይዞ የተፈጠሩ ሁኔታዎችን ለማስተካከል፣ በድንገተኛ አደጋ ጉዳት ወይም ሲወለዱ የነበሩ ችግርን፣ ወይም አካልዎ በመደበኛ ሁኔታ እንዳይሰራ እክል የሚፈጥርን ችግር ለማስተካከል ከሚሩ ቀዶ ጥገናዎች በስተቀር የውበት አገልግሎቶችንና ቀዶ ህክምናን (Cosmetic surgery) አያጠቃልልም | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የትራንስፖርት አገልግሎት** | • በDHCF የሚሸፈኑ አገልግሎቶችን ለማካተት ወደ እና ከህክምና ቀጠሮዎች የሚደረግ መጓጓዣ | ሁሉም ተመዝጋቢዎች |
| **የአይን ህክምና** | • ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ እና እንዳስፈላጊነቱ የዓይን ምርመራ፤ እና እንዳስፈላጊነቱ የዓይን መነፅሮች (የዕይታ ማስተካከያ መነጽሮች) | ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች |
| | • አባላት መነጽራቸው ካልጠፋባቸው ወይም ትዕዛዙ በ 0.5 ዳዮፕተር (diopter) በላይ ካልጨመረ በስተቀር በየሁለት (2) አመቱ አንድ (1) መነጽር | እድሜያቸው 21 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ተመዝጋቢዎች |

# የማንከፍልባቸው አገልግሎቶች

- የውበት ቀዶ ህክምና (Cosmetic surgery)
- የሙከራ ወይም የምርምር አገልግሎቶች፣ ቀዶ ጥገናዎች፣ ህክምናዎችና መድሃኒቶች
- የክሊኒካል ሙከራ ፕሮቶኮል አካል የሆኑ አገልግሎቶች
- ውርጃ፣ ወይም በፈቃደኝነት ልጅን ማስወገድ በፌደራል ህግ በማይጠየቅ ሁኔታ ውስጥ
- የመሃንነት ህክምና
- እድሜያቸው ከ 21 አመት በታች ለሆኑ ሰዎች የመማከኛ ህክምና
- በህክምና አስገዳጅ ያልሆኑ አገልግሎቶች
- ከዩናይትድ ስቴትስ ውጭ የሚደረጉ አገልግሎቶች
- አንድ አንድ የምክር ወይም የሪፌራል አገልግሎቶች በሃይማኖት ወይም የሞራል እምነቶች ምክንያት በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ላይሸፈኑ ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ DHCFን በ **202-442-5988** ያግኙ።

# የእንክብካቤ ማለፊያ

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ለእርስዎ አዲስ ከሆነ፣ ቀጠሮ የተያዘላቸው የዶክተር ቀጠሮችዎ እና የመድሃኒት ትእዛዛትን ለመጀመሪያ 90 ቀናት ማቆየት ይችላሉ። የእርስዎ አቅራቢ ባሁን ጊዜ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ ካልሆነ፣ እንግዲያውስ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ ውስጥ የሆነን አቅራቢ እንዲመርጡ ሊጠየቁ ይችላሉ። የእርስዎ አቅራቢ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክን ከተወ/ች፣ ሌላ አቅራቢ ለመምረጥ ጊዜ እንዲያገኙ በ15 ቀናት ውስጥ እናሳውቅዎታለን።

# ለማወቅ የሚሆኑ ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች

## አድራሻ ከቀየሩ ምን ማድረግ አለብዎ

- ለዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (ዲሲ) ኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ **202-727-5355** ይደውሉ።
- ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

## ልጅ ከወለዱ ምን ማድረግ አለብዎ

- ለኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።
- ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የእብክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** or **855-798-4244** ይደውሉ።

## ልጅ በጉዲፈቻ ከወሰዱ ምን ማድረግ አለብዎ

- 1]ለዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (ዲሲ) ኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።

## ከቤተሰብዎ ውስጥ አንድ ሰው ከሞተ ምን መድረግ አለብዎ

- 1]ለዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ (ዲሲ) ኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።
- ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

## የእኔን MCO እንዴት መቀየር እንደሚችሉ

- በዓመት አንድ ጊዜ የእርስዎን MCO መቀየር ይችላሉ፣ ወይም ጥሩ ምክንያት ካለዎት በየትኛዉም ጊዜ።
- ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የገቡበት ወር እና ቀን አመታዊ በዓል ከመድረሱ በፊት ባሉት 90 ቀናት ውስጥ የእርስዎን MCO መቀየር ይችላሉ።
- D.C. Healthy Families ከዓመት በዓል ማክበሪያ ቀንዎ ሁለት ወራት አስቀድሞ ደብዳቤ ይልክልዎታል። ደብዳቤው እንዴት MCO መለወጥ እንደሚችሉ ይነግርዎታል።
- የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘት መቀጠል እንዲችሉ፣የጤና እንክብካቤ መረጃዎ ወደ አዲሱ MCO ይተላለፋል።

## የሚከተሉትን ካደረጉ፣ ከዚህ በኋላ ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የጤና እንክብካቤ ለማግኘት አይፈቀድልዎትም።

- ለ Medicaid ብቁ የሚያደርጉዎትን ቅድመ ሁኔታዎች ማሟላት ካቆሙ
- የማህበራዊ ዋስትና ገቢ (SSI) ብቁ የሆኑበት ደረጃ ላይ ከደረሱ

## አንድ ልጅ የሚከተሉትን ካደረገ፣ ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሊወገድ ይችላል፥

- የዲስትሪክቱ ዋርድ ከሆነ (Becomes a ward of the district)

## የ D.C. መንግስት ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ሊያስወጣዎ ይችላል፣ የሚከተሉትን ካደረጉ፥

- ሌላ ሰው የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እንዲጠቀምበት ካደረጉ፥
- ዲስትሪክቱ የ Medicaid የማጭበርበር ተግባር እንደፈጸሙ ካወቀ፤ ወይም
- የአባልነት ሃላፊነትዎን ካልተወጡ።

## ሽፋን ለሚሰጠው አገልግሎት ክፍያ መጠየቂያ ቢል ከቀረበልኝ ምን ማድረግ አለብኝ

ከላይ በተገለፀው ዝርዝር ውስጥ ለተሸፈነው አገልግሎት የህሳብ ክፍያ ደረሰኝ ከደረስዎ፣ በ **888-404-3549** ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ።

## ሽፋን ለማይሰጣቸው አገልግሎቶች መክፈል

- እኛ የማንከፍልበትን አገልግሎት እንደሚፈልጉ ከወሰኑና ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተሰጠ የጽሁፍ ፈቃድ ከሌለዎት፣ ለአገልግሎቱ እራስዎ መክፈል ይኖርብዎታል።
- እኛ የማንከፍልበትን አገልግሎት እንደሚፈልጉ ከወሰኑ ለአገልግሎቱ እራስዎ እንደሚከፍሉ የሚያሳይ መግለጫ ላይ መፈረም አለብዎ
- ሁል ጊዜ የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድዎን ያሳዩ እና የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ እንደሆኑ አገልግሎቶችን ከማግኘትዎ በፊት ለሐኪሞች ይንገሩ።

## የላቀ መመሪያ

የላቀ መመሪያ (Advance Directive) ማለት ሌሎች ሰዎች የጤና እንክብካቤ ምርጫዎችዎን እንዲያውቁ ለማድረግ የሚፈርሙት የህግ ሰነድ ነው። ጥቅም ላይ የሚውለው ለራስዎ መናገር በማይችሉባቸው ጊዜያት ነው። አንዳንድ ጊዜበህይወት ዘመን እያለ የሚጠቅም ኑዛዜ ወይም የረጅም ጊዜ የውክልና ስልጣን" በመባል ይታወቃል።

የላቀ መመሪያ እርስዎን በመወከል ለእርስዎ የህክምና ምርጫዎችን መወሰን የሚችል ሰውን እንዲመርጡ ያስችልዎታል። የላቀ መመሪያ በተጨማሪም ፍላጎቶችዎን ለመናገር እስከማይችሉበት ደረጃ ድረስ በጠና ቢታመሙ ምን አይነት ህክምና እንደሚፈልጉ የመግለጽ እድል ይሰጥዎታል።

ስለ የላቀ መመሪያ ከቤተሰብዎ፣ ከ PCP እና በእንደዚህ አይነት ጉዳዮች ላይ ሊያግዙዎ ከሚችሉ ከሌሎ ሰዎች ጋር መወያየት ጠቃሚ ነው

የላቀ መመሪያን መሙላትና መፈረም ከፈለጉ፣ በቀጣዩ ቀጠሮዎ ወቅት የእርስዎን PCP እንዲያግዙዎ ይጠይቁ ወይም ለአባላት አገልግሎት በ **888-404-3549** ይደውሉና እነሱ ያግዙዎታል።

## ሌላ ኢንሹራንስ ካለኝ ማድረግ የሚገባኝ?

እርስዎ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ ከሆኑ፣ ሌላ ማንኛውም የጤና ኢንሹራንስ ካለዎት ወዲያውኑ ሊነግሩን ይገባል። እባክዎ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ በ **888-404-3549**።

## ለሁለቱም Medicaid እና Medicare ብቁ ቢሆኑ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

ሁለቱም Medicare እና Medicaid ካለዎ፣ እባክዎ የ Medicare አቅራቢዎችን እንዲመርጡ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ያሳውቁ። Medicare ካለዎት በማዘዣ ለሚሰጡ መድሃኒቶችዎ ለ Medicare ክፍል D መመዝገብ አለብዎት። Medicaid የእርስዎ የጋራ-ክፍያዎችዎን ይከፍልልዎታል። ለተጨማሪ መረጃ የዚህን መመሪያ መጽሃፍ ገጽ 47 ይመልከቱ።

## ማጭበርበር

ማጭበርበር ከባድ ጉዳይ ነው። ማጭበርበር ምንድን ነው? ማጭበርበር ማለት በእውነተኛው መንገድ ማግኘት የማይቻል የነበረን ጥቅም ወይም ክፍያ ለማግኘት የሃሰት መረጃን መስጠት ወይም እውነታዎችን ማዛባት ማለት ነው። አንድ አባል ከዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ውጪ እየኖረ በዲትሪክቱ ውስጥ እንደሚኖ አድርጎ በሃሰት ከቀረበ ይህ በአባላት የሚደረግ የማጭበርበር ድርጊት ምሳሌ ነው። ላልተሰጡ አገልግሎቶች እና/ወይም አቅርቦቶች ሂሳብ ማስከፈል ደግሞ በአገልግሎት አቅራቢዎች ከሚፈጸሙ የማጭበርበር ተግባራት መካከል አንዱ ምሳሌ ነው።

አንድ የማጭበርበር ድርጊት እንደተፈጸመ ከተጠራጠሩ እባክዎ ያሳውቁን። ማንነትዎን ማሳወቅ ወይም ስም መስጠት አይጠበቅብዎትም። ማጭበርበር ምን እንደሚያካትት እንደሆነ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፣ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ድህረ-ገጽን በ **MedStarFamilyChoice.com** ይጎብኙ። ማጭበርበርን ሪፖርት ለማድረግ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የህግ ማስከበር በነጻ መስመር **877-811-3411** ወይም የDC የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ የማጭበርበር መጠቆሚያ ነጻ መስመር በ **877-632-2873** ይደውሉ።

## የሃኪም (ዶክተር) የክፍያ ሁኔታን ማሳወቅ

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ከ MedStar ቤተሰብ ምርጫ – DC ሐኪሞች ጋር ልዩ የገንዘብ ስምምነት ካለው የማወቅ መብት አለዎት።

ለዚህ መረጃ እባክዎ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

# ቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC እና የዲስትሪክቱ መንግስት ሁለቱም ስለሚያገኙት እንክብካቤ ወይም MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ስለሚያቀርብልዎት አገልግሎቶች ላይ ቅሬታ የሚያቀርቡበት መንገዶች አሏቸው። አቤቱታዎን የሚያቀርቡበትን መንገድ ከዚህ በታች ከተገለጹት ውስጥ እንዴት ማቅረብ እንዳለብዎ መምረጥ ይችላሉ።

## ቅሬታ

- የጤና ጥበቃ አገልግሎቶችን ሲቀበሉ ባጋጠምዎ ነገር ደስተኛ ካልሆኑ አቤቱታ ወይም ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። አቤቱታ ወይም ቅሬታ ሊያቀርቡባቸው የሚችሉ ምክንያቶች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ይጨምራሉ
- በአክብሮት እንዳልተስተናገዱ ከተሰማዎት
  - ባገኙት ህክምና አልተደሰቱም
  - ቀጠሮ ለማግኘት በጣም ብዙ ጊሴ ወሰደብዎት
  - ቅሬታ ለማቅረብ፣ ለደንበኞች አገልግሎት በ **888-404-3549** መደወል አለብዎ።
- ሐኪምዎ እንዲሁም እርስዎን በመወከል ቅሬታ ሊያቀርብ ይችላል።
- ቅሬታ ወይም አቤቱታን ያልተደሰቱበት ወዲያው እንደተከሰተ ወይም ቢበዛ 90 ቀናት ሳያልፈው ማስገባት አለብዎ። MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በአብዛኛው ወሳኔ የሚሰጠው በ 90 ቀናት ውስጥ ነው ነገር ግን ወሳኔ ለመሰጠት ተጨማሪ ጊዜ (ግን በአጠቃላይ 104 ቀናት ያልበለጠ) ሊጠይቅ ይችላል ዉሳኔ ለመስጠት።

## ይግባኝና ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት

ጥቅሞችዎ ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ እንደተከለከሉ፣ እንደተቀነሱብዎ፣ እንደዘገዩ ወይም እንደተቋረጡ የሚያም ከሆነ ለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ይግባኝ ማለት ይችላሉ። በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጋር ባስገቡት ይግባኝ ውጤት ካልጠገቡ፣ በDC የአስተዳደራዊ ጉዳይ መስሚያ ችሎቶች ጋር "ፍትሀዊ የመስሚያ ችሎት" መጠየቅ ይችላሉ።

የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጋር ይግባኝ ለማለት፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የፍትሃዊ ክስ የመስማት ሂደት ጥያቄ ለማቅረብ በሚከተለው አድራሻ ከዲትሪክቱ መንግስት ይደውሉ ወይም ይጻፉ:

> የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የአስተዳደር ችሎቶች ቢሮ
> የፍርድ ቤት ጸሃፊ
> 4th Street, NW
> Room N450
> Washington, DC 20001
> የስልክ ቁጥር፣ **202-442-9094**

## ማብቂያ ጊዜዎች፥

- ያልተፈለገ የጥቅማጥቅም ውሳኔ ከተላከበት ቀን ጀምሮ በ60 የካሌንደር ቀናት ዉስጥ ይግባኝ መጠየቅ አለብዎት።
- የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የይግባኝ መፍትሄ ማሳወቂያ ከደረሰዎ ቀን ጀምረው በ120 ቀናት ውስጥ የፍትሃዎ የመሰማት ችሎት መጠየቅ ይችላሉ።
- የፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት ጥያቄ ወይም ይግባኝ አቅርበው በነበረበት ጊዜ ጥቅሞቹን መቀበልዎን መቀጠል ከፈለጉ የፍትሃዊ የክስ መሰማት ሂደቱን ወይም ክሱን ማቅረብ ያለብዎ ከዚህ በታች ከተጠቀሱት ውስጥ ዘግይቶ በሚደርሰው ቀን ውስጥ ነው፥
  - የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ያልተፈለገ የጥቅማጥቅም ውሳኔ ማስታወቂያ ወይም የይግባኝ መፍትሄ ማስታወቂያ የፖስታ ምልክት በኋላ በ10 ቀናት ውስጥ ወይም
  - በMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የቀረበው እርምጃ ተፈጻሚ ይሆናል ተብሎ የታቀደበት ቀን (ወይም በሌላ አነጋገር ጥቅሙ የሚቆምበት ቀን)።

አቅራቢዎ እርስዎን በመወከል ይግባኝ ወይም የፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄ ማቅረብ ይችላል።

## ይግባኞች

ይግባኝዎን ያቀረቡት በስልክ በመደወል ከሆነ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በስልክ ያቀረቡትን ይግባኝ ወደ ደብዳቤ ይቀይርና እርስዎ እንዲፈርሙበት ደብዳቤዉን ይልክልዎታል። ደብዳቤን በጥንቃቄ ማንበብዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ይግባኝን ለማስገባት ደብዳቤውን ፈርመው ለMCO ማቅረብ አለብዎ።

ይግባኝዎ ገቢ ከተደረገበት ቀን ጀምሮ በሚታሰቡ 30 ተከታታይ ቀናት ውስት በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ውሳኔ ይሰጥባቸዋል

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC መረጃ ለማግኘት ተጨማሪ ጊዜ ከፈለገ እና ዲስትሪክቱ ይህ ለእርስዎ በጣም ጥሩ እንደሆነ ከወሰነ፣ ወይም እርስዎ ወይም የእርስዎ መብት ተከራካሪ ተጨማሪ ጊዜ ከጠየቃችሁ፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ይህን የውሳኔ የጊዜ ቆይታ በ 14 ቀናት ሊያራዝም ይችላል። MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ስለመራዘሚያው የጽሁፍ ማሳወቂያ ሊሰጥዎት ይገባል።

ስለይግባኝዎ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሰጠውን ውሳኔ የሚገልጽ ማስታወሻ በደብዳቤ ይደርስዎታል

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ስለይግባኝዎ በሰጠው ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ ፍትሃዊ የሆነ የክስ መስማት ሂደት መጠየቅ ይችላሉ።

## የተፋጠነ (አስቸኳይ) ቅሬታዎች እና የይግባኝ መስማት ሂደት

የእርስዎ ይግባኝ አስቸኳይ እንደሆነ ከተወሰነ፣ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በ3 የካሌንደር ቀናት ውስጥ ውሳኔ ይሰጥዎታል። አንድ ይግባኝ አስቸኳይ ነው የሚባለው መደበኛውን የይግባኝ ስነስርዓት የሚጠብቁ ከሆነ የሚጠብቁበት ጊዜ ለእርስዎ ጎጂ ወይም በህመም የተሞላ ከሆነ ነው።

HIV/AIDS፣ የአእምሮ ህመም ወይም ሌላ ማንኛውም አይነት አስቸኳይ ትኩረት የሚሻ ችግር ያለባቸው አባላት የሚያቀርቡት ይግባኝ ከቀረበ በ24 ሰዓታት ውስጥ መፍትሄ ተሰጥቶት ውሳኔው ለአባሉ እንዲደርስ ይደረጋል።

## ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና የስቴት ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ባቀረቡበት ወቅት የሚኖሩዎ መብቶች

- ፍትሃዊ የክስ መሰማት ሂደት መብት አለዎት። ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጋር የአንድ-ደረጃ የይግባኝ ሂደት ውስጥ ካለፉ በኋላ ከአስተዳዳራዊ ጉዳዮች ፍትሀዊ የመስሚያ ችሎት ፍትሀዊ የመስሚያ ችሎትን ሊጠይቁ ይችላሉ። ተፃራሪ ጥቅማጥቅም ውሳኔ በዛው እንዲፀና የሚያስታውቀው ደብዳቤ ከተላከበት ቀን ጀምሮ ለ 120 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ ፍትሃዊ የክስ ችሎት መጠየቅ አለብዎ።
- የእርስዎን ይግባኝ በተመለከተ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ማስታወቂያ ደብዳቤ የማይሰጥዎት ወይም ጊዜውን በጠበቀ መልኩ የማይሰጥዎ ከሆነ፣ የይግባኝ ሂደቱ እንደተጠናቀቀ ይቆጠራል እና ፍትሃዊ የክስ ችሎት መጀመር እና መጠየቅ ይችላሉ።
- ይግባኝዎ ወይም የፍትሃዊ የክስ መሰማት ሂደት ጥያቄዎ በሚስተናገድበት ወቅት ተከልክለው የነበሩትን ጥቅሞች እየተቀበሉ የመቆየት መብት አለዎት። በፍትሃዊ መስሚያ ችሎት ወቅት ጥቅማጥቅምዎን ለማቆየት፣ ፍትሃዊ የመስሚያ ችሎትን በተወሰነየቀናት ቁጥር ውስጥ ሊጠይቁ ይገባል-ይህ እስከ 10 ቀናት ያህል ሊያጥር ይችላል።
- ከ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አንድ ሰው በቅሬታ እና ይግባኞች ሂደት ውስጥ እንዲያግዝዎ የማግኘት መብት አለዎት።
- ራስዎን ወክለው የመቅረብ፣ በቤተሰብዎ ተንከባካቢዎ፣ በጠበቃዎ፣ ወይም በሌላ ሰው በመወከል የመቅረብ መብት አለዎት
- ላለዎት ለማንኛውም ልዩ የጤና ጥበቃ እንክብካቤ ፍላጎትዎ ማረፊያ የማግኘት መብት አለዎት።
- የበቂ የ TTY/TTD አቅሞች እንዲሁም ማየት ለተሳናቸው የሚቀርቡ አገልግሎቶችን የማግኘት መብት አልዎት።
- ተገቢውን የትርጉም አገልገሎትና አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት።
- ከቅሬታው፣ ከይግባኙ ወይም ከፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት ጥያቄው ጋር የተያያዙ ሰነዶችን በጠቅላላ የመመልከት መብት አለዎት

ስለ ቅሬታዎች፣ ይግባኞች/ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎትን በ **888-404-3549** በመደወል ይጠይቁ።

# የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ

ይህ ማሳስቢያ የርስዎ የ ሕክምና መረጃ እንዴት ጥቅም ላይ እንደሚውል እና ለሌሎች ይፋ እንደሚደረግና እዲሁም ይህንን መረጃ እርስዎ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይግልጻል። እባክዎ በጥንቃቄ ያንብቡት።

## ይህን ማሳሰቢያ ማን ይከተላል

የMedStar ጤና Inc. እና ተባባሪ ተቋማት እና ቅርንጫፎች የተለያዩ የህግ አካላት ናቸው። ይሁን እንጂ፣ እነርሱ የጋራ ባለቤትነት እና ቁጥጥር ስር ናቸው፣ እናም ለHIPAA የግላዊነት ደንብ ዓላማ ሲባል እራሳቸውን እንደ ነጠላ ተባባሪ የተሸፈነ አካል (ACE) አደራጅቷል። ይህ ደረጃ MedStar፣ ተባባሪ አካላቱ እና ቅርንጫፎቹ ነጠላ የግላዊነት ልምምዶች ማሳወቂያ አዘው እንዲያቆዩ ያስችላል። ይህ ማስታወቂያ የMedStar ድርጅት የጤና መረጃን ግልጽ ያደርጋል። ሁሉም አካላት፣ ቦታዎች እና መገኛዎች የዚህ ማስታወቂያ ውሎችን ይከተላሉ። በተጨማሪም፣ እነዚህ አካላት፣ ቦታዎች እና መገኛዎች በዚህ ማስታወቂያ ውስጥ እንደተገለፀው ለህክምና፣ ክፍያ እናየጤና እንክብካቤ አሰራሮች የህክምና መረጃን እርስ በእርስ ሊያጋሩ ይችላሉ።

## ለእርስዎ የምንጠብቀው ግዴታ

የህክምና መረጃዎ ግላዊነትን እንደ ቅድሚያ-ለ-ታማሚ ቃላችን አስፈላጊ አካል ዋጋ እንሰጣለን። የታማሚ ግላዊነትን ጥበቃን ለሰዎች እና የላቀ ጤና እንክብካቤ ውስጥ ታማኒነት ያለው መሪ የመሆን ህልማችን፣ እና ታማሚዎቻችን የማገልገል ተልዕኮአችን ውስጥ እንደ ወሳኝ አካል እንመለከታለን። በዚህ የግላዊነት ልምምድ ማስታወቂያ (“ማስታወቂያ”) ውስጥ ለተገለጹት ዓላማዎች የሚያስፈልጉ ዝቅተኛ የጤና መረጃዎ መጠን ለመጠቀም እንተጋለን።

መረጃን ከእርስዎ እየሰበሰብን ጥራት ያለው እንክብካቤን ለእርስዎ ለማቅረብ እና የተወሰኑ የህግ መስፈርቶችን ለማሟላት እንጠቀምበታለን። የጤና መረጃዎን ግላዊነት ለመጠበቅ፣ እና ይህን የህግ ግዴታዎቻችን፣ የግላዊነት ልምምዶቻችን፣ እና መብቶችዎ ማስታወቂያን ለእርስዎ ለመስጠት በህግ ይጠበቅብናል። በጣም ቅርብ የሆነው የማስታወቂያችን ውሎችን እንድንከተል ይጠበቅብናል። አገልግሎቶችን እንዲያከናወኑልን ለሌላ ሰዎች እና ኩባንያዎች መረጃን ይፋ ስናደርግ፣ ግላዊነትዎን እንዲጠብቁ እንጠይቃቸዋለን። ተጨማሪ ጥበቃዎችን ሊያቀርቡ የሚችሉ የምንከተላቸው ሌሎች ህጎች አሉ፣ እንደ ከአዕምሮ ጤና፣ አልኮል፣ እና ሌላ የእጽ መጠቀም፣ እና ተላላፊ በሽታዎች ወይም ሌሎች የጤና ሁኔታዎች ጋር የተያያዙ ህጎች።

ይህ ማስታወቂያ የሚከተሉትን ቦታዎች እና ሰዎችን ይሸፍናል፥መረጃን ወደ ሰንጠረዥዎ ውስጥ ለማስገባት ፍቃድ የተሰጣቸው ሁሉም የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች፣ እርስዎ እዚህ በሚሆኑበት ወቅት እርስዎን ለመርዳት የተፈቀደላቸው ሁሉም በጎ ፍቃደኞች፣ ሁሉም ተባባሪዎቻችን እና ቦታ-ላይ ያሉ ኮንትራክተሮቻችን፣ በሆስፒታል ውስጥ ያሉ ሁሉም መምሪያዎች እና ክፍሎች፣ ሁሉም የጤና እንክብካቤ ተማሪዎች፣ በMedStar ሲስተም ውስጥ ያሉ ሁሉም የጤና እንክብካቤ አቅርቦት ተቋማት እና አቅራቢዎች፣ እና የእርስዎ የግል ሐኪሞች እና ሌሎች በዚህ ቦታ እንክብካቤ በሚሰጡበት ወቅት። የእርስዎ ሐኪም በግል ቢሮው/ዋ ወይም ክሊኒክ ውስጥ ስለተሰበሰበ የጤና መረጃ ሌላ ፖሊሲዎች እና ማስታወቂያዎች ሊኖሩት/ሯት ይችላል።

## የጤና መረጃን እንዴት መጠቀም እና ይፋ ማድረግ እንችላለን

**ህክምና (Treatment)፥** የእርስዎን የጤና መረጃ ህክምና ወይም አገልግሎቶችን ለማቅረብ፣ የጤና እንክብካቤዎን ለማስተባበር ወይም ለማስተዳደር፣ ወይም ለህክምና ምክሮች ወይም ሪፈራሎች ልንጠቀም እና ይፋ ማድረግ እንችላለን። የእርስዎን የጤና መረጃን በሐኪሞች፣ ነርሶች፣ ቴክኒሻኖች፣ የህክምና ተማሪዎች፣ እና በተቋማችን ውስጥ እርስዎን ማንከባከብ ውስጥ የተሳተፉ ሌሎች ሰዎችን ወይም በተቋማችን ውጭ ካሉ እንደዚያ ዓይነት ሰዎች ጋር ልንጠቀም እና ይፋ ልናደርግ እንችላለን። እንደ የመድሃኒት ትዕዛዞች፣ የላቦራቶሪ እና ራጅ ስራዎች ያሉ የሚያስፈልጉዎትን የተለያዩ አገልግሎቶች ለማስተባበር ሲባል እርስዎን የሚመለከት መረጃን ልንጠቀም ወይም ልናጋራ እንችላለን። እርስዎ ከወጡ በኋላ የእርስዎ እንክብካቤ ውስጥ ሊሳተፉ የሚችሉ ከተቋማችን ውጭ ላሉ ሰዎች፣ እንደ ቤተሰብ አባላት፣ የቤት ጤና ተቋማት፣ የቴራፒ ባለሙያዎች፣ የነርስ ቤቶች፣ የሃይማኖት አባቶች እና ሌሎች እርስዎን የሚመለከት መረጃን ይፋ ማድረግ እንችላለን። ሪፌራል ወይም ምክር እንዲያስተባብርልዎ ለጤና እቅድ ወይም ሌላ አቅራቢ መረጃ ልንሰጥ እንችላለን።

**ክፍያ፥** ለቀረቡት ህክምና እና አገልግሎቶች ክፍያ መቀበል እንድንችል የጤና መረጃን መጠቀም እና ይፋ ማድረግ እንችላለን። የክፍያ መረካን የሚያካሄድ ለኢንሹራንስ ኩባንያ ወይም ሶስተኛ አካል ጋር ይህን መረጃ ልንጋራ እንችላለን። (ከታች እንደተገለጸው፣ ለጤና እንክብካቤዎ በሙሉ እና ከኪስዎ ከከፈሉ፣ መረጃዎን ከኢንሹራንስ ኩባንያዎ ጋር እንዳንጋራ ሊጠይቁ ይችላሉ። ለምን ዓይነት ጥቅማጥቅም ብቁ እንደሚሆኑ፣ የቅድመ-መፍቀድ ለመቀበል እና ለእንክብካቤዎ እንደሚከፍሉ ለማረጋገጥ ስለ ህክምናዎ ለእነሱ ለመናገር የኢንሹራንስ ኩባንያዎን ልናገኝ እንችላለን። መረጃን ይፋ ማድረግ እንችላለን

ለክፍያ ተጠያቂ ሊሆኑ የሚችሉ ወይም የሚከፍሉልዎ፣ እንደ ቤተሰብ አባላት ያሉ ሦስተኛ አካላት። ክፍያን ለማስፈጸም የሚረዱን እንደ የክፍያ መጠየቂያ ኩባንያዎች፣ ጥያቄ ማስፈጸሚያ ኩባንያዎች እና ክፍያ ስብሰባ ኩባንያዎች ላሉ ሦስተኛ አካላት መረጃን ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

**የጤና እንክብካቤ አሰራሮች፥** ተቋማችን ስራ እንዲሰራ ለማድረግ እና ሁሉም ታማሚዎቻችን ጥራት ያለው እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማረጋገጥ የእርስዎን የጤና መረጃን እንዳስፈላጊነቱ ልንጠቀም እና ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የተቀበሉትን አገልግሎቶች ጥራታቸውን ወይም እርስዎን ማንከባከብ ውስጥ የሰራተኞቻችን አፈፃፀምን ለመገምገም የጤና እንክብካቤን ልንጠቀም እንችላለን። አፈፃፀማችንን ለማሻሻል ወይም እንክብካቤ ለማቅረብ የተሻሉ መንገዶችን ለማግኘት የጤና መረጃን ልንጠቀም እንችላለን። የህክምና ሰራተኞች መብቶችን ለመጠበቅ ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎቻችን ብቃትን ለመገምገም የጤና መረጃን ልንጠቀም እንችላለን። ምን ተጨማሪ አገልግሎት መስጠት እንዳለብን እና አዲስ ህክምናዎች ውጤማ እንደሆኑ ለመወሰን የእርስዎን የጤና መረጃን ልንጠቀም እንችላለን። ለግምገማ እና መማር ዓላማዎች ሲባል መረጃን ለተማሪዎች እና ባለሙያዎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። እንዴት እየሰራን እንዳለን ለማነፃፀር እና የቱ ጋ ማሻሻዎችን ማድረግ እንደምንችል ለማየት የኛን የጤና መረጃን ከሌላ ተቋማት የተገኘ መረጃ ጋር ልናጣምር እንችላለን። የጤና መረጃን ለንግድ እቅድ ልንጠቀም፣ ወይም ህጉን እየተከታተልን እንደሆነ ለማረጋገጥ ለጠበቃዎች፣ አካውንታንቶች፣ አማካሪዎች፣ እና ሌሎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ሌሎች የጤና እንክብካቤ እና የጤና እንክብካቤ ማቅረብን ማን እንደሆኑ ሳያውቁ ለማጥናት ማንነቱ-ያልተለየ መረጃ እንዲጠቀሙ ለማድረግ እርስዎን የሚለዩ የጤና መረጃዎችን ልናስወጣ እንችላለን። እንደ ጤና እቅድ የምንሰራ ከሆነ፣ ለንዑስ ጽሑፍ ዓላማዎች የስነ-ዘረመል መረጃን አንጠቀምም ወይም ይፋ አናደርግም (ይህ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ እቅዶች ላይ አይሰራም)።

**የንግድ ተባባሪዎች፥** ከንግድ ተባባሪዎች በኩል የሚቀርቡ የMedStar ጤና የሚያቀርባቸው አንድ አንድ አገልግሎቶች አሉ። ምሳሌዎች የሚጨምሩት፣ የጤና መዝገብዎን ቅጂ ስናደርግ የምንጠቀመው የቅጂ አገልግሎት፣ አማካሪዎች፣ አካውንታንቶች፣ የህግ ባለሙያዎች፣ የህልምና ትራንስክሪፕሽኖች፣ እና የሦስተኛ አካል የክፍያ መጠየቂያ ኩባንያዎች። እነዚህ አገልግሎቶች በኮንትራት ሲሰጡ፣ የጠየቅናቸውን ስራዎች መስራት እንዲችሉ የእርስዎን የጤና መረጃ ይፋ ማድረግ እንችላለን። የእርስዎን የጤና መረጃ እንጠብቃለን፣ ነገር ግን፣ የንግድ ተባባሪዎቹ የእርስዎን መረጃ በአግባብ እንዲጠብቁ እንጠይቃቸዋለን።

**የተወሰኑ የመገበያያ ተግባራት፥** የህክምና መረጃዎን የስም ዋጋ ያላቸው የእድገይ ስጦታዎች ለማቅረብ፤ በMedStar Health ስለቀረቡ ምርቶች፣ አገልግሎቶች እና ትምህርታዊ ፕሮግራሞች ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር፤ ስለ ጉዳይ አስተዳደር እና እንክብካቤ ማስተባበር ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር፤ እና ስለ ህክምና አማራጮች ከእርስዎ ጋር ለመወያየት ልንጠቀም እንችላለን። እንድናደርግ የሚፈቅድ ፍቃድ ካልፈረሙ በስተቀር የእርስዎን የጤና መረጃ ለመገበያያ ተግብራቸው ለማንኛውም ሦስተኛ አካል አንሸጥም።

**የጤና መረጃ መለዋወጦች፥** ለእርስዎ ህክምና፣ ክፍያ ወይም ሌሎች የጤ ናእንክብካቤ አሰራሮች ዓላማዎች ሲባል ከበርካታ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ወይም ሌሎች የጤና እንክብካቤ አካላት መካከል እና ውስጥ የእርስዎ ኤሌክትሮኒክ የጤና መረጃን በደህንነት መለዋወጥን ለማመቻቸት የጤና መረጃ ልውውጦች ውስጥ ልንሳተፍ እንችላለን። ይህ ማለት ስለእርስዎ ያገኘነው ወይም የፈጠርነውን መረጃ ከውጪ አካላት (እንደ ሆስፒታሎች፣ የሐኪሞች ቦሮዎች፣ ፋርማሲዎች፣ ወይም የኢንሹራንስ ኩባንያዎች) ጋር ልንጋራ እንችላለን፣ ወይም እነሱ ስልእርስዎ ያገኙት ወይም የፈጠሩትን መረጃ ልንቀበል እንችላለን (እንደ መድሃኒት መጠቀም ታሪክ፣ የበሽታ ታሪክ፣ ወይም የኢንሹራንስ መረጃ ያለ)፣ እያንዳንዳችንየተሻለ ህክምና እና የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችዎን ማስተባበር ማቅረብ እንድንችል። በተጨማሪም፣ ማንኛውንም የMedStar Health ተቋም ከጎበኙ፣ የእርስዎ የጤና መረጃ እርስዎ ንለማንከባከብ፣ የጤናዎን አገልግሎቶች ለማስተባበር ወይም ለሌሎች የሚፈቀዱ አገልግሎቶች ለመጠቀም ለሌሎች ህክምና ባለሙያዎች እና ሠራተኞች እንዲገኝ ይደረጋል።

የ ቼሳፒክ የአካባቢ መረጃ ሲስተም ለታማሚዎቻችን (CRISP) ሜሪላንድ እና ዋሽንገትን፣ D.C.፣ የሚያገለግል እኛ የምንሳተፍበት የአካባቢ HIE ነው። እርስዎን የሚመለከት መረጃን ለህክምና፣ ክፍያ፣ የጤና እንክብካቤ አሰራሮች ወይም የጥናት ዓላማዎች በCRISP በኩል ልንጋራ እንችላለን። በCRISP በኩል የሚገኝ የእርስዎ የጤና መረጃ ተደራሽነትን “መርጦ መውጣት” እና ውድቅ ማድረግ ከፈለጉ 877-952-7477 ላይ መደወል ወይም የመርጦ መውጣት ቅጽን መሙላት እና ለCRISP በፖስታ፣ ፋክስ ወይም በድህረ-ገፃቸው በኩል በ **CrispHealth.org** ሊያስገቡ ይችላሉ። በህግ እንደተፈቀደው፣

ምንም እንኳ ከ CRISP መርጠው-ቢወጡም፣ የህዝብ ጤና ሪፖርት እና የተቆጣጠሩ አደገኛ እጾች መረጃ፣ እንደ ሜሪላንድ የትዕዛዝ መድሃኒት ቁጥጥር ፕሮግራም አካል (PDMP)፣ አሁንም በ CRISP በኩል ለአቅራቢዎች ይገኛል።

**የቀጠሮ ማስታወሻዎች እና የአገልግሎት መረጃ፥** የእርስዎ የጤና መረጃን እርስዎን ለማግኘት የቀጠሮ ማስታወሻዎችን ለማቅረብ ወይም ስለ ህክምና አማራጮች ለእርስዎ ለማሳወቅ ወይም ሌሎች ከጤና-ጋር የተያያዙ አገልግሎቶች ወይም የእርስዎ ፍላጎት ሊሆኑ የምችሉ ጥቅሞችን ለማቅረብ ሲባል መጠቀም ወይም ይፋ ማድረግ እንችላለን።

**በእንክብካቤዎ ወይም የእንክብካቤዎ ክፍያ ውስጥ የተሳተፉ ግለሰቦች** የጤና መረጃዎን በእንክብካቤዎ ውስጥ ለተሳተፉ ሰዎች፣ እንደ ቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ልንሰጥ እንችላለን፣ እንዳናደርግ ከጠየቁን በስተቀር። የእርስዎን መረጃ ለእንክብካቤዎ ለመክፈል ለሚረዳ ሰው ልንሰጥ እንችላለን። መረጃዎን ከሌሎች የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች፣ የመንግስት ተወካዮች ወይም የአደጋ-ማገገሚያ ድርጅቶች፣ እንደ ቀይ መስቀል ያለ፣ በድንገተኛ ወይም አደጋ ማገገም ሁኔታዎች ውስጥ፣ ቤተሰብዎን ወይም ጓደኞችዎን እንዲያገኙ ወይም የአደጋ-ማገገም ትጋቶችን እንዲያስተባብርሩ ልንጋራ እንችላለን።

**የታማሚ መዝገቦች፡** እርስዎን በስም ለሚጠይቀው ማንኛውም ሰው ለመስጠት ስምዎን፣ በተቋሙ ውስጥ የሚገኙበት ቦታን እና አጠቃላይ ሁኔታዎን በመዝገብ ውስጥ ልናቆይ እንችላለን። ይህን መረጃ እና የሃይማኖት ምርጫዎን ለሃይማኖት አባቶች ልንሰጥ እንችላለን፣ ምንም እንኳ ስምዎን ባያዉቁም። መረጃዎን ከመዝገቡ ውጭ እንድናደርግ ሊጥይቁን ይችላሉ፣ ግን ያንን ካደረጉ፣ ጎብኚዎች እና ባለ-አበባዎች ክፍልዎን ማግኘት እንደማይችሉ፣ ማወቅ አለብዎት። ምንም እንኳ መረጃዎን ከመዝገቡ ውጭ እንድናደርግ ብጠይቁንም፣ መረጃዎን ለአደጋ-ማገገሚያ ጥረቶች ወይም በአስቸኳይ ጊዜ አዋጅ ሁኔታዎች ውስጥ ልንጋራ እንችላለን።

**ገቢ የመሰብሰብ እንቅስቃሴዎች፡** የጤና እንክብካቤ ተልዕኳችንን ለመደገፍ በዋናነት በጎ አድራጎት ላይ የተመሰረተ ነው። እርስዎን ለማግኘት ስምዎን እና ሌላ የተወሰነ መረጃን ልንጠቀም እንችላለን፣ የእንክብካቤ ቀንዎ፣ የታከሙበት የህክምና ክፍል ስም እና ያከመዎት ሐኪም ስም ጨምሮ፣ ለፕሮግራሞቻችን እንዲለግሱ እድል ልናቀርብልዎት እንድንችል። የገቢ መሰብሰቢያ እንቅስቃሴዎቻችን ለመቆጣጠር ጆርጅ ታውን ዩኒቨርሲቲን ጨምሮ፣ ከሦስተኛ አካል ጋር ልንተባበር እንችላለን። እኛ ወይም ከኤጀንቶቻችን ማናቸውም ለገቢ መሰባሰብ ወይም በጎ-አድራጎት ዓላማዎች ካገኙዎት፣ ወደ ፊት እንዳናገኝዎ እንዴት ሊጠይቁን እንደሚችሉ ይነገረዎታል።

**ጥናት ስናካሄድ፡** ከይፋዊ የጥናት መገምገሚያ ቦርዶቻችን በአንዱ፣ የጥናት እቅድን ገምግሞ የጤና መረጃዎን ግላዊነት ለመጠበቅ ደረጃዎችን የሚያቀምጥ፣ የጸደቀ ጥናት የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም መስጠት እንችላለን። የጤና መረጃዎን የጥናት ፕሮጀክት ለማድረግ እየተዘጋጀ ላለው አጥኚ ልንጠቀም ወይም ይፋ ማድረግ እንችላለን።

**የሰውነት አካል እና የሕብረ ሕዋስ ልገሳ፡** ከሰውነት አካል ልገሳዎች፣ የዓይን ወይም የሕብረ ሕዋሳት ንቅለ-ትከላ ወይም የሰውነት አካል ልገሳ ባንኮች ጋር በተያያዘ የጤና መረጃዎን ፣ እንዚህን ተግባራት ለማመቻቸት እንዳስፈላጊነቱ፣ ልንጠቀም ወይም ይፋ ማድረግ እንችላለን።

**ህዝብ ጤና ተግባራት፡** ይፋዊ ስራቸው በሽታን፣ ጉዳትን ወይም አካል ጉዳትን መከላከል ወይም መቆጣጠር ለሆነ የህዝብ ወይም የህግ ባለስልጣናት የጤና መረጃዎን መስጠት እንችላለን። ለምሳሌ፣ ስለ ውልደቶች፣ ሙቶች፣ እና የተለያዩ በሽታዎች የተወሰነ መረጃን ለመንግስት ኤጀንሲዎች ሪፖርት ማድረግ አለብን። የጤና መረጃን ስራቸውን እንዲሰሩ ለአስክሬን ተረካቢዎች፣ የህክምና መርማሪዎች እና የቀብር ዳይረክተሮች ህግ በሚፈቅደው መንገድ ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ሰዎች ለመድሃኒቶች የሚሰጧቸውን መልስ ሪፖርት ለማድረግ፣ ከምርቶች ጋር የተገናኙ ችግሮች ወይም ስለተጠቀሙ ያሉ ምርቶች እንዲያስታውሱ ለሰዎች ለማሳወቅ የጤና መረጃን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ለበሽታ ሊጋለጡ የሚችሉ ወይም በበሽታ ለመያዝ ወይም ለማሰራጨት ስጋት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ለማሳወቅ የጤና መረጃን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

**ለጤና እና ደህንነት ከባድ ስጋት፡** የእርስዎ ጤና እና ደህንነት ላይ፣ ወይም የህዝብ ወይም የሌላ ሰው ጤና እና ደህንነት ላይ የሚደርስ ከባድ ስጋትን ለመከላከል ሲያስፈልግ የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የጤና መረጃን እንደ ህግ አስከባሪ ወይም የመንግስት ባለስልጣናት ያሉ ስጋቱን ምክንያታዊ በሆነ ሁኔታ ለመከላከል ወይም ለመቀነስ ለሚችል ሰው ብቻ ነው ይፋ የምናደርገው።

**በህግ፣ የህግ አሰራሮች፣ የጤና ቁጥጥር ተግባራት እና ህግ አስከባሪ የሚፈለግ፡** የጤና መረጃዎን ያንን ለማድረግ በፌዴራል፣ ስቴት እና ሌላ ህግ ስንጠየቅ ይፋ እናደርጋለን። ለምሳሌ፣ የጥቃት ሰለባዎች፣ ወደ ጎን የተተወ ወይም መደበኛ ጥቃት፣ በጥይት የተመቱ ወይም ሌላ ቁስሎች ያላቸው ታማሚዎችን ሪፖርት እንድናደርግ ልንጠየቅ እንችላለን። እንደ የጥሪ ወረቀት፣ የማግኘት ጥያቄ፣ ዋስትና፣ መጥሪያዎች፣ ወይም ሌላ ህጋዊ ሂደት የመሰሉ የህግ ወይም አስተዳደራዊ አካሄድ ሲታዘዙ የጤና መረጃዎን ይፋ እናደርጋለን።

የጤና መረጃን ተጠርጣሪዎችን፣ ሸሽት ላይ ያሉ ሰዎችን፣ ምስክሮችን፣ የወንጀል ተጠቂዎችን፣ ወይም የጠፉ ሰዎን እንዲለዩ ወይም ያሉበት ቦታ እንዲያሳዩ ለህግ አስከባሪ መኮንን ይፋ ልናደርግ እንችላለን። በወንጀል ድርጊት የተደረገ ነው ብለን ስለምናምን ሞት ወይም በተቋማችን ስለተከሰተ የወንጀል ድርጊት በተመለከተ የጤና መረጃን ለህግ አስከባሪ መኮንን ይፋ ልናደርግ እንችላለን። እንደ ኦዲቶች፣ ምርመራዎች፣ ቁጥጥሮች፣ እና ፍቃድ መስጠት ያሉ በህግ ለተፈቀዱ ተግባራት፣ በተመለከተ የጤና መረጃን ለጤና ቁጥጥር ኤጀንሲዎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

**ልዩ የመንግስት ተግባራት፡** እርስዎ ውትድርና ውስጥ ካሉ ወይም ጡረታ ከወጡ፣ በኮማንድ ባለስልጣናት እንደተፈለገው የጤና መረጃዎን ይፋ እናደርጋለን። የጤና መረጃን የዩናይትድ ስቴትስ ፕሬዝዳንት ለመጠበቅ ወይም የተፈቀዱ የደህንነት አሰራሮችን ማስፈጸም ያሉ ለብሄራዊ ደህንነት ዓላማዎች ሲባል ስልጣን ለተሰጣቸው የፌዴራል ባለስልጣናት ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

ለውጭ ሀገር አገልግሎት የህክምና ምቾት ውሳኔዎችን ለማድረግ የጤና መረጃን ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

**የማረሚያ ተቋማት፡** እርስዎ በማረሚያ ተቋም ታራሚ ከሆኑ ወይም የህግ አስከባሪ መኮንን ጥላ ስር ካሉ፣ የእርስዎን የጤና መረጃ ለማረሚያ ተቋም ወይም የህግ አስከባሪ መኮንን መስጠት እንችላለን። የእርስዎን የጤና መረጃ ለእርስዎ ጤና እና ደህንነት፣ ለሌሎች ጤና እና ደህንነት፣ ወይም ለማረሚያ ተቋም ጥበቃ እና ደህንነት ሲባል ልንሰጥ እንችላለን።

**ለሠራተኞች ካሣ ይገባኛል ጥያቄዎች፥** የእርስዎን የጤና መረጃ ተግባራዊ በሆኑ የሰራተኞች ካሳ እና ተመሳሳይ ህጎች እንደተፈለገው ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

**የጤና እቅድ፥** MedStar Health እንደ ጤና እቅድ የምሰራ ከሆነ፣ ለንዑስ ጽሑፍ ዓላማዎች የስነ-ዘረመል መረጃን አንጠቀምም ወይም ይፋ አናደርግም።

**የእርስዎ የጽሁፍ ፍቃድ፥** በዚህ ማስታወቂያ፣ ወይም የሚያስተዳድሩን ህጎች፣ ያልተሸፈኑ ሌሎች የጤና መረጃዎ መጠቀም እና ይፋ ማድረግ በእርስዎ የጽሁፍ ፍቃድ ብቻ ይደረጋል። ይህ የሚጨምረው የጤና መረጃዎ ሽያጭ፣ የጤና መረጃዎን ለገበያ ዓላማዎች መጠቀም እና የስነልቦና ህክምና ማስታወሻዎች የተወሰኑ ይፋ ማድረጎችን ነው። ፍቃድዎን በማንኛውም ጊዜ በጽሁፍ ሊያነሱ ይችላሉ፣ እና እኛም በእርስዎ ፍቃድ ለተሸፈኑ ምክንያቶች ወደፊት የጤና መረጃዎን መጠቀም እና ይፋ ማድረግ እናቋርጣለን። ከዚህ በፊት በእርስዎ የጽሁፍ ፍቃድ የተደረጉ ይፋ ማድረጎችን መልሰን መቀበል አንችልም፣ እና ለእርስዎ ያቀረብነውን እንክብካቤ መዝገብ ለመያዝ እንጠየቃለን።

## የጤና መረጃዎን በተመለከተ የእርስዎ የግላዊነት መብቶች

### የዚህ ግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ቅጂን የመውሰድ መብት

ያሁኑን ማስታወቂያ ችን ቅጂን በተቋማችን ውስጥ እና በድህረ-ገፃችን፣ **MedStarHealth.org** እንለጥፋለን።
ያሁኑን ማስታወቂያ ችን ቅጂ በምዝገባ አካባቢያችን ወይም በጥያቄ ይገኛል። ያሁኑ ግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያችን ቅጂ ለመጠየቅ፣ እባክዎ **410-772-6606** ላይ ይደውሉ።

### የጤና መዝገብዎን የማየት እና የመቅዳት መብት

የጤና መዝገብዎን ወይምየህሳብ ክፊያ ወረቀት መዝገብዎንየማየት እና ቅጂውን የመቀበል መብት አለዎት። ያንን ለማድረግ፣ እባክዎ ህክምና የተቀበሉበት ተቋም ወይም MedStar Health ያግኙ። ጥያቄዎን በጽሁፍ እንዲያደርጉ ሊጠየቁ ይችላሉ።

የዚህን መረጃ ኤሌክትሮኒክ ቅጂ ሊጠየቁ ይችላሉ፣ እና በተጠየቀው ቅርጸት ቶሎ የሚዘጋጅ ከሆነ፣ በኤሌክትሮኒክ ቅጽ እና በተጠየቀው ቅርጸት ተደራሽነቱን እንሰጣለን። ያ ካልሆነ፣ ጉዳዩን ከእርስዎ ጋር እንወያይበታለን እና በጋራ የምንስማማበት የሚነበብ የኤሌክትሮኒክ ቅጽ እና ቅርጸት፣ በመረጃው እና በጥያቄው ጊዜ ያለን አቅማችን ላይ በመምስረት፣ ቅጂውን እንሰጣለን። እንዲሁም፣ የእርስዎ የጽሁፍ ፍቃድ ከተፈረመ፣ በጽሁፍ፣ የተወከለውን ሰው እና የተጠየቀው መረጃ የሚላክበት አድራሻ በግልጽ ካስቀመጠ፣ የጤና መረጃዎን በቀጥታ ወደ ወከሉት ሰው እንዲላክልዎት ሊጠይቁ ይችላሉ።

የጤና መዝገብዎን ቅጂ ከፈለጉ፣ በህግ እንደተፈቀደው፣ መዝገብዎን (እና የኤሌክትሮኒክ ሚዲያ፣ ጥያቄው መረጃው በተንቀሳቃሽ የኤሌክትሮኒክ ሚድያ ለማቅረብ ከአሆነ) ለመቅዳት ወይም ለመላክ ወጪ እንዲከፍሉ ሊደረግ ይችላል። ብዙውን ጊዚዜየጤና መዝገብዎን ቅጂ በ30 ቀናት ውስጥ እናቀርባለን። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ጥያቄውን ልንከለክል እንችላለን። ያንን ካደረግን፣ በጽሁፍ፣ ለክልከላው ያለን ምክንያት እና ክልከላው እንዲገመገም የመጠየቅ መብትዎን እናብራራለን።

### የጤና መዝገብዎን የማሻሻል መብት

የአስፈላጊ መረጃ ቁራጭ ከጤና መዝገብዎ እንደጠፋ ካመኑ፣ መዝገብዎ ላይ ማሻሻያ እንድናደርግ የመጠየቅ መብት አለዎት። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት፣ እና የጠየቀቡት ምክንያት ሊይዘው ይገባል። ጥያቄዎን ለማስገባት፣ እባክዎ ህክምና የተቀበሉበት ተቋም ወይም MedStar Health ያግኙ። ብዙውን ጊዜ በ60 ቀናት ውስጥ ጥያቄዎን ለማሟላት ሁሉም ጥረት እናደርጋለን። እየተሻሻለ ያለው መረጃ በኛ ካልተፈጠረ፣ መረጃው መጀመሪያውኑ ትክክል እና የተሟላ እንደሆነ ካመንን፣ ወይም መረጃው እርስዎ እንዲያዩ እና እንዲቀዱ በህግ የሚፈቀዱ መዝገቦች ውስጥ ከሌለ፣ መረጃዎን ለማሻሻል ያደረጉት ጥያቄዎን ልንከለክል እንችላለን። ጥያቄዎን ከከለከልን፣ ብዙውን ጊዜ በ60 ቀናት ውስጥ በጽሁፍ ማሳሰቢያ ይደርስዎታል። ማሻሻዎን ብንቀበልም እንኳ፣ በመዝገብዎ ውስጥ ቀድሞውኑ የነበረ መረጃን አናጠፋውም።

### እኛ ያደረግናቸውን የይፋ ማድረጎች ዝርዝር የማግኘት መብት

ስለ ጤና መረጃዎ እኛ ያደረግናቸውን የይፋ ማድረጎች ዝርዝር የመጠየቅ መብት አለዎት። ይህ ዝርዝር ለህክምና፣ ክፍያ እና የጤና እንክብካቤ አሰራሮች፣ እና የተወሰኑ ሌሎች የይፋ ማደረግ ልዩ ሁኔታዎችን ለመጨመር አይጠየቅም። የእርስዎ ጥያቄ በጽሁፍ መሆን እና ዝርዝሩን በምን ቅጽ እንደሚፈልጉ (ለምሳሌ፣በወረቀት ላይ ወይም በኤሌክትሮኒክ) ማሳየት አለበት። የይፋ ማድረጎች ዝርዝር ለመጠየቅ፣ እባክዎ ህክምና የተቀበሉበት ተቋም ወይም MedStar Health ያግኙ። በ 12-ወር ጊዜ ውስጥ የመጀመሪያ የሚጠይቁት ዝርዝር በነፃ ነው። ለተጨማሪ ዝርዝሮች፣ ክፍያ ልንጠይቅ እንችላለን፣ በህግ እንደተፈቀደው።

## የተወሰኑ አጠቃቀሞች ወይም የይፋ ማድረጎች ላይ ግደባ የመጠየቅ መብት

የጤና መረጃዎን ለህክምና፣ ክፍያ እና የጤና እንክብካቤ አሰራሮች፣ እና በእንክብካቤዎ ወይም የእንክብካቤዎ ክፍያ ውስጥ የተሳተፉ በእርስዎ የተለዩ የተወሰኑ የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ይፋ እንዴት እንደምናደርግ እና እንደምንጠቀም ላይ ግደባን የመጠየቅ መብት አለዎት። በጥያቄዎ መስማማት አይጠበቅብንም፣ እና መስማማት ካልቻልን እንነግርዎታለን። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት እና (1) ምን መረጃን መገደብ እንደሚፈልጉ፤ (2) የእኛን መጠቀም፣ ይፋ ማድረግ ወይም ሁለቱንም እንደሚፈልጉ፤ እና (3) ግደባዎቹ በማን ላይ እንዲሰራ እንደሚፈልጉ መግለጽ አለበት።

በአንድ አንድ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ለጤና እንክብካቤ ዓይነት ወይም አገልግሎት ከኪስዎ ለመክፈል ሊመርጡ ይችላሉ፣ ለኢንሹራንስ ኩባንያዎ ጥያቄ ከማቅረብ ይልቅ። እርስዎ የህክምና መረጃዎን ለጤና እቅድ ወይም ኢንሹራንስ ኩባንያ እንዳንስገባ ሊጠይቁ ይችላሉ፣ እርስዎ፣ ወይም እርስዎን የሚወክል ሰው፣ ለህክምና ወይም አገልግሎት ከኪስ ሙሉ በሙሉ ከከፈላችሁ። ይህን ግደባ ለመጠየቅ፣ ከህክምናው ወይም አገልግሎቱ በፊት ጥያቄዎን በጽሁፍ ማድረግ አለብዎት። በጥያቄዎ ውስጥ፣ (1) ምን ዓይነት መረጃ መገደብ እንደሚፈልጉ እና (2)ግደባው በምን የጤና እቅድ ላይ እንደሚሰራ ሊነግሩን ይገባል።

## ማስታወቂያን የመተላለፍ መብት

በ HIPAA ስር፣ ወይም በህግ እንደሚጠበቀው፣ ደህንነቱ ያልተጠበቀ የህክምና መረጃዎ ላይ መተላለፍ ካለ እንዲያውቁ የመደረግ መብት አለዎት። ጠይቀው ከሆነ፣ ይህ ማስታወቂያ በኤሌክትሮኒክስ እንዲደርስዎ ይደረጋል።

## ተወካይ የመምረጥ መብት

አንድ ሰው በእርስዎ ቦታ ሆኖ እንዲሰራ የመምረጥ መብት አለዎት። ለአንድ ሰው የሕክምና ውክልና ወይም የሕግ ሞግዚትነት ሃላፊነት ከሰጡ ይህ ሰው እርስዎ ያሉዎትን መብት ሊጠቀምና ስለ ጤና ነክ መረጃዎ ምርጫ ሊያደርግ ይችላል። ምንም እርምጃ ከመውሰዳችን በፊት እርስዎ የወከሉት ሰው ስልጣኑ እንዳለውና እርስዎን በመወከል መንቀሳቀስ እንደሚችል እናረጋግጣለን

## የጤና መረጃዎን እንዴት እንደሚቀበሉ የመምረጥ መብት

እኛ በሆነ መንገድ፣ እንደ በፖስታ ወይም ፋክስ፣ ወይም በሆነ ቦታ ላይ፣ እንደ ቤት አድራሻ ወይም የፖስታ ቢሮ ሳጥን፣ ከእርስዎ ጋር እንድንነጋገር የመጠየቅ መብት አለዎት። በምክንያታዊነት የምንችል ከሆነ ጥያቄውን ለማክበር እንሞክራለን። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት፣ እና እንዴት እና መቼ መገናኘት እንደሚፈልጉ መለየት አለበት። ጥያቄዎን ለማስገባት፣ እባክዎ ህክምና የተቀበሉበት ተቋም ወይም በ MedStar Health የግላዊነት ቢሮን ያግኙ።

## የምገናኝ ሰው

የግላዊነት መብትዎ እንደተጣሰ ካመኑ፣ በ MedStar Health ግላዊነት ቢሮ ወይም በጤና እና ሰብዓዊ አገልግሎቶች መምሪያ ጋር ሊደውሉ ወይም ቅሬታ ማስገባት ይችላሉ (እባክዎ የግንኙነት መረጃን ከታች ይጠቁሙ)። ስለግላዊነት ልምምዶቻችን ቅሬታ ካስገቡ ምንም የብቀላ እርምጃ አንወስድም።

> የግላዊነት መኮንን - MedStar Health Inc.
> 10980 Grantchester Way, Columbia, MD 21044
> **410-772-6606** PHONE
> privacyofficer@medstar.net
>
> U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights
> 200 Independence Ave., S.W., Washington, DC 20201
> **877-696-6775** TOLL FREE
> HHS.gov/OCR/Privacy/HIPAA/Complaints

ስለዚህ ማስታወቂያ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም የግላዊነት መብትዎን መጠቀም ከፈለጉ፣ እባክዎ ህክምና የተቀበሉበት ተቋም ወይም በ MedStar Health የግላዊነት ቢሮን ያግኙ።

## የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ላይ የሚደረጉ ለውጦች

**ይህን ማስታወቂያ የመቀየር መብት እንይዛለን።** የተሻሻለ ማስታወቂያ መጀመሪያውኑ ላለን እርስዎን የሚመለከት የህክምና መረጃ፣ እና ወደ ፊት የምንቀበለው ማንኛውም መረጃ ላይ እንዲሰራ የማድረግ መብት እንይዛለን። ያሁኑን ማስታወቂያ ቅጂን በያንዳንዱ የMedStar Health ተቋም ውስጥ እና በድህረ-ገፃችን እንለጥፋለን። በተጨማሪም፣ለህክምና ወይም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ለማግኘት እንደ ውስጥ እና ታካሚ ለሆስፒታል የሚመዘገቡበት፣ ወይም የሚተኙበት፣ እያንዳንዱ ጊዜ፣ አሁን ስራ ላይ ያለው የማስታወቂያችን ቅጂ እናቀርብልዎታለን።

El Aviso sobre Prácticas de Privacidad está disponible en español.
개인 정보 보호 정책 관행의 공지 사항 한글로 사용할 수있습니다.
مذكرة الخصوصية متاح باللغة العربية.
通知隐私做法是可以在简体中文。
**Các thông báo về việc bảo mật Thực tiễn hiện có sẵn tại Việt Nam**
Уведомление о конфиденциальности доступна на русском языке.

*የግርጌ ማስታወሻ፥ በኮሎምቢያ፣ ሜሪላንድ፣ የሚገኘው MedStar Health Inc.፣ ለትርፍ የማይሰራ፣ ማህበረሰብ-ላይ የተመሰረተ የጤና እንክብካቤ ድርጅት ሆኖ ሜሪላንድ እና ዋሽንግተን D.C. አካባቢን የሚያገለግል ነው። የጤና ሥርዓቱ በርካታ የተለዩ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች እና ሌሎች ዘርፈ-ብዙ የጤና እንክብካቤ አካላትን የያዘ ነው። እነዚህ አካላት ከእርስ በእርሳቸው ራሳቸውን ችለው እና እንደ የተለዩ አሰሪዎች የሚሰሩ ሲሆን፣ እንዲሁም ለጋራ ተልዕኮ እና እሴቶችን ይሰራሉ። የMedStar ተልዕኮ ታማሚዎቻችን፣ እነሱን የሚያንከባክቡትን እና ማህበረሰባችንን ማገልገል ነው፣ እንዲሁም የእኛ ራዕይ ሰዎችን ማንከባከብ እና የላቀ ጤና ውስጥ ተዓማኒነት ያለው መሪ መሆን ነው። ይህን ግብ ለመምታት መስራት ውስጥ፣ የራሱን ፖሊሲ ማስፈጸም እና ለሠራተኛ ጥሰቶች ተገቢ የስነ-ምግባር ወይም ሌሎች እርምጃዎችን መውሰድ የእያንዳንዱ የMedStar አካል ሀላፊነት ነው። ለዚህ የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ዓላማዎች ሲባል፣ የMedStar Health የእናት ኩባኒያ እና ሁሉም ቅርንጫፎቹ በጋራ “MedStar Health” እንደሚባሉ እባክዎ ያስታውሱ። ለግላዊነት ዓላማ ብቻ፣ MedStar Health እንደ ተባባሪ የተሸፈነ አካል፣ በ45 CFR §164.504(d)(1)ውስጥ እንደተገለጸው ተደራጅቷል፤ ተባባሪ የሆኑ በህግ ግን የተለያዩ የሆኑ አካላት እራሳቸውን እንደ ነጠላ የተሸፈነ አካል ሊሰይሙ ይችላሉ።*

**MedStar Health** ተፈጻሚ በሆኑ የፌደራል የሲቪል መብቶችን ያከብራል እና በዘር፣ ቀለም፣ ብሄራዊ ምንጭ፣ እድሜ፣ የአካል ጉዳት፣ ወይም ጾታ መሰረት አድርጎ ልዩነት አይፈጥርም።

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **877-772-6505**.

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d’aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le **877-772-6505**.

**주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 877-772-6505 번으로 전화해 주십시오.**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **877-772-6505**

# የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል ኦፍ ራይትስ

የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም የጤና ጥበቃ አገልግሎቶችን ከእርስዎ የሚተዳደር የጤና ጥበቃ ሰጪ ድርጅት MCO የሚቀበሉበትን ሁኔታ በተመለከተ እገዛና ምክር የሚሰጥ ፕሮግራም ነው። የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ የሚከተሉትን አገልግሎቶች ሊሰጥ ይቻላል

የመቀበል መብት ያለዎትን የጤና ጥበቃ እንክብካቤዎች ማብራራት፤

- ስለ ጤና ጥበቃ ላሉዎት ጥያቄዎችና ስጋቶች ምላሽ መስጠት፤
- እንደ MCO ተመዝጋቢ የእርስዎን መብቶች እና ግዴታዎች እንዲረዱ ያግዞታል፤
- የሚያስፈልጎትን በሕክምና አስፈላጊ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ድጋፍ ይሰጣል፤
- ስለ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶችዎ ጥራት ላሉዎት ጥያቄዎችና ስጋቶች ምላሽ መስጠት፤
- ከዶክተርዎ ጋር ወይም ከሌላ የጤና ጥበቃ አገልግሎት አቅራቢ ጋር ያጋጠምዎትን ችግር ለመቅረፍ ማገዝ፤
- ከእርስዎ MCO ጋር የሚኖረውን አቤቱታ እና ችግሮችን መቅረፍ ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤
- የይግባኝ ሂደት ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤ እና
- ለእርስዎ ፍትሃዊ የክስ ችሎት ጥያቄ ማንሳት ላይ ድጋፍ መስጠት።

የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂን ለማግኘት፣ እባክዎን በ **202-724-7491** ወይም **1-877-685-6391** (ከክፍያ ነፃ) ይደውሉ።
የሕዝብ እንባ ጠባቂ ተቋሚ በቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ላይ ውሳኔ አይሰጥም።
የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል ኦፍ ራይትስ የሚገኙበት ቦታ፥

One Judiciary Square
441 4th Street, NW
Suite 900 South
Washington, DC 20001
Phone: **202-724-7491**
ፋክስ፣ **202-442-6724**
ከክፍያ ነፃ ቁጥር፣ **877-685-6391**
ኢሜይል፣ healthcareombudsman@dc.gov

# MEDICARE ክፍል D ማሳሳቢያ
# Medicare እና Medicaid በአንድ ጊዜ ሁለቱም ላላቸ ው ተመዝጋቢዎች

Medicare እና Medicaid በአንድ ጊዜ ካለዎት መድሃኒቶችዎን ከ Medicare Part D ፕሮግራም ያገኛሉ።

MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ለሚከተሉት መድሀኒቶች ብቻ ይሸፍናል፥

- የመድሃኒት ዝርዝር ያለ-ትዕዛዝ የሚገዙ መድሃኒቶች፣ ቫይታምኖች፣ እና ማዕድናት በሀኪምዎ እንደታዘዘ።

ስለ መድሃኒቶችዎ ማንኛውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ ለMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። ስለ Medicare Part D ጥያቄ ካለዎት በተጨማሪምለ Medicare በ **800-MEDICARE (800-633-4227)** መደወል ወይም **Medicare.gov ድህረገጽ** መጎብኘት ይችላሉ።

## የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል ኦፍ ራይትስ

የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም የጤና ጥበቃ አገልግሎቶችን ከእርስዎ የሚተዳደር የጤና ጥበቃ ሰጪ ድርጅት MCO የሚቀበሉበትን ሁኔታ በተመለከተ እገዛና ምክር የሚሰጥ ፕሮግራም ነው። የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ የሚከተሉትን አገልግሎቶች ሊሰጥ ይቻላል

የመቀበል መብት ያለዎትን የጤና ጥበቃ እንክብካቤዎች ማብራራት፤

- ስለ ጤና ጥበቃ ላሉዎት ጥያቄዎችና ስጋቶች ምላሽ መስጠት፤
- እንደ MCO ተመዝጋቢ የእርስዎን መብቶች እና ግዴታዎች እንዲረዱ ያግዛታል፤
- የሚያስፈልጎትን በሕክምና አስፈላጊ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ድጋፍ ይሰጣል፤
- ስለ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶችዎ ጥራት ላሉዎት ጥያቄዎችና ስጋቶች ምላሽ መስጠት፤
- ከዶክተርዎ ጋር ወይም ከሌላ የጤና ጥበቃ አገልግሎት አቅራቢ ጋር ያጋጠምዎትን ችግር ለመቅረፍ ማገዝ፤
- ከእርስዎ MCO ጋር የሚኖረውን አቤቱታ እና ችግሮችን መቅረፍ ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤
- የይግባኝ ሂደት ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤ እና
- ለእርስዎ ፍትሃዊ የክስ ችሎት ጥያቄ ማንሳት ላይ ድጋፍ መስጠት።

የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂን ለማግኘት፣ እባክዎን በ **202-724-7491** ወይም **877-685-6391** (ከክፍያ ነፃ) ይደውሉ። የጤና እንክብካቤ ሕዝብ እንባ ጠባቂ ተቋሚ በቅሬታዎች፣ ይግባኞችና የስቴት ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ላይ ውሳኔ አይሰጥም። የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል ኦፍ ራይትስ የሚገኙበት ቦታ፥

One Judiciary Square
441 4th Street, NW
Suite 900 South
Washington, DC 20001
ስልክ፥ **202-724-7491**
ፋክስ፣ **202-442-6724**
ከክፍያ ነፃ ቁጥር፥ **877-685-6391**
ኢሜይል፣ healthcareombudsman@dc.gov

DHCF
The Department of Health Care Finance
INVESTING IN YOUR HEALTH

# DC Medicaid HealthCheck Periodicity Schedule

Based on Recommendations from Preventive Pediatric Health Care
from Bright Futures/American Academy of Pediatrics (AAP)

HealthCHECK
District of Columbia Department of Health Care Finance (DHCF)

The DC HealthCheck Periodicity Schedule follows AAP health recommendations in consultation with the local medical community. The recommendations are for the care of children who have no manifestations of any important health problems. Additional visit or interperiodic screens may become necessary if circumstances suggest the need for more screens, i.e., medical conditions, referral by parent, Head Start, DC Public Schools, early intervention services and programs. Developmental, psychosocial, and chronic disease issues may require frequent counseling and treatment visits separate from preventive care visits. Additional visits also may become necessary if circumstances suggest variations from normal. If a child comes under care for the first time, or if any items are not done at the suggested age, the schedule should be brought up to date as soon as possible. The recommendations in this statement do not indicate an exclusive course of treatment or standard of medical care. Variations, taking into account individual circumstances, may be appropriate.

**KEY:** • = to be performed ★ = risk assessment to be performed with appropriate action to follow, if positive ← • → = range during which a service may be provided

| | CPT CODE | INFANCY | | | | | | | | EARLY CHILDHOOD | | | | | | | MIDDLE CHILDHOOD | | | | | | ADOLSECENCE | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AGE[1] | | PRENATAL[2] | NEWBORN[3] | 3-5 d[4] | By 1 mo | 2 mo | 4 mo | 6 mo | 9 mo | 12 mo | 15 mo | 18 mo | 24 mo | 30 mo | 3 y | 4 y | 5 y | 6 y | 7 y | 8 y | 9 y | 10 y | 11 y | 12 y | 13 y | 14 y | 15 y | 16 y | 17 y | 18 y | 19 y | 20 y | 21 y |
| **HISTORY** Initial/Interval | 99381-5; or 99391-5 | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **PHYSICAL EXAMINATION**[5] | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **MEASUREMENTS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Length/Height and Weight | Included as part of preventive medicine visit CPT codes | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Head Circumference | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Weight for Length | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Body Mass Index[6] | | | | | | | | | | | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Blood Pressure[7] | | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **ANTICIPATORY GUIDANCE** | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| **ORAL HEALTH** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Oral Health Assessment[8] | D0191 | | | | | | | •[9] | •[9] | ★ | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fluoride Varnish[10] | 99188 | | | | | | | ← | | | | • | | → | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **SENSORY SCREENINGS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vision[11] | 99173, 99174 | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | • | • | • | • | ★ | • | ★ | • | ★ | • | ★ | ★ | • | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Hearing | 92551-2, 92587 | | •[12] | •[13] → | | → | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | • | • | • | ★ | • | ★ | • | ← | | •[14] | → | ← | • | → | ← | | • | → |
| **DEVELOPMENTAL/BEHAVIORAL HEALTH** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Developmental Surveillance | Included as part of History | | • | • | • | • | • | • | | • | • | | • | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Developmental Screening[15] | 96110 | | | | | | | | • | | | • | | • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autism Spectrum Disorder Screening[16] | 96110 | | | | | | | | | | | • | • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Psychosocial/Behavioral Surveillance | Included as part of History | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Psychosocial/Behavioral Screening[17] | 96127 | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Tobacco, Alcohol, or Drug Use Screening[18] | 99420 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Behavioral Health Screening[19] | 96127 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Maternal Depression Screening[20] | 96161 | | | | • | • | • | • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **PROCEDURES**[21] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Immunization[22] | 90460-1; 90471-4 | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |
| Newborn Screening[23] | Bill as applicable depending on provider capacity | | • | • → | | → | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lead[24] | 88655 | | | | | | | ★ | ★ | •or★[25] | | ★ | •or★[25] | | ★ | ★ | ★ | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anemia[26] | Include all applicable CPT codes | | | | | | ★ | | | • | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Dyslipidemia[27] | | | | | | | | | | | | | ★ | | | ★ | | ★ | | ★ | ← | • | → | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ← | | | • | → |
| Tuberculosis[28] | | | | | ★ | | | ★ | | ★ | | | ★ | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Cervical Dysplasia[29] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • |
| Sexually Transmitted Infections[30] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| HIV[31] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | ★ | ★ | ★ | ← | | • | → | ★ | ★ | ★ |

**By the end of their THIRD MONTH, most babies:**

- Lift head and chest when lying on stomach
- Hold upper body up with arms when lying on stomach
- Kick legs
- Open and shut hands
- Bring hands to mouth
- Grab and shake toys
- Watch moving objects
- Watch faces closely
- Recognize familiar objects and people
- Start using hands and eyes together
- Begin to babble and to imitate some sounds
- Smile when they hear their parents' voices
- Enjoy playing with other people
- May cry when playing stops[1]

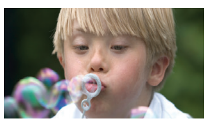
**By the end of their SEVENTH MONTH, most babies:**

- Roll over stomach to back and back to stomach
- Sit up
- Reach for objects
- Move objects from one hand to the other
- Support weight on legs when held up
- See in color
- See at a distance
- Use voice to express feelings
- Respond to own name
- Babble
- Understand emotions by tone of voice
- Explore objects with hands and mouth
- Struggle to get objects that are out of reach
- Enjoy playing peek-a-boo
- Show an interest in mirrors[1]

**By their FIRST BIRTHDAY, most babies:**

- Crawl
- Pull self up to stand
- Walk holding onto furniture
- May walk few steps without help
- Grasp with fingers
- Say "dada" and "mama"
- Try to imitate words
- Respond to "no" and simple requests
- Use simple gestures, such as shaking head "no" and waving bye-bye
- Explore objects
- Begin to use objects (drinking from cup, brushing hair)
- Find hidden objects easily[1]

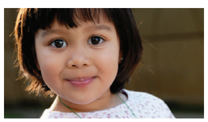
1



**By their SECOND BIRTHDAY, most children:**

- Walk alone
- Jump
- Pull toys behind them while walking
- Carry toys while walking
- Begin to run
- Kick a ball
- Climb on and off furniture
- Walk up and down stairs while holding onto support
- Scribble with crayon
- Build tower of 5 blocks or more
- Recognize names of familiar people, objects and body parts
- Use 2 words together
- Follow simple instructions (1 or 2 steps)
- Begin to sort objects by shapes and colors
- Begin to play make-believe
- Imitate behavior of others
- Want to do things for themselves[1]

2



**By their THIRD BIRTHDAY, most children:**

- Can do some things for themselves (like putting on clothes and feeding self)
- Enjoy playing imaginatively and with other kids
- Tell stories with 2 to 3 sentences
- Can be understood more than half of the time
- Can name a friend
- Know whether they are a boy or girl
- Build a tower of 6 to 8 cubes
- Throw a ball overhand
- Ride a tricycle
- Walk up stairs alternating feet
- Balance on 1 foot for 1 second
- Copy a circle
- Draw a person with 2 body parts (head and one other part)
- Are toilet trained during the daytime[2]

3

**By their FOURTH BIRTHDAY, most children:**

- Play with other children
- Can follow family rules
- Play with favorite toys
- Listen to stories
- Engage in fantasy play
- Know first and last name
- Sing a song or say a poem from memory
- Know what to do if cold, tired, or hungry
- Can be understood
- Name 4 colors
- Play board/card games
- Draw a person with 3 parts
- Hop on one foot
- Balance on 1 foot for 2 seconds
- Build a tower of 8 blocks
- Copy a cross
- Can eat by themselves
- Brush their teeth
- Can dress self

4

**By their FIFTH BIRTHDAY, most children:**

- Are more likely to agree to rules
- Like to sing, dance, and act
- Able to distinguish fantasy from reality
- Recall part of a story
- Speak sentences of more than 5 words
- Know their name and address
- Can count 10 or more objects
- Correctly name at least 4 colors
- Stand on one foot for ten seconds or longer
- Hop, swing, and climb
- Copy a triangle and other geometric patterns
- Print some letters of the alphabet
- Use a fork and spoon
- Dress and undress without assistance[2]

5

www.earlystagesdc.org

1. 0-2 year milestones: March of Dimes (www.marchofdimes.com) • 2. 3-5 year milestones: American Academy of Pediatrics (www.aap.org)

ምንጭ፡ *www.earlystagesdc.org*

| ትንታኔዎች | |
|---|---|
| **የላቀ መመሪያ** | የላቀ መመሪያ ማለት እርስዎ በጣም ታመውና ተጎድተው ለራስዎ መናገር በማይችሉበት ወቅት ሌሎች ሰዎች የጤና እንክብካቤ ምርጫዎችዎን እንዲያውቁ ለማድረግ የሚፈርሙት የህግ ሰነድ ነው። |
| **ጠበቃ** | የጤና እንክብካቤና ሌሎች የሚያስፈልግዎትን አገልግሎቶች እንዲያገኙ የሚያግዝዎ ሰው። |
| **ይግባኝ** | ይግባኝ ማለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የጠየቁትን የጤና እንክብካቤ ለመከልከል ወይም የተጠቀሙትን አገልግሎት ላይ ክፍያ ለመከልከል የሰጠው ውሳኔ ላይ ሳይስማሙ ሲቀሩ የሚያቀርቡት አቤቱታ ነው። እየተቀበሉ ያሉትን አገልግሎቶች ሳይስማማዎት ከቀሩ ይህንን አይነት አቤቱታ ማድረግ ይችላሉ። |
| **ቀጠሮ (Appointment)** | ለጤና ጥበቃ ፍላጎትዎ እርስዎና ሃኪምዎ ለመገናኘት የሚወስኑት ቀን ነው። |
| **የእንክብካቤ አስተዳዳሪ** | እርስዎ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ፣ ድጋፍ እና መረጃ እንዲያገኙ የሚረዳዎ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ውስጥ የሚሰራ ሰው። |
| **ምርመራ** | መታየት የሚለውን ይመልከቱ |
| **ወሊድ መቆጣጠሪያ (Contraception)** | ከወሊድ ቅጥጥር ጋር የተያያዙ አቅርቦቶች |
| **የሚሸፈኑ አገልግሎቶች** | በአቅራቢ ሲሞላ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚከፍልባቸው የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች |
| **ነጻ ማድረግ (Detoxification)** | ከሰውነት ውስጥ እንደ እጾችና አልኮል የመሳሰሉ ጎጂ ነገሮች ነጻ ማድረግ። |
| **እድገት (Development)** | ልጅ የሚያድግበት መንገድ። |
| **የህመም አስተዳደር ፕሮግራም (Disease management program)** | እንደ አስም፣ የደም ግፊት ወይም የአእምሮ ህመም የመሳሰሉ በተደጋጋሚ የሚከሰቱ ወይም ልዩ የጤና ፍላጎቶች ያላቸውን ሰዎች የሚያግዝ ፕሮግራም ነው። |
| **ረጅም ጊዜ የሚቆይ መሳሪያ (DME)** | ሃኪምዎ የሚጠይቀው ወይም በቤትዎ እንዲጠቀሙ የሚነግርዎ ልዩ የህክምና መሳሪያ። |
| **ድንገተኛ እንክብካቤ** | ከባድ፣ አፋጣኝ፣ አንዳንድ ጊዜ ለሕይወት የሚያሰጉ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ወዲያውኑ ማግኘት ያለብዎ እንክብካቤ። |
| **ተመዝጋቢ (Enrollee)** | በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አቅራቢ ኔትወርክ በኩል የጤና እንክብካቤ የሚያገኝ ሰው። |
| **የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ (Member identification (ID) card)** | ይህ መታወቂያ ሃኪሞች፣ ሃኪም ቤቶች፣ መድሃኒት መደብሮች እና ሌሎች እርስዎ የ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC.አባል መሆንዎን እንዲያውቁ ያደርጋል። |

| ትንታኔዎች | |
|---|---|
| **EPSDT**<br>**የመጀመሪያ፣ ወቅታዊ ማጣራት፣ ምርመራ እና ህክምና ፕሮግራም** | ከተወለዱ እስከ 21 ዕድሜ እስከሚደርሱ ህፃናት የህክምና ምርመራዎች፣ መታየቶች፣ የሕክምና ክትትል፣ እና የሚያስፈልጋቸውን ልዩ እንክብካቤ እንዲያገኙ መንገድ የሚያቀርቡ አገልግሎቶች። እንዲሁም *Health Check ፕሮግራም.* በመባል ይታወቃሉ። |
| **ፍትሃዊ የክስ አሰማም ሂደት** | ቅሬታ ያቀረቡ እንደሆነ፣ በD.C የአስተዳደራዊ ጉዳዮች ችሎት ጽ/ቤት መጠየቅ ይችላሉ። |
| **የቤተሰብ እቅድ** | የእርግዝና ምርመራ፣ የወሊድ መቆጣጠሪያ፣ በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች (STIs) ምርመራና ህክምና እና የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራና የምክር አገልግሎቶች የመሳሰሉ አገልግሎቶች። |
| **የቤተሰብና አጠቃላይ ልምምድ ሃኪሞች (Family and general practice doctor)** | ቤተሰቡን በሙላ የሚያክም ሃኪም። |
| **ቅሬታ (Grievance)** | እርስዎ በሚያገኙት የጤና ጥበቃ እንክብካቤ ወይም MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC በሚሰጥዎት የጤና እንክብካቤ ደስተኛ ካልሆኑ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ቅሬታዎን ለማቅረብ መደወል ይችላሉ። |
| **የእጅ መጽሀፍ** | ይህ መጽሃፍ ስለ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC እና ስለእኛ አገልግሎቶች መረጃ ይሰጥዎታል። |
| **HealthCheck ፕሮግራም** | EPSDT የሚለውን ይመልከቱ። |
| **መስማት የተሳናቸው (Hearing impaired)** | በደንብ የማይሰሙ ከሆነ ወይም ሙሉ በሙሉ መስማት የማይችሉ ከሆነ። |
| **IDEA** | የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች ትምህርት ህግ (Individuals with Disabilities Education Act)፤ የእድገት ዝግመት እና ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላላቸው ልጆች አገልግሎት የሚሰጥ የፌዴራል መንግስት ህግ። |
| **ክትባት (Immunization)** | በመርፌ የሚሰጥ ክትባት። |
| **የውስጥ ደዌ ሃኪም** | እድሜያቸው 14 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎችና ልጆች ሃኪም። |
| **የአስተርጓሚ አገልግሎቶች (Interpretation/ translation services)** | ቋንቋዎን መናገር ከሚችል ሰው ጋር መነጋገር ሲያስፈልግዎ፣ ወይም ከሃኪምዎ ወይም ከሆስፒታልዎ ጋር ለመነጋገር እገዛ ሲያስፈልግዎ ከእርስዎ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚሰጥ እገዛ። |
| **የሚተዳደር የጤና ጥበቃ ድርጅት (MCO)** | የጤና እንክብካቤና<br>ጤና ነክ አገልገሎቶችን እንዲሰጥዎ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሚከፈለው ድርጅት። |
| **እርግዝና (Maternity)** | አንድ ሴት ከአረገዘችበት ቀን አንስቶ አራስ እስከሆነችበት ድረስ ያለው ጊዜ። |

| ትንታኔዎች | |
|---|---|
| **እንክብካቤ ማድረግ** | አንድ ሰው በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ሆኖ የሚያስበው፣ የሚሰማው እና የሚያደርገው ነገር። |
| **የኔትወርክ አቅራቢዎች** | የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አካል የሆኑና የእርስዎን ጤንነት የሚንከባከቡ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ ጥርስ ሃኪሞች እና ሌሎች ሰዎች። |
| **የማይሸፈኑ አገልግሎቶች** | በአቅራቢ ሲሞላ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የማይከፍልባቸው የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች |
| **የጽንስና የማህጸን ሃኪም (OB/GYN)** | የጽንስና የማህጸን ሃኪም፤ ነፍሰ ጡር የምትሆንበትን ጊዜ ጨምሮ የሴትን ጤና ለመከታተል የሰለጠነ ሃኪም። |
| **ከኔትወርክ ውጪ የሆኑ አቅራቢዎች** | የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC አካል **ያልሆኑ** እና የእርስዎን ጤንነት የሚንከባከቡ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ ጥርስ ሃኪሞች እና ሌሎች ሰዎች። |
| **ፔዲትሪሺያን (Pediatrician)** | የህጻናት ሃኪም። |
| **መድሃኒት ቤት (Pharmacy)** | መድሃኒት የሚወስዱበት ሱቅ። |
| **የሃኪሞ ማነሳሻ እቅድ** | ሃኪምዎ ከ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ጋር ልዩ የክፍያ ስምምነቶች እንዳሉት ያሳውቅዎታል። |
| **የድህረ ወሊድ እንክብካቤ** | አንዲት ሴት ልጅ ከወለደች በኋላ የሚደረግላት እንክብካቤ። |
| **የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ** | አንዲት ነፍሰ ጡር ሴት በእርግዝናዋ ጊዜ በሙሉ የሚደረግላት እንክብካቤ። |
| **የመድሃኒት ማዘዣ (Prescription)** | ሐኪሙ ለእርስዎ የሚያዘው መድሐኒት፤ መድሐኑቱን ለማግኘት ወደ መድሐኒት ቤት ይዘው መሄድ አለብዎት። |
| **የበሽታ መከላከል የምክር አገልግሎት** | ጤንነትዎ እንደተጠበቀ ወይም ከህመም ወይም ከጉዳት ርቀው እንዲቆዩ እንዲያግዝዎ ከአንድ ሰው ጋር ማውራት ሲፈልጉ። |
| **ተቀዳሚ ህክምና ሰጪ (PCP)** | አብዛኛውን ጊዜ የሚንከባከብዎ ሃኪም። |
| **ቅድመ ፈቃድ** | የጤና እንክብካቤ ወይም ህክምና እንዲየገኙ ከ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚሰጥ የጽሁፍ ፈቃድ። |
| **የአገልግሎት ሰጪ ማውጫ** | የMedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC ኔትወርክ አባል የሆኑ የሁሉም አቅራቢዎች ዝርዝር |
| **አገልግሎት ሰጪዎች (Providers)** | ጤናዎን የሚንከባከቡ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ የጥርስ ሃኪሞችና ሌሎች ሰዎች። |
| **ሪፈራል (Referral)** | ዋና ሃኪምዎ ሌላ ሃኪም ጋር እንዲታዩ የጽሁፍ ማስታወሻ ሲሰጥዎ። |

| ትንታኔዎች | |
|---|---|
| **ተደጋጋሚ እንክብካበቤ** | ከተቀዳሚ ሃኪምዎ ወይም ተወዳሚ ሃኪምዎ እንዲያይዎ ከላክዎ ሃኪም በመደበኝነት የሚያገኙት ህክምና። የተለመደ ህክምና መታየት፣ አካላዊ የጤና ምርመራ፣ እንዲሁም እንደ ስኳር፣ አስም እና የደም ግፊት ለመሳሰሉ የጤና ችግሮች በመደበኝነት የሚያገኙትን ህክምና ሊያካትት ይችላል። |
| **መታየት (Screening)** | ጤናማ እንደሆኑ ለማወቅ ሃኪምዎ ወይም ሌላ የጤና አገልግሎት ሰጪ የሚያደርገው ምርመራ። ይህ የመስማት ምርመራ፣ የማየት ምርመራ ወይም ልጅዎ በጤናማ ሁኔታ እያደገ መሆኑን ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ ሊሆን ይችላል። |
| **ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች** | ከዋና ሐኪምዎ የጽሁፍ ማስታወሻ ወይም ሪፈራል ሳያገኙ ማግኘት የሚችሏቸው የተወሰኑ አገልግሎቶች። |
| **አገልግሎቶች (Services)** | ከሃኪምዎ ወይም ከጤና ጥበቃ አቅራቢዎ የሚያገኙት እንክብካቤ። |
| **ልዩ የጤና ጥበቃ ፍላጎቶች** | ሌሎች ህጻናት እና አዋቂያዎች ከሚያስፈልጋቸው የጤና እንክብካቤዎች በላይ ወይም በተለየ ሁኔታ የሚያስፈልጋቸው፣የጤና እንክብካቤ እና ሌሎች አገልግሎቶች የሚያስፈልጋቸው ህጻናትና አዋቂዎች። |
| **ስፔሺያሊስት** | እንደ የጆሮ፣ የአፍንጫ እና የጉሮሮ ሃኪም ወይም እንደ የእግር ሃኪም ልዩ ህክምና ለመስጠት የሰለጠነ ሃኪም። |
| **ልዩ እንክብካቤ** | ልዩ አይነት የጤና እንክብካቤ እንድትሰጥ በሰለጠነ ሃኪም ወይም ነርስ የሚሰጥ የጤና እንክብካቤ። |
| **የማምከን ህክምና** | ለወደፊት ልጅ መውለድ የማይፈልጉ ከሆነ የሚሰጥ ህክምና። |
| **የትራንስፖርት አገልግሎት** | ቀጠሮዎን ለማግኘት ከ MedStar የቤተሰብ ምርጫ – DC የሚገኝ እርዳታ የሚያገኙት የትራንስፖርት አይነት የህክምና ፍላጎትዎ ላይ ይመሰረታል። |
| **ህክምና (Treatment)** | ከሃኪም የሚያገኙት እንክብካቤ። |
| **አስቸኳይ እንክብካቤ** | አሁኑኑ መሆን የሌለበት ነገር ግን በ 24 ሰዓት ውስጥ ማግኘት ያለብዎት ህክምና። |
| **ማየት የተሳነው** | በደንብ ማየት የማይችሉ ወይም ሙሉ በሙሉ ማየት የማይችሉ ከሆነ። |

# ማስታወሻዎች፡

**MedStarFamilyChoice.com**

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

**ተመዝጋቢ አገልግሎቶች**
**3007 Tilden St., N.W., Pod 3N**
**Washington, DC 20008**
**888-404-3549 (ክፍያ ነፃ)**

20-MFCDC-0037

DHCF
Department of Health Care Finance

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

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