



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

DC Healthy Families ፕሮግራም እና የስድተኛ ቤተሰብ ልጆች ፕሮግራም የተመዝጋቢ የእጅ መጽሀፍ

2025



የተመዝጋቢ አገልግሎቶች 888-404-3549
[MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com)



ይህ ፕሮግራም በኮሎምቢያ ዲስትሪክት መንግስት የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ ለእርስዎ ቀርቧል።

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



ሜድስታር ፋሚሊ ቸይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት

በቀን ለ24 ሰዓታት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ ወይም ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጠዋቱ 8:00 -ከሰዓት 5:30 ወደ ቢሮአችን መምጣት ይችላሉ።

እኛን እንዴት እንደሚገቡ ላይ አቅጣጫ ለማግኘት፣ በ
202-363-4348 ወይም **855-798-4244** ይደውሉ።

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

የተመዝጋቢ አገልግሎቶች፡ **202-363-4348** ወይም
888-404-3549 (ነጻ-የስልክ-መስመር)

ድረገጽ፡ [MedStarFamilyChoice.com](https://www.MedStarFamilyChoice.com)

MedStar Family Choice District of Columbia የሚመለከታቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ህጎችን ያከብራል እና በዘር፣ በቆዳ ቀለም፣ በብሄራዊ ማንነት፣ በብሔር፣ በእድሜ፣ በሃይማኖት፣ በአካል ወይም በአእምሮአዊ አካል ጉዳተኝነት፣ በእርግዘት፣ በጾታ፣ በጾታዊ ዝንባሌ፣ የጾታ ምድብ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ የጾታ ማንነት ወይም አገላለጽ፣ ቋንቋ፣ የመክፈል አቅም፣ ወይም ማህበራዊ ኢኮኖሚያዊ ሁኔታ ላይ በመመስረት አድልዎ አያደርግም። MedStar Family Choice DC ሰዎችን በዘር፣ በቆዳ ቀለም፣ በብሔራዊ ማንነት፣ በብሔር፣ በዕድሜ፣ በሃይማኖት፣ በአካል ወይም በአእምሮአዊ አካል ጉዳተኝነት፣ በእርግዘት፣ በጾታ፣ በጾታዊ ዝንባሌ፣ የጾታ ምድብ፣ በጋብቻ ሁኔታ፣ በጾታ፣ በጾታ ማንነት ወይም በአገላለጽ፣ ቋንቋ፣ የመክፈል አቅም፣ ወይም ማህበራዊ ኢኮኖሚያዊ ሁኔታ ላይ በመመስረት አያገለቸውም ወይም በተለየ ሁኔታ እያስተናግዳቸውም። ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ የእኛን ድረገጽ በ[MedStarFamilyChoiceDC.com/Notice-of-Nodiscrimination](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Notice-of-Nodiscrimination) ይጎብኙ።

የቋንቋ ተደራሽነት

አንግሊዝኛ

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

Spanish/Español

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

Amharic/አማርኛ

ማሳሰቢያ፡ አማርኛ የማይናገሩ እና/ወይም የማይጽፉ ከሆነ፣ እባክዎ ከጧት 8:00 እስከ ከሰዓት 5:30 ባለው ሰአት ውስጥ ወደ 888-404-3549 ይደውሉ። ተወካይ እርስዎን ያግዝዎታል።

Arabic/العربية

تنبيه: إذا كنت لا تتحدث أو تقرأ اللغة العربية، يُرجى الاتصال بـ ٨٨٨-٤٠٤-٣٥٤٩ بين الساعة ٨:٠٠ صباحًا و ٥:٣٠ مساءً. أحد مندوبينا سيقوم بمساعدتك

Bassa /Băssò

DÈ ÐẸ NÌÀ KẸ DYÉÐÉ GBO: Ǿ Jǔ ké m̄ se Bǎsòò wùdù poe dyuò m̄o wuquún zàà dyuò ní, dǎ nòbà nìà kẹ 888-404-3549 sòin 8:00 AM ké 5:30 PM gbo muε. À ké-baḍa-nyò dọ mu m̄ gbo kpàun.

Burmesel/မြန်မာဘာသာစကား

သတိပျပီရန်သင့်ည ပျမန္တာဘာသာစကားကို ဝေပျဟုချခင်း ဝေးဝေး၌၊ မဟုတ် ဖတ်ချခင်း မရှိလွှင့် ဝေးဝေး၌ ပျပီရန် နံနက် ၈၀၀ နာရီဝင်း၌ ညနေ ၅၃၀ နာရီအဟုကားတြင့် ၈၈၈၄၀၄၂၅၄၉ သို့၊ ဖုန်းဝေခင်းဆိုပါ။ ကိုယွားလွယ်စဉ်းက သင့်၌ ကူညီပါမည့်။

Cantonese / 粵語

注意: 如果你不會說或讀 粵語, 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。

Chinese (Mandarin) / 普通

注意：“如果你不会或普通，在早上8点到下午5点半之间打888-404-3549。有个代表会帮助你的。

Farsi

3549-404-888 هرامش اب رصع 5.30 ات حبص 8.00 تا علس نیب اُفطل، دی‌تسین یسیل‌گنا نابز هب نندن اوخ ای/و ندرک تب‌حص هب رداق رگا: هج‌جوت «درک ده‌اوخ کم‌کامش هب ی‌اهدن ی‌امن. دیری‌گیب سامت

French/Français

ATTENTION: "Si vous ne parlez pas et / ou ne lisez pas le Français, veuillez composer le 888-404-3549 entre 8h00 et 17h30, un représentant vous répondra".

Gujarati/ગુજરાતી

ધ્યાન આપો: જો તમે બોલી શકતા ન હોય અને / અથવા ગુજરાતી વાંચી શકતા ન હોય, તો કૃપા કરીને સવારે 8:00 થી સાંજે 5:30 ની વચ્ચે 888-404-3549 પર કૉલ કરો. કોઈ પ્રતિનિધિ તમને સહાય કરશે.

Haitian Creol/Kreyòl Avisven

ATANSYON: Si w pa pale ak/oubyen li Kreyòl Ayisyen, tanpri rele 888-404-3549 ant 8:00 a.m. ak 5:30 p.m. Yon reprezantan pral ede w.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप इंग्लिश 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।

Hmong/Hmong

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

Igbo/Igbo

GEE NT: O buru na I nagh as ma/màb ag ìgbò, biko kp 888-404-3549 ihe dikà ebe 8:00 nke ututu na 5:30 nke mgbede. Onye nnch anya ga-enyere g aka.

Italian/Italiano

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

Japanese /日本語

お知らせ: 日本語を話せないまたは読めない場合、888-404-3549までご連絡ください。8:00～17:30までこちらの代表者が対応いたします。

Korean/한국어

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

Polish/Polsku

UWAGA: Jeśli nie mówisz i/lub nie czytasz po Polsku, 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 e não lê na Português chame pelo número 888-404-3549; hora de recepção de chamadas - das 8.00 de manhã às 05.30 de tarde. Nosso representante ajudar-lhe.

PUNJABI/ਪੰਜਾਬੀ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ 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।

Russian/русском

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

Somali/Soomaaliga

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

Tagalog/Tagalog

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

اردو/Urdu

مشاہدے سے 8:00 بجے صبح 888-404-3549 تک ہر وقت سہولتیں ہونے لگیں گی۔ اگر آپ 5:30 بجے کے بعد 8:00 بجے کے بعد 888-404-3549 پر کال کریں تو آپ کو مدد ملے گی۔

Vietnamese/Tiếng Việt

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

Yoruba / Yorùbá

IPÀKÍYÈSÍ: Tí o ko bá s/tàbí ka èdè Yorùbá, Jw pe 888-404-3549 láàrin 8:00 a.m. àti 5:30 p.m. Asojú wa kan máá èrànw fún.

አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች

	ስለ MedStar Family Choice District of Columbia ጥያቄዎች፡	ተመዝጋቢ አገልግሎቶች	202-363-4348 ወይም 888-404-3549 (ነፃ የስልክ መስመር)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
		TTY/TDD ተመዝጋቢ አገልግሎቶች	711	
	የሀኪምዎ ቢሮ ከተዘጋ በኋላ እንክብካቤ ካስፈለገዎ፡	የነርስ የእርዳታ መስመር	855-798-3540 (ከክፍያ ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
		TTY/TDD የነርስ የእርዳታ መስመር	711	
	ሃኪም በ24 ሰዓታት ውስጥ ማግኘት ካስፈለገዎ ("አስቸኳይ ህክምና")፣ ይደውሉ፡	የእርስዎ PCP ቢሮ	_____ (የእርስዎን PCP መረጃ እዚህ ያግኙ)	
		የነርስ የእርዳታ መስመር	855-798-3540 (ከክፍያ ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
	ወደ ቀጠሮዎ የሚያደርስዎ መጓጓዣ ከፈለጉ ወደሚከተለው ይደውሉ፡	የትራንስፖርት አገልግሎቶች	866-201-9974 (ከክፍያ ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
	የባህሪ ጤና እንክብካቤ ከፈለጉ ወይም የባህሪ ጤና ጥያቄ ካለዎት፡-	የእርስዎ BHP ቢሮ	_____ (የእርስዎን የ BHP መረጃ እዚህ ይጠቀሙ)	
		የነርስ የእርዳታ መስመር	855-798-3540 (ከክፍያ ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
		የዲሲ የባህሪ ጤና መምሪያ ማግኛ የእርዳታ የጥሪ መስመር	888-793-4357 (ከክፍያ ነጻ)	
	እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ የሚናገር ሰው ከፈለጉ ወይም መስማት የተሳነዎት ከሆነ በዚህ ቁጥር ይደውሉ፡	ተመዝጋቢ አገልግሎቶች	202-363-4348 ወይም 888-404-3549 (ነፃ የስልክ መስመር)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
		TTY/TDD ተመዝጋቢ አገልግሎቶች	711	
	የጥርስ ህክምና ጥያቄዎች፡	Avēsis	844-391-6678 (ከክፍያ-ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን
	የእይታ ህክምና ጥያቄዎች፡	Avēsis	844-391-6678 (ከክፍያ-ነጻ)	በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀን

ድንገተኛ አጋጥሞች ላለው ካሰቡ 911 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

የግል መረጃ

የእኔ የMedicaid (ሜድኬይድ) መታወቂያ ቁጥር፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና ሰጪ (PCP)፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና ሰጪ (PCP) አድራሻ፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ ህክምና ሰጪ (PCP) ስልክ ቁጥር፡ _____

የእኔ የMedicaid መታወቂያ ቁጥር፡ _____

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የህክምና ሰጪ (PCP)፡ _____

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የህክምና ሰጪ (PCP) አድራሻ፡ _____

የልጅ/ልጆች ተቀዳሚ የህክምና ሰጪ (PCP) ስልክ ቁጥር፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና ሰጪ (Primary Dental Provider) (PDP)፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PDP) አድራሻ፡ _____

የእኔ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PDP) ስልክ ቁጥር፡ _____

የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ሰጪ (PDP) _____

የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ሰጪ (PDP) አድራሻ፡ _____

የልጅ/ልጆች የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ህክምና ሰጪ (PDP) ስልክ ቁጥር፡ _____

የእኔ የባህሪ ጤና አቅራቢ (BHP)፡- _____

የእኔ የባህሪ ጤና አቅራቢ (BHP) አድራሻ፡- _____

የእኔ የባህሪ ጤና አቅራቢ (PHP) ስልክ፡- _____

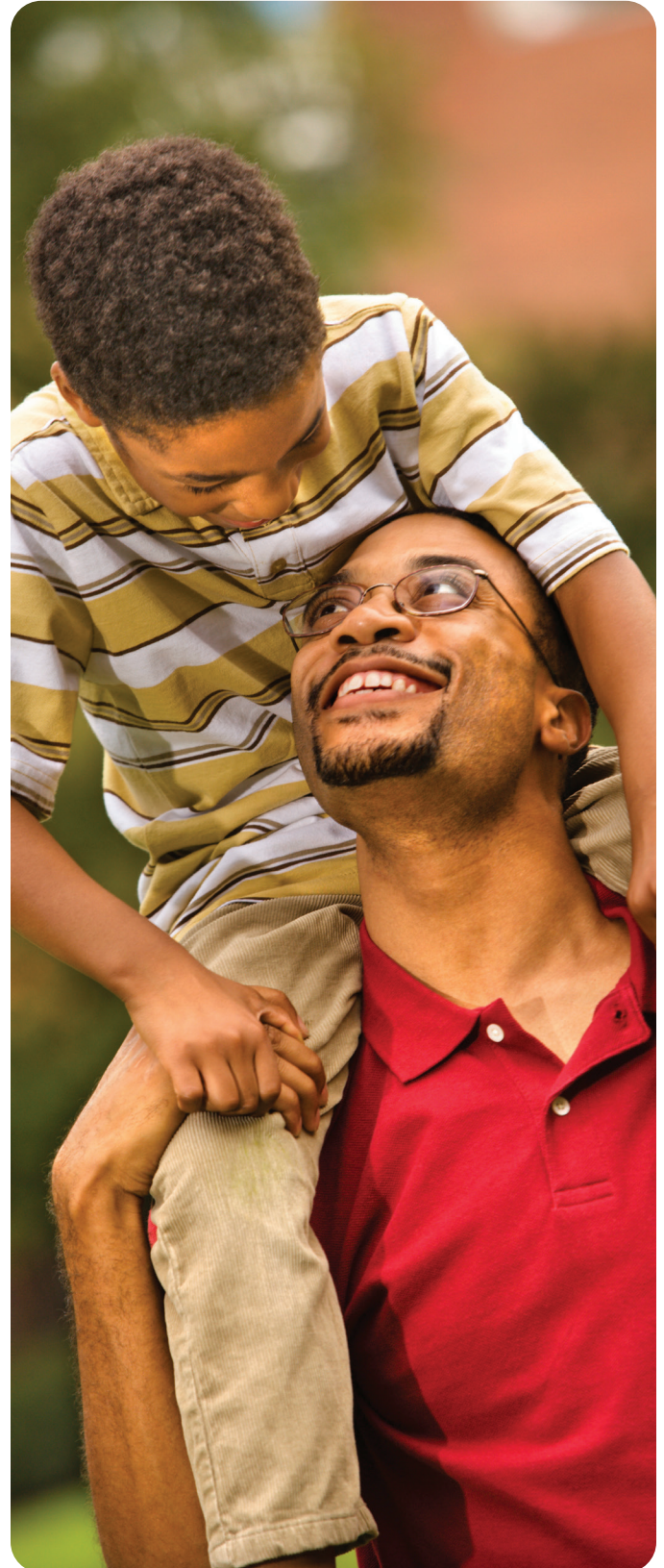
የልጅ/ልጆች የባህሪ ጤና አቅራቢ (PHP)፡- _____

የልጅ/ልጆች የባህሪ ጤና አቅራቢ (PHP) አድራሻ፡- _____

የልጅ/ልጆች የባህሪ ጤና አቅራቢ (PHP) ስልክ፡- _____

ማውጫ ሠንጠረዥ

አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች.....	1
እንኳን ወደ MedStar Family Choice District of Columbia በደህና መጡ.....	5
Welcome to MedStar Family Choice-DC	5
ይህ የመመሪያ መጽሐፍ እንዴት እንደሚያገለግል	6
ይህ መመሪያ መጽሐፍ እንዴት እንደሚረዳዎት	6
መብቶችዎ	7
የእርስዎ ሃላፊነቶች.....	8
የእርስዎ የተመዘጋቢ መታወቂያ ቁጥር	9
ተቀዳሚ የጤና ክብካቤ ሰጪ (PCP).....	10
የእርስዎን PCP መምረጥ	10
የእርስዎን PCP እንዴት መቀየር ይችላሉ.....	11
የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና አቅራቢዎ (PDP) 12	
የእርስዎን PDP መምረጥ	12
የእርስዎን PDP እንዴት መቀየር ይችላሉ.....	13
ተደጋጋሚ እንክብካቤ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ እና ድንገተኛ እንክብካቤ.....	14
ተደጋጋሚ እንክብካቤ.....	14
አስቸኳይ እንክብካቤ.....	14
ድንገተኛ እንክብካቤ	14
ድንገተኛ ካጋጠመዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ	14
Emergency Care (What to do if you have an emergency)	14
ከከተማ ውጪ በሆኑ ጊዜ የሚሰጥ እንክብካቤ	15
ተደጋጋሚ እንክብካቤ.....	15
አስቸኳይ እንክብካቤ.....	15
ድንገተኛ እንክብካቤ	15
በጎረቤት እና ከጎረቤት ውጪ ያሉ አገልግሎት ሰጪዎች	16
ቀጠሮ ማስያዝ	16
ከእርስዎ PCP ጋር ቀጠሮ መያዝ.....	16
ቀጠሮን መቀየር ወይም መሰረዝ.....	16
የእርስዎ PCP ወይም PDP ቢሮ ዝግ በሆነ ጊዜ እንክብካቤ ስለማግኘት	17
ሃኪሞችን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስድባቸዋል?	17



የድጋፍ አገልግሎቶች..... 19

የትራንስፖርት አገልግሎቶች 19
የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች እንዲሁም
መስማት እና ማየት ለተሳናቸው የሚሰጡ የእገዛ መሳሪያ
አገልግሎቶች 19

የልዩ መድኃኒት እንክብካቤ እና ሪፈራሎች 20

የልዩ መድኃኒት እንክብካቤ እንዴት ማግኘት ይቻላል 20
ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች 20
የባህሪ ጤና (የአዕምሮ ጤና ወይም የአደንዛዥ እጽ
አጠቃቀም ህመም አገልግሎቶች) 21
ለመጠጥ ወይም ሌሎች የአደንዛዥ ዕጽ መጠቀም
አገልግሎቶች 21
የወሊድ መቆጣጠሪያ እና ሌሎች የቤተሰብ ዕቅድ
አገልግሎቶች 22
የመድሃኒት ቤት አገልግሎት እና የሃኪም ትዕዛዝ
የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶች 24
በሽታን መቆጣጠር 25
የእንክብካቤ ማስተባበር እና የእንክብካቤ አስተዳደር
ፕሮግራሞች 25

**አዋቂዎች እንዳይታመሙ የሚያደርጉ
አገልግሎቶች 26**

የጤና ምርመራን የተመለከቱ ምክሮች ("ምርመራዎች") 26
የበሽታ መከላከል የምክር አገልግሎት 26
የአዋቂዎች ክትባት 26

እርግዝና 27

የቅድመ ወሊድና ድህረ ወሊድ እንክብካቤ 27

የልጅዎ ጤና 29

ለልጆች የ HealthCheck ጥቅማጥቅም ፕሮግራም
(EPSDT) 29
የስደተኛ ህፃናት ፕሮግራም 29
ለልጅዎ የጥርስ ህክምና 30
ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያላቸው ህፃናት 31
የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች የትምህርት ህግ (IDEA)
ፕሮግራም 31
ክትባቶች (በመርፌ የሚሰጡ) ለህጻናትና ለወጣቶች 32

የጤና ጥቅሞች 33

በMedStar Family Choice District of Columbia
የሚሸፈኑ አገልግሎቶች 33
የማንከፍልባቸው አገልግሎቶች (የማይካተቱ) 33

የእንክብካቤ ማለፊያ 39

ማወቅ የሚገቡዎት ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች 39

እኔ ከተዛወርኩስ? 39
ልጄ ከወለድኩስ? 39

ልጄ በጉዳፊቻ ከወሰድኩትስ? 39
ከቤተሰቤ ውስጥ አንድ ሰው ከሞተስ? 39
የእኔን MCP እንዴት መቀየር እንደሚቻል 39
ሽፋን ለሚሰጠው አገልግሎት ክፍያ መጠየቂያ ቢል
ከቀረበልኝስ ምን ማድረግ አለብኝ? 40
ሽፋን ለማይሰጣቸው አገልግሎቶች መክፈል 40
አዲስ ቴክኖሎጂ እንዴት እንደሚገመገም ይማሩ:: 40
የላቀ መመሪያ 40
ሌላ ኢንሹራንስ ካለኝ ማድረግ የሚገባኝ ምንድን ነው? 41
ለሁለቱም Medicaid እና Medicare ብቁ ቢሆንምን
ማድረግ አለብኝ 41
ማጭበርበር ምንድን ነው? 41
የሃኪም (ዶክተር) የክፍያ ሁኔታን ማሳወቅ 41

**አቤቱታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ
ማስማት ሂደቶች 42**

ቅሬታ 42
ይግባኞች 42
ፍትሃዊ የክስ ማስማት ሂደት 42
የተፋጠነ (አስቸኳይ) ቅሬታዎች እና የይግባኝ መስማት
ሂደት 43
ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት
ጥያቄዎች ባቀረቡበት ወቅት የሚኖሩ መብቶች 43

የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ 44

**Medicare እና Medicaid በአንድ ጊዜ ሁለቱም
ላላቸው ተመዝጋቢዎች የMedicare ክፍል D
ማስታወቂያ 51**

**የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል
አፍ ራይትስ 51**

ትንታኔዎች 58

እንኳን ወደ MedStar Family Choice District of Columbia በደህና መጡ



MedStar Family Choice District of Columbiaን (DC) ስለመረጡ እናመሰግናለን። እኛ የእርስዎ በMedicaid የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ (MCP) ስለሆነ ደስተኞች ነን። ከእርስዎ እና ከቤተሰብዎ ጤና በላይ አስፈላጊ የሆነ ምንም ነገር እንደሌለ እናውቃለን። እርስዎ እና ቤተሰብዎ በምትፈልጉት እና በሚገባችሁ እንክብካቤ እና ክብር ዓይነት እንድትስተናግዱ ለማረጋገጥ ጠንክረን የምንሰራው ለዚያ ነው። እኛ ጤናዎን ለመጠበቅ ቁርጠኞች ነን እና እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚቻለውን ከፍተኛ የእንክብካቤ ጥራት እንድትቀበሉ ማረጋገጥ እንፈልጋለን።

ይህ የእጅ መጽሀፍ አስፈላጊ መረጃ ይዟል። እባክዎ በጥንቃቄ ያንብቡት። ከእኛ ምን ዓይነት አገልግሎቶችን ማግኘት እንደሚችሉ ይማራሉ። እርስዎ ላይ ተጽዕኖ የሚፈጥሩ ለውጦችን MedStar Family Choice DC ላይ ካደረግን፣ 30 ቀናት አስቀድመን እንነግርዎታለን።

ሁሉም አዲስ ተመዝጋቢዎች የአዲስ ተመዝጋቢ የመተዋወቂያ ስብሰባ (ኦሬንቴሽን) ላይ እንዲገኙ ይጋበዛሉ። በመተዋወቂያ ስብሰባው ላይ፣ ከMedStar Family Choice DC ስራተኞች ጋር መነጋገር እና ለኖሩዎት የሚችሉ ማንኛውም ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ። የተወሰኑ የቡድናችውን ሰዎች ጋር ለመገናኘት እና እኛ እንድንቀበልዎ ለማድረግ እድል አለው።

አዲስ ተመዝጋቢዎች ልክ ከተቀላቀሉን በኋላ በአጭር ጊዜ ውስጥ የስልክ ጥሪ ይደርሳቸዋል። ከሀኪምዎ ጋር ጉብኝት ለማድረግ በፍጥነት ቀጠሮ እንደሚይዙ ለማረጋገጥ እንፈልጋለን። እንዲሁም በዚህ ጊዜ የጤና ጥቅማጥቅሞች አጠቃላይ እይታን እንሰጥዎታለን፣ የጤና ስጋት ግምገማ እንዲያጠናቅቁ እንጠይቅዎታለን። የግመገማዎ ውጤቶች የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ እንዳገኙ ለማረጋገጥ ያግዛናል። መልዕክት ካስቀመጥንልዎ እና መልሰው እንዲደውሉልን ከጠየቅን፣ እባክዎ እንክብካቤ ውስጥ እንድናስገባዎ መልሰው ለመደወል ይሞክሩ። ነፍሰ-ጡር ከሆኑ፣ እባክዎ ወዲያውኑ ለእንክብካቤ አስተዳደር ክፍል በ **855-798-4244** ይደውሉ እና ከቅድመ-ወላድ አስተባባሪው/ዋ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

ጥያቄዎች?

ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች መምሪያችን በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ይህ የመመሪያ መጽሐፍ እንዴት እንደሚያገለግል

MedStar Family Choice DC እርስዎ የጤና እንክብካቤ እንዲያገኙ ለመርዳት በኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሚከፈል ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካቤ እቅድ ነው። በዚህ የመመሪያ መጽሐፍ፣ MedStar Family Choice DC እንዴት እንደሚሰራ፣ ሃኪሞችን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል፣ እንዴት እንደሚደውሉልን እና ለምን አይነት ጥቅማጥቅሞች እንደምንከፍል እንነግርዎታለን። በጤና እንክብካቤ እና በዶክተርዎ ጥቅም ላይ የዋሉ ቃላት አንዳንድ ጊዜ ለመረዳት አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ። ከዚህ መፅሃፍ በስተጀርባ ላይ የቃላት ትንታኔ ክፍል ውስጥ እነዚህን ቃላት አብራርተናቸዋለን።

በዚህ መጽሀፍ ውስጥ ስለሚያነጋግሩት ነገሮች ወይም MedStar Family Choice DC የሚመመለከቱ ሌሎች ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** መደወል ወይም **MedStarFamilyChoiceDC.com** መጎብኘት ይችላሉ እናም እርስዎን ለመርዳት የተቻለንን ሁሉ እናደርጋለን።

ይህ መመሪያ መጽሐፍ እንዴት እንደሚረዳዎት

ይሄ የአባል መመሪያ መጽሐፍ የሚነግርዎት

- የጤና እንክብካቤ እንዴት ማግኘት እንደሚቻል
- በ MedStar Family Choice DC የተሸፈኑ አገልግሎቶች
- በ MedStar Family Choice DC የማይሸፈኑ አገልግሎቶች
- የእርስዎን ተቀዳሚ እንክብካቤ አቅራቢ እና ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (የእርስዎ PCP ወይም PDP) እንዴት እንደሚመርጡ
- ከታመሙ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት
- በ MedStar Family Choice DC ስለተሰጠ ውሳኔ ቅሬታ ካለዎት ወይም መለወጥ (ይግባኝ ማለት) ከፈለጉ ምን ማድረግ እንዳለብዎት።

ይህ የተመዝጋቢ መመሪያ መጽሐፍ MedStar Family Choice DC እንዴት እንደሚሰራ መሰረታዊ መረጃ ይሰጣል። ማንኛውም ጥያቄዎች ካለዎት፣ እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በማንኛውም ጊዜ፣ በቀን 24 ሰዓታት፣ እና በሳምንት 7 ቀናት ይደውሉ።



መብቶችዎ

የሚከተሉት መብቶች አሉዎት፡

- ከሃኪሞችዎ እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎችዎ ጋር ሲነጋገሩ ሚስጥራዊ መሆኑን ማወቅ።
- ህመም ወይም ህክምና በሚረዱት ቋንቋ እንዲበራራልዎ የመጠየቅ።
- ሕክምናውን ያለመቀበል መብትዎን ጨምሮ፣ የጤና እንክብካቤዎ በሚመለከት ውሳኔዎች ላይ መሳተፍ።
- በመረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ማድረግ እንዲችሉ ስለ ህክምና አማራጮች እና እያንዳንዱ አማራጭ ስለሚያስከትለው አደጋ ሙሉ፣ ግልጽ እና ሊረዱት በሚችሉት መልኩ ገለጻ ማግኘት።
- ህክምናን ወይም እንክብካቤን አለመቀበል።
- እንደ ማሰገደድ፣ ዲሲፕሊን፣ አመቺነት ወይም ብቀላ ከሚያገለግሉ ማንኛውም ዓይነት ክልከላዎች ወይም ማግለሎች ነፃ መሆን።
- የህክምና መዝገቦችዎን ፎቶ ኮፒ የመጠየቅና የመውሰድ እንዲሁም ማሻሻያ ወይም ማስተካከያን መጠየቅ ይችላሉ። ትክክል ካልሆኑ።
- ለእርስዎ የሚገኙ እና መውሰድ የሚችሉትን የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ተደራሽነትን ጊዜውን በጠበቀ ሁኔታ መቀበል።
- ብቁ PCP/PDP ከ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ መምረጥ እና የእርስዎን PCP/PDP መቀየር።
- ስለቀረቡልዎ እንክብካቤ ወይም አገልግሎቶች ቅሬታ ማቅረብ እና መልስ ማግኘት።
- MedStar Family Choice DC አገልግሎትን ወይም ዕቃን መክልከል፣ መቀነሱ ወይም ማቆሙ ትክክል አልነበረም ብለው ካመኑ ይግባኝ ወይም ፍትሃዊ የችሎት ሂደት መጠየቅ።
- ከፈለጉት የአገልግሎት ሰጪ አካል የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶችን እና ግብዓቶችን መቀበል።
- ያለአስፈላጊ መጓተት የህክምና እንክብካቤ ማግኘት።
- በአውታረመረብ ውስጥ ካለ ብቁ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ሁለተኛ አስተያየት ማግኘት፣ ወይም፣ አስፈላጊ ከሆነ፣ ለእርስዎ ያለምንም ወጪ ከአውታረመረብ ውጪ ካለ ማግኘት።
- ስለ የላቁ መመሪያዎች መረጃ ማግኘት እና ማንኛውም ህይወት አድን ህክምናዎችን ላለማግኘት ወይም ላለመቀጠል መምረጥ።
- የMedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ መመሪያ መጽሐፍ እና/ወይም የአቅራቢ ማውጫ ቅጂ ማግኘት።
- አዲስ የህክምና ዕቅድ እስከሚኖርዎት ድረስ እየተደረገሎት ያለውን ህክምና መቀጠል።
- የትርጉም እና የአስተርጓሚ አገልግሎቶችን በነፃ መቀበል።
- የቃል የትርጉም አገልግሎቶችን አለመፈለግ።
- ያለምንም ክፍያ የመጓጓዣ አገልግሎት ማግኘት።
- ስለ ቅድመ ፈቃድ ሂደቶች ገለጻ ማግኘት።
- ስለ MedStar Family Choice DC የገንዘብ ሁኔታ እና ለሀኪሞቻችን የምንከፍለውን ማናቸውንም ልዩ መንገዶች በተመለከተ መረጃ ማግኘት።
- የደንበኞች እርካታን በተመለከተ የተሰራ የደሰሳ ጥናትን ማጠቃለያ ማግኘት።
- በሃኪም ለታዘዙ መድሃኒቶች የMedStar Family Choice DCን "በተጻፈው መሰረት መስጠት" የሚል ፖሊሲን መቀበል።
- ሽፋን ያላቸውን ሁሉንም መድሃኒቶች ማግኘት።
- የእርስዎን ሞገስ እና የግላዊነት መብትዎን በክብር እና ከግምት በሚያስገባ መልኩ መስተናገድ።

የእርስዎ ሃላፊነቶች

ለሚከተሉት ሃላፊነት ይወስዳሉ፦

- እንክብካቤ የሚያደርግልዎትን ሰዎች ክብር እና ሞገስ መጠበቅ።
- የዲሲ በMedicaid የሚመራ እንክብካቤ ፕሮግራም እና MedStar Family Choice DC ህጎችን መከተል።
- ከሃኪሞችዎ እና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች የሚያገኙትን መመሪያዎች ማክበር።
- የተያዙ ቀጠሮዎች ላይ መገኘት።
- ቀጠሮዎን መሰረዝ ካለብዎ ለሃኪምዎ ቢያንስ ከ24 ሰዓት በፊት ማሳወቅ አለብዎ።
- የሃኪምዎን መመሪያ ካልተረዱ ተጨማሪ ማብራሪያ መጠየቅ።
- ድንገተኛ ህመም ካጋጠምዎ ወደ ድንገተኛ ክፍል መሄድ።
- ጤናዎትን የሚጎዱ የህክምና ወይም የግል ችግሮችን ለእርስዎ PCP/PDP መንገር።
- እርስዎ ወይም የቤተሰብ ተመዝጋቢ ሌላ የጤና መድን ካላቹ ወይም የአድራሻ ወይም የስልክ ቁጥር ለውጥ ካለ

- ለኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ESA) እና ለMedStar Family Choice DC ሪፖርት ማድረግ።
- በቤተሰብዎ ውስጥ ለውጥ ካለ (ማለትም፡ ሞቶች፣ መውለዶች፣ወዘተ) ለኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ESA) እና MedStar Family Choice DC ሪፖርት ማድረግ።
- የጤና ችግርዎን ለመረዳት መሞከር እና የህክምና ግቦችን ማሻሻል ላይ መሳተፍ።
- የ እርስዎን ሀኪም የህክምና መረጃዎን ከዚህ በፊት ሲከታተሉበት ከነበሩበት ከአገልግሎት ሰጪዎች እንዲያገኙ መርዳት።
- በአደጋ ወይም በስራ ምክንያት ጉዳት ከደረሰብዎት ለMedStar Family Choice DC መንገር።



የእርስዎ የተመዘጋቢ መታወቂያ ቁጥር

ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢ (PCP) ከተመደበልዎት በኋላ፣ የተመዘጋቢ የመታወቂያ ካርድን በፖስታ እንልክልዎታለን። ይህ ካርድ ሃኪሞችዎ፣ ሆስፒታሎችዎ፣ መድሃኒት ቤቶችዎ እና ሌሎች የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ መሆንዎን እንዲያውቁ ያደርጋል። እባክዎ የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎ ላይ ያለው መረጃ ትክክለኛ መሆኑን ያረጋግጡ። ማንኛውም ችግር ካለ፣ ወይም ካርድዎ ከጠፋ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎት በ **888-404-3549** ይደውሉ። እንዲሁም የተመዘጋቢን ፖርታል መጎብኘት ይችላሉ። እንደ ከተመዘገቡ በኋላ፣ የመታወቂያ ካርድዎን ማየት እና ማተም ይችላሉ። ወደ ተመዝጋቢ ፖርታል የሚወስደው አገናኝ መስመር በድረ-ገጻችን በ [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits) ላይ ይገኛል።

እያንዳንዱ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ ካርድ አለው። ልጆችዎም የራሳቸው ካርዶች ይኖራቸዋል። እንዳይጠፋባቸው የልጆችዎን ካርዶች እርስዎ ጋር ማስቀመጥ አለብዎት። የእርስዎን የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድ ሌላ ሰው እንዲጠቀምበት ማድረግ ከህግ ውጪ ነው።

የተመዘጋቢ መታወቂያዎ ይሄንን ይመስላል፡



MedStar Family Choice
DISTRICT OF COLUMBIA

DC Healthy Families
MedStarFamilyChoiceDC.com
Enrollee Services: 888-404-3549

Last Name, First Name

DOB: 01/01/2013 Eff Date: 01/01/2013
MFC ID#: 123456789 MA ID#: 12345678912

PCP Group Name:
PCP Phone:
PDP Group Name:
PDP Phone:

CVS CareMark® RxPCN: MCAIDADV | RxBin: 004336 | RxGroup: RX0610
Copayments: OV \$0 | RX \$0 | ER \$0

የካርዱ የፊተኛው ገጽ

PRESENT THIS CARD FOR ALL HEALTH SERVICES

Enrollee Services: 24/7 by phone (Office: Monday – Friday, 8 a.m. to 5:30 p.m.)	888-404-3549 or TTY 711
24/7 Nurse Advice Line	855-798-3540
Transportation	866-201-9974
Dental/Vision	844-391-6678
Behavioral Health	800-777-5327
Pharmacy/After Hours Prescription	855-798-4244
Economic Security Administration	202-727-5355



DHCF
DISTRICT OF COLUMBIA
GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

Notice to Providers: Most institutional services require prior authorization which may be obtained by calling **855-798-4244**. Submit EDI claims using Payer ID RP062. Paper medical claims should be mailed to **MedStar Family Choice DC, P.O. Box 211702, Eagan, MN 55121**. Call **800-261-3371** for claims questions. For questions regarding pharmacy claims submission, call **800-364-6331**.

የካርዱ የጀርባ ገጽ

እባክዎ የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እና ደቶ ያለው መታወቂያዎን ሁል ጊዜ መያዝ ያስታውሱ። ሁልጊዜ ህክምና ከማግኘትዎ በፊት ወይም መድሃኒት ከፋርማሲ ከመውሰድዎ በፊት መታወቂያ ካርድዎን ያሳዩ።



ተቀዳሚ የጤና ክብካቤ ሰጪ (PCP)

አሁን እርስዎ የMedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC ተመዝጋቢ ስለሆኑ፣ የእርስዎ PCP (ተቀዳሚ የእንክብካቤ አቅራቢ) እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚያስፈልጋችሁትን የጤና እንክብካቤ እንድታገኙ ይረዳል።

እንክብካቤ ባስፈለገዎ ጊዜ መጀመሪያ ለPCPዎ መደወል አስፈላጊ ነው። ለ MedStar Family Choice DC ከመመደብዎ በፊት PCP ካለዎት፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። ክ እርስዎ PCP ጋር ለመቆየት የእኛ ዕረዳታ ከፈለጉ ልንረዳዎ እንችላለን።

የእርስዎን PCP መምረጥ

1። በ MedStar Family Choice DC ሲመዘገቡ አንድ PCP ይምረጡ። እርስዎ የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ ሆነው በሚቆዩበት ጊዜ ይህ ሰው የእርስዎ PCP ይሆናል።

- አሁን ያለው የእርስዎ PCP የ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ አቅራቢ ከሆነ፣ ከዚያው ሃኪም ጋር ሊቆዩ ይችላሉ።
- PCP ከሌለዎት፣ ከአገልግሎት ሰጪዎቻችን ዝርዝር (የአቅራቢ መዝገብ) ውስጥ ካሉት ዶክተሮች መካከል ወይም በ [MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com) መምረጥ ይችላሉ። የአቅራቢ ማውጫ የወረቀት ቅጂ ለመጠየቅ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።
- ዶክተር ለመምረጥ እርዳታ ከፈለጉ በ**888-404-3549** ለተመዝጋቢ አገልግሎት ይደውሉ።
- በአቅዳችን ውስጥ ከሆኑ ጀምሮ ባሉት የመጀመሪያ 10 ቀናት ውስጥ PCP ካልመረጡ፣ ለእርስዎ ሃኪም እንመርጥልዎታለን። የመረጥነውን PCP ካልወደዱ፣ የእርስዎን PCP መቀየር ይችላሉ። በሚፈልጉት PCP ስም ደህንነቱ የተጠበቀ መልእክት ለመላክ በ**888-404-3549** ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ ወይም የተመዝጋቢውን ፖርታል ይጎብኙ። የተመዝጋቢውን ፖርታል ለመድረስ [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits) ላይ የእኛን ድረ-ገጽ ይጎብኙ።
- የ MedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ ይልክልዎታል። ካርድዎ የእርስዎን PCP ስምና ስልክ ቁጥር ይኖረዋል።





2. ልጆችዎን ጨምሮ በእቅዳችን ውስጥ ላለው ለእያንዳንዱ የቤተሰብ ተመዝጋቢ PCP ይምረጡ። የእርስዎ PCP ከሚከተሉት አንዱ ነው፦

- የቤተሰብ አጠቃላይ ሃኪም – አብዛኛውን ጊዜ አጠቃላይ ቤተሰቡን ማየት ይችላል
- የውስጥ ደዌ ሃኪም – አብዛኛውን ጊዜ 14 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂና ልጆችን ያያሉ
- የልጆች ሃኪም – ልጆችን አዲስ የተወለዱትን ጀምሮ አዋቂ እስከሚሆኑ ድረስ ያክማል
- የጽንሰ/የማህጸን ሃኪም (OB/GYN) – የሴቶችና የእናትነት ጤና ላይ ልዩ እውቀት ያለው
- እርስዎ ወይም ልጅዎ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ካሉዎት፣ እርስዎ ስፔሺያሊስትን እንደርስዎ PCP ለምረጡ ይችላሉ።

3. የእርስዎን PCP ሲመርጡ፣ እባክዎ፦

- ወደሚፈልጉት ሆስፒታል ሊልክዎት የሚችለውን ሃኪም ለመምረጥ ይሞክሩ። ሁሉም ሃኪሞች ታካሚዎችን ወደ ሁሉም ሆስፒታሎች መላ አይችሉም። የአገልግሎት አቅራቢዎቻችን መዝገብ PCP ወደ

የትኛዎቹ ሆስፒታሎች እርስዎን መላክ እንደሚችሉ ያሳያሉ። ዕርዳታን ለማግኘት የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ።

- አንድ አንድ ጊዜ የመረጡት PCP አዲስ ታካሚዎችን ለውሰድ አይችሉም። ሌላ ሃኪም መምረጥ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እናሳውቅዎታለን።
- ለቤትዎ ወይም ለስራዎ የሚቀርብ ሃኪም ይምረጡ።

የእርስዎን PCP እንዴት መቀየር ይችላሉ

የእርስዎን PCP በማንኛውም ጊዜ መቀየር ይችላሉ። ከአገልግሎት ሰጪ መዝገቡ ላይ አዲስ PCP መምረጥ ብቻ ነው የሚጠበቅብዎት። በሚፈልጉት PCP ስም ደህንነቱ የተጠበቀ መልእክት ለመላክ አዲስ PCP ከመረጡ በኋላ በ**888-404-3549** ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ ወይም የተመዘጋቢውን ፖርታል ይጎብኙ። የተመዘጋቢውን ፖርታል ለመደረስ [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits). ላይ የእኛን ድረ-ገጽ ይጎብኙ፣ አዲስ PCP መምረጥ ላይ ድጋፍ ካስፈለገዎት፣ የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ሊረዳዎት ይችላል።

የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና አቅራቢዎ (PDP)

አሁን እርስዎ የMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ ስለሆኑ፣ የእርስዎ ተቀዳሚ የጥርስ ህክምና አቅራቢ (PDP) እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚያስፈልጋችሁን የጤና እንክብካቤ እንድታገኙ ይረዳል።

እንክብካቤ ባስፈለገዎ ጊዜ መጀመሪያ ለPDPዎ መደወል አስፈላጊ ነው። ወደ MedStar Family Choice DC ከመመደብዎ በፊት የጥርስ ህክምና ከነበረዎት፣ እባክዎ ለጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**844-391-6678** ይደውሉ። የሚፈልጉ ከጥርስ ሐኪሙ ከራሱ/ራሷ ጋር እንዲቀጥሉ ልናግዝዎ እንችላለን።

የእርስዎን PDP መምረጥ

1።በ MedStar Family Choice DC በሚመዘገቡበት ጊዜ እንድ PDP ይምረጡ። እርስዎ የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ ሆነው በሚቆዩበት ጊዜ ይህ ሰው የእርስዎ PDP ይሆናል።

- አሁን ያለው የእርስዎ PDP የ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ አቅራቢ ከሆነ፣ በዚያው የጥርስ ህክምና ጋር ሊቆዩ ይችላሉ።
- PDP ከሌለዎት፣ ከአገልግሎት ሰጪዎቻችን ዝርዝር (የአቅራቢ መዝገብ) ውስጥ ካሉት ዶክተሮች መካከል ወይም በ**MedStarFamilyChoiceDC.com** መምረጥ ይችላሉ። የአቅራቢ ማውጫ የወረቀት ቅጂ ለመጠየቅ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ይደውሉ።
- የጥርስ ህክምና ለመምረጥ እርዳታ ከፈለጉ፣ ለጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**844-391-6678** ይደውሉ።
- በአቅዳችን ውስጥ ከሆኑ ጀምሮ ባሉት የመጀመሪያ 10 ቀናት ውስጥ PDPን የማይመርጡ ከሆነ፣ ለእርስዎ የጥርስ ህክምና እንመርጥልዎታለን። እኛ የመረጥንልዎትን PDP ካልወደዱት፣ የእርስዎን PDP መቀየር ይችላሉ። የእርስዎን PDP ለመለወጥ ለጥርስ ህክምና የተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ**844-391-6678** ይደውሉ።
- የ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድ ይልክልዎታል። ካርድዎ የእርስዎን PDP ስምና ስልክ ቁጥር ይኖረዋል።





- በእቅዳችን ውስጥ ላለው ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ልጆቻችን ጨምሮ PDP ይምረጡ። የእርስዎ PDP ከሚከተሉት አንዱ ነው፡
 - የቤተሰብና አጠቃላይ የጥርስ ሃኪም --አብዛኛውን ጊዜ አጠቃላይ ቤተሰብን ማየት ይችላል።

2። የእርስዎን PDP ሲመርጡ፣ እባክዎትን የሚከተሉትን ነገሮች ከግምት ውስጥ ያስገቡ፡

- የአገልግሎት አቅራቢዎቻችን መዝገብ የእርስዎ PDP ወደ የትኛዎቹ ሆስፒታሎች እርስዎን መላክ እንደሚችሉ ያሳያሉ። ዕርዳታን ለማግኘት የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ።

- አንድ አንድ ጊዜ፣ የመረጡት PDP አዲስ ታካሚዎችን መውሰድ ላይችሉ ይችላሉ። ሌላ የጥርስ ሃኪም መምረጥ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እናሳውቅዎታለን።

የእርስዎን PDP እንዴት መቀየር ይችላሉ

የእርስዎን PDP በማንኛውም ጊዜ መቀየር ይችላሉ። ከአገልግሎት ሰጪ መዝገቡ ላይ አዲስ PDP መምረጥ ብቻ ነው የሚጠበቅብዎት። አዲሱን PDP ከመረጡ በኋላ፣ ለጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎት በ **844-391-6678** ይደውሉ። አዲስ PDP መምረጥ ላይ እዝ የሚሹ ከሆነ፣ የትርስ ህክምና የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ሊያግዙት ይችላል።

ተደጋጋሚ እንክብካቤ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ እና ድንገተኛ እንክብካቤ



ሊያስፈልጉዎት የሚችሉ ሦስት (3) ዓይነት የጤና እንክብካቤ አሉ፡ መደበኛ እንክብካቤ፣ የአስቸኳይ ህክምና እንክብካቤ፣ ወይም ድንገተኛ የህክምና እንክብካቤ፡፡

ተደጋጋሚ እንክብካቤ

ተደጋጋሚ እንክብካቤ ከPCP በቋሚነት የሚያገኙት እንክብካቤ ነው፡፡ እንዲሁም የእርስዎ መደበኛ ህክምና የእርስዎ PCP የሚላክሎት ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች የሚያገኙት እንክብካቤ ነው፡፡ ተደጋጋሚ እንክብካቤ መታየት፣ የአካል ምርመራ፣ የጤና ዳሰሳ እና እንደ ስኳር፣ ግፊት እና አስም ያሉ የጤና ችግሮችን መንከባከብን ያጠቃልላል፡፡ ተደጋጋሚ እንክብካቤ ማግኘት ከፈለጉ ወደ እርስዎ PCP ቢሮ በመደወል ቀጠሮ ማስያዝ ያስፈልጋል፡፡

አስቸኳይ እንክብካቤ

የአስቸኳይ እንክብካቤ ወዲያውኑ መሆን የሌለበት ነገር ግን በ 24 ሰዓት ውስጥ ማግኘት ያለብዎት የህክምና እንክብካቤ ነው፡፡ አስቸኳይ እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው አንዳንድ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

- መካከለኛ ጉንፋኖች
- ሳል
- የጉሮሮ ሕመም
- ቅማል፣ እከክ እና ቆዳ ላይ የሚወጣ ትላትል
- ዝቅተኛ መቆረጥ እና መፋቅ
- ወለምታና የሥር መዞር
- የጆሮ ሕመም
- በዳይፐር የተነሳ የሚመጣ የቆዳ መቆጣት
- የሽንት-ማውጫ አካላት እንፊክሽኖች
- 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 በኋላ የነርስ የእርዳታ መስመር ቁጥር **በ855-798-3540** ላይ ይደውሉ፡፡ ነርስ ወደ ሃኪም ባለቸኳይ መሄድ እንዳለብዎት ወይም እንደሌለብዎት ለመወሰን ትረዳዎታለች፡፡ በተጨማሪም ነርስ እንዴት እንክብካቤ ማግኘት እንዳለብዎ ይነግርዎታል፡፡ ለተደጋጋሚ ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ደ ድንገተኛ ክፍል መግባትም ሆነ አምቡላንስ መጠቀም የለብዎትም፡፡

ድንገተኛ እንክብካቤ

የድንገተኛ ሁኔታ እንክብካቤ ፈጣን፣ ከባድ (አንዳንድ ጊዜ ሂደወት ላይ አደጋ የሚያመጣ) ጉዳት ወይም በሽታ ማለት ነው፡፡ ለድንገተኛ ሁኔታ እንክብካቤ ማንኛውም ሆስፒታል የመጠቀም መብት አለዎት፡፡ ቅድመ-ማስፈቀጃ ለድንገተኛ እንክብካቤ አገልግሎቶች አያስፈልግም፡፡

የድንገተኛ ህክምና ሁኔታዎች ምሳሌዎች የሚያካትቱት፡፡

- የደረት ሕመም
- መቆም የማይችል የደም መፍሰስ
- ራስን መሳት
- መመረዝ
- መጥፎ የሆነ ቃጠሎ
- የመተንፈስ ችግር
- ሽባ መሆን

ድንገተኛ ካጋጠምዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ

- ወደ **911** መደወል ወይም አቅራቢያዎ ወደሚገኘው ድንገተኛ ክፍል መሄድ(ER)
- የእርስዎን የ MedStar Family Choice DC የተመዘጋገበ መታወቂያ ካርድ ያሳዩ፡፡
- በቻሉት ፍጥነት ለእርስዎ PCP ይደውሉ፡፡

ከከተማ ውጪ በሆኑ ጊዜ የሚሰጥ እንክብካቤ

ከከተማ ውጪ እያሉ ሃኪም ጋር መታየት ወይም መድሃኒት ማግኘት ሲኖርብዎት፤

ተደጋጋሚ እንክብካቤ

ከከተማ ውጪ ሲሆኑ አንድ ሃኪም ወይም አገልግሎት አቅራቢ ጋር ለመታየት ሲያስቡ ደውለው ለሚያገኙት ህክምና እንክፍል እንደሆነና እንዳልሆነ መጠየቅ አለብዎ ምክንያቱም ከኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውጪ ያሉ ሃኪሞች የ MedStar Family Choice DC አካል አይደሉም። MedStar Family Choice DC ህክምናውን ከማግኘትዎ በፊት ፈቃደኝነቱን ካልገለጸልዎ፤ እራስዎ ለህክምናው መክፈል አለብዎት። ከከተማ ውጪ እያሉ ከሃኪም መድሃኒት የሚፈልጉ ከሆነ፤ ለእኛ የተመዘጋቢ አገልግሎት መምሪያን ይደውሉ። ከሥራ ሰዓታት በኋላ እርዳታ ካስፈለገዎ፤ እባክዎ ለነርስ የምክር መስመር በ **855-798-3540** ይደውሉ። የፋርማሲ ኔትወርክችን ከከተማ ውጪ ሲሆኑ የትዕዛዝ መድሃኒትዎን ለመስጠት የሚያግዙ በርካታ ብሔራዊ ሰንሰለቶች አለው።

አስቸኳይ እንክብካቤ

ለእርስዎ PCP ይደውሉ። የእርስዎ PCP ቢሮ ዝግ ከሆነ፤ ለነርስ እርዳታ መስመር በ **855-798-3540** ይደውሉ። ነርሷ ወደ ሃኪም ባስቸኳይ መሄድ እንዳለብዎት ወይም እንደሌለብዎት ለመወሰን ትረዳዎታለች። ነርሷ እንዴት እንክብካቤ ማግኘት እንዳለብዎት ትነግሮታለች። ለተደጋጋሚ ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ደ ድንገተኛ ክፍል መግባትም ሆነ አምቡላንስ መጠቀም የለብዎትም።

ድንገተኛ እንክብካቤ

ድንገተኛ ሁኔታ ያጋጠምዎት እንደሆነ፤ የአዕምሮ ጤና፤ መጠጥ፤ ሌሎች የአደንዛዥ ዕጽ ድንገተኛ ሕመም ጨምሮ፤ ወዲያውኑ እንክብካቤ ለማግኘት ወደ አቅራቢያው የሚገኝ የድንገተኛ ሕክምና መስጫ (ER) ይሂዱ። ወደ ድንገተኛ ክፍል ከሄዱ፤ የክፍሉን ሰራተኛ የእርስዎ PCP ጋር እንዲደውል መጠየቅ አለብዎ። ወደ ድንገተኛ ክፍል ከሄዱ፤ በተቻለዎት ፍጥነት ለተመዘጋቢ አገልግሎቶች መደወል አለብዎት። **ቅድመ-ማስፈቀጃ ለድንገተኛ እንክብካቤ አገልግሎቶች አያስፈልግም።**

በኔትወርክ እና ከኔትወርክ ውጪ ያሉ አገልግሎት ሰጪዎች

ከሃኪሞቻችን ወይም ከሌሎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻችን ውስጥ ወደ አንዱ በሚሄዱበት ጊዜ MedStar Family Choice DC ለህክምናዎ የሚከፍል ይሆናል። እነዚህን ሃኪሞች እና የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎች የኛ "አውታረመረብ" አገልግሎት ሰጪዎች እንላቸዋለን። ከእኛ ሃኪሞች ወይም አገልግሎት ሰጪዎች አንዱ ያልሆነው "ከአውታረ መረብ ውጪ" አገልግሎት ሰጪ ይባላል። እነዚህ በእኛ "አውታረመረብ ውስጥ ያሉ" ሃኪሞች በሙሉ የአገልግሎት ሰጪ መዝገብ ላይ ይገኛሉ።

"ከአውታረመረብ-ውጪ" ወደ ሆኒ ሃኪም፣ ሆስፒታል ወይም ቤተ-ሙከራ ከሄዱ፣ ለሚያገኙት ህክምና ራስዎ መክፈል ሊኖርብዎት ይችላል። እኛን መጀመሪያ ከጠየቁ እና ከነገርኛት፣ ብዙ ጊዜ በጽሁፍ፣ እሱ ችግር የለዉም። ይሄንን "ቅድመ ፈቃድ" ብለን እንጠራለን። MedStar Family Choice DC የተሸፈኑ አገልግሎት ማቅረብ የሚችል በአውታረመረብ

ውስጥ ያለ አገልግሎት ሰጪ ከሌለው፣ MedStar Family Choice DC ከጸደቀ የአውታረመረብ ውጪ አገልግሎት ሰጪ በቂ እና ጊዜውን የጠበቁ የተሸፈኑ አገልግሎቶችን ያቀርባል።

ቅድመ ፈቃድ (PA) ማለት በ MedStar Family Choice DC በመደበኛነት ያልተሸፈነ የህክምና አገልግሎት ፍቃድ ማግኘት ማለት ነው። አገልግሎቱን ከማግኘት በፊት ፍቃድ ማግኘት ያስፈልጋል። ድንገተኛ ህክምና ለማግኘት PA አያስፈልግዎትም። PA ለማግኘት ለመጠየቅ የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ክፍል በቁጥር **888-404-3549** ይደውሉ።

ወደሚመርጡት የቤተሰብ አቅድ አገልግሎት ሰጪ መሄድ ይችላሉ፣ ምንም እንኳን ከኔትወርክ-ውጪ ቢሆንም። የቅድመ መፍቀድ አስፈላጊ አይደለም። ስለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቶች የበለጠ መረጃ ለማግኘት ገጽ 22 ይመልከቱ።

ቀጠሮ ማስያዝ

ከእርስዎ PCP ጋር ቀጠሮ መያዝ

- የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እና ወረቀት እና እርሳስ በቅርብ ያድርጉ።
- ወደ PCP ቢሮ ይደውሉ። በተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎ ፊት ለፊት ላይ የእርስዎን PCP ስልክ ይፈልጉ። እንዲሁም በአገልግሎት ሰጪ መዝገብ ወይም በድህረ ገጻችን MedStarFamilyChoiceDC.com ውስጥ ያገኛሉ።
- ስልኩን ለሚያንሳው ሰው የMedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢ እንደሆኑ ይንገሩት። ከPCP ጋር ቀጠሮ መያዝ እንደሚፈልጉ ይንገሩት ወይም ይናገሩ።
- ላነሳ ሰው ቀጠሮውን ለምን እንደሚፈልጉ ይንገሩት። ለምሳሌ፦
 - እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባልዎ ህመም እየተሰማዎ እንደሆነ

- እራስዎን እንደጎዱ ወይም አደጋ እንደደረሰብዎት
- መታየት ወይም የክትትል እንክብካቤ እንደሚፈልጉ
- የቀጠሮውን ሰዓት እና ቀን ይጻፉ።
- በጊዜ ወደ ቀጠሮዎ ይሂዱ፣ እና የእርስዎ የተመዘጋቢ 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 ለሃኪሞች ይደውሉ።



- እንዲሁም የእርስዎ የጥሪ መስመሩን በቀን 24 ሰዓታት በላይ አስቀድመው መደወል ይጠበቅብዎታል።
- ከቀጠሮው ከቀሩ ወይም ካረፈዱ ሃኪምዎ የእርሱ ወይም የእርሷ ታካሚ እንዳይሆኑ መወሰን ይችላል/ትችላላች።

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 ለእነሳው ሰው መልዕክት ይተው ከነ ስልክ ቁጥሮዎ። በተቻለ ፍጥነት እንድ ሰው መልሶ ይደውሉታል። ድንገተኛ ሁኔታ ካጋጠመዎት፣ **911** ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

እንዲሁም የእርስዎ የጥሪ መስመሩን በቀን 24 ሰዓታት በ **855-798-3540** መደወል ይችላሉ።

ሃኪምዎን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስድባቸዋል?

ከደውሉ በኋላ በተወሰኑ ቀናት ውስጥ የሃኪምዎ ቢሮ ቀጠሮ ሊሰጡዎት ይገባል። በተጠቀሱት ጊዜዎች ውስጥ ቀጠሮ ማግኘት ካልቻሉ እባክዎ በ **888-404-3549** ይደውሉ። ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ ቀጠሮ ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ ያሳያል።

የጉብኝት ዓይነት	የእርስዎ ሁኔታ	ሃኪሞችን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ
አስቸኳይ ምክንያት	ታመው ወይም ተጎድተው ሁኔታዎች እንዲያሳዩ በ24 ሰዓት ውስጥ ህክምና ማግኘት ሲኖርብዎ ነገር ግን ወዲያውኑ ሃኪም ማየት አስፈላጊ ሳይሆን። ምሳሌዎች የሚጨምሩት ጉንፋን/ትኩሳት፣ ማስመለስ/ተቅማጥ፣ የጉሮሮ ህመም፣ የጆሮ ህመም፣ የዓይን ኢንፌክሽን፣ ወለምታ/የጡንቻ መወጣት፣ ሊከሰት የሚችል የአጥንት ስብራት፣ ወደ ላይ ማስመለስ፣ ዝቅተኛ መቆረጥ ወይም መፋቅ፣ ቅመል፣ እከክ ወይም የሪንግ ትል፣ የሽንት-ማውጫ አካላት 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	ከታከሙ በኋላ በደንብ እየተሻልዎ እንደሆነ ለማረጋገጥ ሃኪምዎን ማየት ያስፈልግዎታል።	እንደህክምናው ዓይነት ላይ ተመርኩዞ ከ1-2 ሳምንት ውስጥ
የአዋቂዎች የደህንነት ጉብኝት	• ከአዲስ ሃኪም ጋር የመጀመሪያ ቀጠሮዎን ሲይዙ • መደበኛ የአዋቂ ምርመራ ጊዜዎ ሲደርስ • 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 (በሪራል)	የPCPዎ አስቸኳይ ላልሆነ ሁኔታ ልዩ ባለሙያ እንዲያዩ ጠቁሞታል	በ 30 ቀናት ውስጥ
የልጅ EPSDT መታየቶች (ምርመራዎች) — አስቸኳይ ያልሆነ	ልጅዎ ለEPSDT ለመታየት ጊዜ ደርሷል	የመጀመሪያ ምርመራ፡ በ 60 ቀናት ውስጥ ተጨማሪ ምርመራ፡ እድሜያቸው ከ ሁለት ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት በ 30 ቀናት ውስጥ፤ እድሜያቸው ሁለት 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 አገልግሎቶች

ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች በ MedStar Family Choice DC ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች ናቸው ነገር ግን በጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ (DHCF) ወይ ሌሎች የዲስትሪክት ኤጀንሲዎች ተሸፍነዋል። MedStar Family Choice DC ካስፈለገዎ ወደ ሃኪም ቀጠሮዎ የትራንስፖርት አገልግሎት ያቀርባል። እንዲሁም MedStar Family Choice DC ከ/ወደ ብዙ ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች ለመሄድ የመጓጓዣ አገልግሎትን ያቀርባል።

- ለትራንስፖርት አቅራቢው በ **866-201-9974** በመደወል በስንት ሰዓትና በየትኛው ቀን መጥተው እንዲወስዱ እንደሚፈልጉ ይነገሯቸዋል።
- የትራንስፖርት አገልግሎት ለማግኘት ቢያንስ ከቀጠሮዎ ቀን 3 የስራ ቀናት አስቀድመው (ቅዳሜ እና እሁድ ሳይጨምር) መደወል አለብዎት።
- ወደ EPSDT ጉብኝት ወይም ለአስቸኳይ አገልግሎቶች የትራንስፖርት አገልግሎት ካስፈለግዎ፣ ትራንስፖርት ለመጠየቅ ከቀጠሮው ቀን በፊት መደወል ይችላሉ።
- የመጓጓዣ ዓይነቶች አውቶቢስ፣ ባቡር፣ የኡብር፣ ሊፍት፣ ታክሲ መክፈያ ሾቸሮች፣ የዌልፔር መኪናዎች፣ እና አምቡላንሶች ናቸው። የሚያገኙት የትራንስፖርት አይነት የህክምና ፍላጎትዎ ላይ ይመሰረታል።
- ሲደውሉ ለትራንስፖርት አገልግሎት አቅራቢው የአገልግሎት መታወቂያ ቁጥርዎን፣ ስልክ ቁጥርዎንና መጥቶ የሚወስድዎበትን አድራሻ ይስጡ። በተጨማሪም፣ የሚሄዱበትን ሃኪም/የጥርስ ህክምና ቤት ወይም የሃኪም ቢሮ ስም፣ አድራሻ እና ስልክ ቁጥር ይነገሩ።

የአስተርጓሚ እና የትርጉም አገልግሎቶች እንዲሁም መስማት እና ማየት ለተሳናቸው የሚሰጡ የእገዛ መሳሪያ አገልግሎቶች

የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

MedStar Family Choice DC የቃል የትርጉም አገልግሎቶችን በሆስፒታል ውስጥንም ጨምሮ በነጻ ያቀርባል።

የአስተርጓሚ አገልግሎት ለማግኘት እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። የቃል ማስተርጓሚ አገልግሎትን ከፈለጉ እባክዎ ከሃኪምዎ ቀጠሮ በፊት ይደውሉ።

የቃል ማስተርጓሚ አገልግሎቶች ብዙውን ጊዜ የሚሰጡት በስልክ ነው። አስተርጓሚው በአካል የሃኪምዎ ቢሮ አብሮት እንዲሆን ከፈለጉ፣ ሊያሳውቁን የሚገባው በ 3-5 የስራ ቀናት ውስጥ ወይም ከቀጠሮው በፊት በ48 ሰዓታት ውስጥ ነው። ሁሉም የአስተርጓሚ አገልግሎቶች ለማግኘት እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ይደውሉ።

የትርጉም አገልግሎቶች

ከ MedStar Family Choice DC ያገኙትን መረጃ ወደ ሌላ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ይደውሉ።

መስማት እና ማየት ለተሳናቸው የሚሰጡ የእገዛ መሳሪያ አገልግሎቶች

የመስማት ችግር ካለብዎት፣ የቴሌኮሙኔኬሽን የማስተላለፊያ አገልግሎት (TRS) ለማነጋገር፣ እባክዎ **711** ላይ ይደውሉ። የ TRS እርዳታ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጥሪን በ **888-404-3549** እንዲያስቀምጡ ሊያግዝዎት ይችላል። 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 የእንክብካቤ አቅራቢ (PCP) ልዩ እርዳታ የሚሰጥዎ ሃኪም ማየት እንደሚኖርብዎ ሊወሰን ይችላል። እነዚህን ሃኪሞች ስፔሻሊስቶች (ልዩ ሙያተኞች) ብለን እንጠራቸዋለን። የእርስዎ PCP ልዩ ሙያተኛ እንደሚያስፈልግዎ ካሰበ/ች ለህክምና የት እንደሚሄዱ ይነግርዎታል። የእርስዎ PCP እርስዎን ወክሎ ቀጠሮ ያስይዛልዎታል ወይም ቀጠሮ እንዲያስይዙ ስልክ ቁጥር ይሰጥዎታል። የእርስዎ PCP ወደ ልዩ ሙያተኛ ይዘው እንዲሄዱ ሪፌር ይሰጥዎታል። የእርስዎ PCP አሁንም የእርስዎ መደበኛ ሃኪም ይሆናል እና ህክምና የሚሰጥዎ ልዩ ሙያተኛ ጋር ይገናኛል።

ለሴት ተመዝጋቢዎች፣ የእርስዎ PCP OB/GYN ካልሆነ፣ በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ያሉ OB/GYN ወይም የቤተሰብ እቅድ አቅራቢን ያለ ሪፈራል የማየት መብት አለዎት። ሁለተኛ ሀሳብ እንደሚያስፈልግዎ ከተሰማዎ፣ ከሌላ የአውታረመረብ-ውስጥ አቅራቢ አንድ የማግኘት መብት አለዎት። ሌላ የአውታረመረብ-ውስጥ አቅራቢ የማይገኝ ከሆነ፣ MedStar Family Choice DC እርስዎ ምንም ሳይከፍሉ ሁለተኛ ሀሳብን ከ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውጪ ለማመቻቸት ይረዳል። ሁለተኛ ሀሳብ ለማግኘት ለእርዳታ የእርስዎ PCP ማነጋገር ወይም የተመዘጋቢ አገልግሎቶችን በ **888-404-3549** ማግኘት ይችላሉ። ሪፈራል/ሪፌር ሊያስፈልግ ይችላል፣ ስለዚህ የእርስዎ PCP ስለ ሁኔታዎች እንዲያውቅ ማድረግ በጣም ጥሩ ነው።

ልዩ ሙያተኛ ማየት ከፈለጉ፣ ግን MedStar Family Choice DC ለጉብኝቱ እንደማይከፍል ከነገረዎ፣ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ካለው ሌላ ሃኪም ጋር ቀጠሮ መያዝ እና ሁለተኛ ሀሳብ ማግኘት
- ውሳኔያችን ላይ ይግባኝ ማለት (ስለ ይግባኝ ገጽ 42 ላይ ይመልከቱ)
- ፍትሃዊ የፍርድ መስማት ሂደትን መጠየቅ (ስለ ፍትሃዊ የፍርድ መስማት ሂደት ገጽ 42 ይመልከቱ)

ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች

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



የሚከተሉትን ለማድረግ ጥቆማ አያስፈልግታችኋል፦

- PCPዎን ለማየት
- ድንገተኛ በገጠመዎ ጊዜ በህብረቱ ሃኪም ቤቶች እንክብካቤ ማግኘት
- በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ካሉ የOB/GYN ሃኪምዎ መደበኛ ወይም የመከላከያ አገልግሎቶችን (ለሴት ተመዝጋቢዎች ብቻ) ያግኙ
- የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት 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
- ለመጠጥ ወይም ለሌሎች አደንዛዥ እጽ መድሃኒቶች ሱስ ላሉ ችግሮች የአይምሮ ጤና አገልግሎትን ማግኘት



የባህሪ ጤና (የአዕምሮ ጤና ወይም የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም 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፦

- የችግር ጊዜ ነጻ የስልክ መስመር በ MedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC በ **855-798-3540**

ለመጠጥ ወይም ሌሎች የአደንዛዥ 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። በMedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC የጸረ-መመረዝ አገልግሎቶችንና ሌሎች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ህክምናዎችን የማመቻቸት ስራ በመስራት ያግዝዎታል። ለእነዚህ ችግሮች አገልግሎቶችን ለማግኘት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- ለ MedStar Family Choice DC የባህሪ ጤና አገልግሎቶች በ **800-777-5327**፣ በቀን 24 ሰአት እና በሳምንት 7 ቀናት ይደውሉ።
- የግምገማ እና ሪፈራል ማዕከልን በቀጥታ በ **202-727-8473** ያግኙ ወይም 75 Florida Ave. NE, Washington, DC 20002 ይጎብኙ። ARC የሱስ ህክምናን፣ በመድሃኒት የታገዘ ህክምና እንዲሁም የግል እና የቡድን የምክር አገልግሎትን ጨምሮ ለአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህክምና ለሚፈልጉ ግለሰቦች የተመሳሳይ ቀን ግምገማ እና ሪፈራል ያቀርባል።

- የዲሲ የማረጋገጫ ማዕከልን በ**202-839-3500** ያግኙ ወይም 35 K Street NE Washington, DC 20001 ይጎብኙ። የዲሲ የማረጋገጫ ማዕከል በአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም ችግር ተጽዕኖ ስር ያሉ ሰዎች የሚያስፈልጋቸውን እገዛ እንዲያገኙ አስተማማኝ ቦታ ያቀርባል እንዲሁም በቦታው ላይ የጸደቀ መድሃኒት፣ የምክር አገልግሎት እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ለሚቆዩ የህክምና አማራጮች ምደባ እና ሪፈራሎችን ያቀርባል። በቀን 24 ሰአት፣ በሳምንት 7 ቀናት ክፍት ነው።
- ሁሉም የአዕምሮ ጤና፣ የአልኮል፣ እና ሱስ የሚያስይዝ መድሃኒት መጠቀም አገልግሎቶች በሚስጥር የተያዙ ናቸው።

የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን ከማግኘትዎ በፊት የእርስዎን PCP ማየት አይጠበቅብዎትም።

ነገር ግን በአውታረመረባችን ውስጥ ካለ ሰው ህክምናዎን ማግኘት አለብዎት። አሁን ህክምና እያገኙ ከሆነ፣ አቅራቢዎ MedStar Family Choice DCን ይይዙ እንደሆነ ይጠይቁ።

ከመጀመሪያ ጉብኝትዎ በፊት፡-

- የበፊቱ ሃኪምዎ የእርስዎን መዝገቦች ለአዲሱ አቅራቢዎ እንዲልክ ይጠይቁ። ይህ ምንም ወጪ አያስወጣዎትም። አቅራቢዎ ስለ እርስዎ ፍላጎቶች እንዲያውቅ ይረዳታል።
- ከአዲሱ አቅራቢዎ ጋር ቀጠሮዎን ለመያዝ በሚደውሉበት ጊዜ የ MedStar Family Choice DC ካርድዎን ያዘጋጁ።
- የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ መሆንዎን ይናገሩ እና የ Medicaid መታወቂያ ቁጥርዎን ይስጡ።
- የቀጠሮዎን ቀን እና ጊዜ ይጻፉ። አዲስ ታካሚ ከሆኑ፣ አቅራቢው ቀደም ብለው እንዲመጡ ሊጠይቅዎ ይችላል። እዚያ እንዲገኙ እርስዎን የጠየቁበትን ጊዜ ይጻፉ።
- አቅራቢዎን መጠየቅ የሚፈልጉትን ጥያቄዎች ዝርዝር ያዘጋጁ። ያለብዎትን ማንኛውንም ችግሮች ይዘርዝሩ።

በቀጠሮው ቀን፡-

- አቅራቢዎ እንዴት ሊረዳዎ እንደሚችል እንዲያውቅ ሁሉንም መድሃኒቶችዎን እና የጥያቄዎች ዝርዝር ይያዙ።
- ለጉብኝትዎ በሰአቱ ይገኙ። ቀጠሮዎ ላይ መገኘት ካልቻሉ እባክዎ አዲስ ጊዜ ለማግኘት ለአቅራቢዎ ይደውሉ።
- የ MedStar Family Choice DC ID ካርድዎን ይያዙ። አቅራቢዎ ቅጂውን ሊያዘጋጅ ይችላል።

ወደ **855-798-3540** በመደወል ወዲያውኑ የባህሪ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ለእርስዎ/ለልጅዎ ምርጥ አቅራቢ እንዲያገኙ እንረዳዎታለን። በቀን 24 ሰአት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ።

እርስዎ/ልጅዎ ለህይወት አስጊ የሆነ የባህሪ ጤና ድንገተኛ ጊዜ ካጋጠማችሁ ወደ **911** ሊደውሉ ይገባል። እንዲሁም ወደ ችግር ማዕከል ወይም በቅርብ የሚገኝ ድንገተኛ ክፍል መሄድ ይችላሉ። እርዳታ ለማግኘት ድንገተኛ ጊዜ መጠበቅ የለብዎትም።

ሌላ ቋንቋ የሚናገሩ ከሆነ፣ ወደ **888-404-3549** መደወል ይችላሉ። መስማት የተሳነዎት ወይም ለመስማት የሚቸገሩ ከሆነ በ **711** ላይ ለ TTY መስመር ይደውሉ።

እንዲሁም ወደ **988** መደወል ይችላሉ። የ988 ራስን የማጥፋት እና ቀውስ መስመር ራስን የማጥፋት ችግር ወይም ከአዕምሮ ጤና ጋር የተያያዘ ጉዳት ውስጥ ላሉ እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ስጋቶች እያጋጠማቸው ላሉ ሰዎች የ24/7፣ ሚስጥራዊ ድጋፍ ያቀርባል።

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 ማንኛውም 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 ለ PCP ያሳውቁ። ለእርስዎ PCP የተሻለ እንክብካቤ እንዲያደርግልዎ ይረዳዋል። በ **888-404-3549** በመደወል ስለ ወሊድ መቆጣጠሪያ ወይም ሌሎች የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት PCPዎን ያነጋግሩ ወይም ለ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ።



የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች የሚያጠቃልላቸው፦

- የእርግዝና ምርመራ
- ለሴቶችና ለጥንዶች የማማከር አገልግሎት
- ተደጋጋሚና ድንገተኛ የወሊድ ቁጥጥር አገልግሎት
- የምክር አገልግሎት እና ክትባት
- ለሁሉም በግብረሰጋ ግዜዎች የሚተላለፉ በሽታዎችን ምርመራ ማድረግ
- ለሁሉም በግብረሰጋ ግዜዎች የሚተላለፉ በሽታዎችን ህክምና ማድረግ
- የማምከን መመሪያዎች (ዕድሜዎ ከ 21 ዓመት በላይ እና ሂደቱ ከመካሄዱ 30 ቀን በፊት አስቀድመው ቅርጽ እንዲፈርሙ ይጠይቃል)
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ እና የምክር አገልግሎት

የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች የሚከተሉትን አያጠቃልሉም፦

- ተከታታይ የማህንነት ጥናት ወይም ህክምናዎች
- ለማህተሞች የሚደረግ የማህጸን ማስወጣት ሂደት
- በፍቃድ የተደረገ ማህተሞችን መመለስ
- የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ (HIV/AIDS) ህክምና
- ውልጃ

የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ፣ የማማከር አገልግሎት እና ህክምና

የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ እና የምክር አገልግሎት ማግኘት የሚችሉት፦

- የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ሲኖርዎ
- ከእርስዎ PCP
- ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ እና የማማከር አገልግሎት ማዕከል

የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ምርመራ እና የማማከር አገልግሎት የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት የተመዘጋገቡ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549** ይደውሉ። የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ህክምና ማግኘት ከፈለጉ፣ የእርስዎ PCP እንክብካቤውን እንዲያገኙ ይረዳዎታል ወይም በ **888-404-3549** መደወል ይችላሉ። እንዲሁም እርስዎ ወይም ዶክተርዎ ለ HIV/AIDS የመጋለጥ እድልዎ 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 ማዛዣ ከሰጥዎ በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ወዳለ መድሃኒት ቤት መሄድ አለብዎት።

በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ያሉ የሁሉም መድሃኒት ቤቶች ዝርዝርን በአቅራቢ ማውጫዎ ውስጥ ወይም በመስመር ላይ በ MedStarFamilyChoiceDC.com ማግኘት ይችላሉ።

ከከተማ ውጭ ከሆኑ፣ ድንገተኛ ችግር ካጋጠመዎት ወይም አስቸኳይ እንክብካቤ ከፈለጉ፣ እባክዎን መመሪያ ለማግኘት የዚህን መመሪያ መጽሀፍ ገጽ 15 እና 16 ይመልከቱ።

በሃኪም የታዘዘ መድሃኒት እንዴት እንደሚወስዱ

- የ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ አካል የሆነ እና ለሥራዎ እና ቤትዎ ቅርብ የሆነ መድሃኒት ቤት ይምረጡ።
- በሐኪም የታዘዘ መድሃኒት ሲኖርዎት፣ ወደ መድሃኒት ቤቱ ይሂዱ እና ለመድሃኒት ቤት ባለሙያው የሐኪም ትዕዛዝ ማዘዣውን እና የ MedStar Family Choice DC የተመዘጋገበ መታወቂያ ካርድዎን ይስጡ።
- እገዛ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እባክዎ ለ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር **888-404-3549** ይደውሉ።

ማስታወስ ያለብዎ ነገሮች

- ለመድሃኒቶቹ ክፍያ እንዲፈጽሙ አይጠየቁም። መድሃኒት ቤቱ ወይም የመድሃኒት መደብሩ እንዲከፍሉ ከጠየቁ ለ MedStar Family Choice DC የተመዘጋገበ አገልግሎቶች ይደውሉ።

- አንዳንድ ጊዜ ሃኪምዎ ለመድሃኒት የቅድመ ፈቃድን (PA) ከ MedStar Family Choice DC ማግኘት ሊኖርበት ይችላል። ሐኪምዎ PA በመጠባበቅ ላይ እያለ መድሃኒቱን የማግኘት መብት አለዎት።
 - ለ እስከ 72 ሰዓታት ወይም
 - የሚወስዱት በቀን ከአንድ ጊዜ በታች ከሆነ ለአንድ መላዕ ዙር መድሃኒት

መድሃኒትዎን ካልወሰዱ፦

- ዛሬ መድሃኒትዎን ከማግኘት የከለከለዎት ችግር እስከሚፈታ ድረስ ለሶስት ቀን የመድሃኒት አቅርቦት መጠየቅ ይችላሉ።
- በሃኪም የታዘዘ መድሃኒት መቀበል ካልቻሉ መድሃኒት ቤትዎ የጽሁፍ ማስታወቂያ እና ምክንያቶቹን ያቀርባል።
- አስተዳደራዊ ፍትሃዊ ችሎት ከመጠየቅዎ በፊት የእርስዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ የሚያቀርባቸውን ሁሉንም የክልከላ ሂደቶች ማጠናቀቅ አለብዎት።
- የመድሃኒት ጥያቄዎ በስህተት እንደተከለከለ ወይም እንደተቀነሰ ካሰቡ አስተዳደራዊ ፍትሃዊ ችሎት መጠየቅ ይችላሉ። ችሎት ለመጠየቅ፦
 - ለ DHCF አቤቱታ ስሟ በ **202-724-7491** ይደውሉ ወይም healthcareombudsman@dc.gov አሜይል ይላኩ
 - ለአስተዳደራዊ ችሎቶች ቢሮ በ **202-442-9094** ይደውሉ ወይም 441 4th Street, NW, Suite 450 North, Washington, DC 20001 ይጎብኙ።

በሽታን መቆጣጠር

በጣም ስር የሰደደ በሽታ ወይም እንደ አስም፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ HIV ወይም የአዕምሮ በሽታ የመሳሰሉ ልዩ የጤና ሕክምና የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ በእኛ በሽታ መቆጣጠሪያ ፕሮግራም ውስጥ እንዲታቀፉ እናደርጋለን። ይህ ማለት የእንክብካቤ ሃላፊ ይኖርዎታል ማለት ነው። የእንክብካቤ አስተዳደር ለ MedStar Family Choice DC የሚሰራ ሲሆን ህመምዎን ለመቆጣጠር እና ጤናማ እንዲሆኑ የሚያስፈልግዎትን አገልግሎቶች እና መረጃ እንዲያገኙ ያግዛል።

የእንክብካቤ ማስተባበር እና የእንክብካቤ አስተዳደር ፕሮግራሞች

እርስዎ ወይም ልጅዎ ስር የሰደደ በሽታ ወይም እንደ ስኳር፣ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ HIV፣ የአዕምሮ በሽታ፣ ወይም አስም የመሳሰሉ ልዩ ሕክምና የሚያስፈልጋቸው በሽታዎች ያለባችሁ እንደሆነ፣ MedStar Family Choice DC በጤና እንክብካቤ ፍላጎትዎ እርዳታ ለመስጠት ልዩ አገልግሎቶች እና ፕሮግራሞች ሊያቀርብልዎ ይቻላል። እርስዎ ወይም የእርስዎ ልጅ በሽታዎን እንዲያስታሙ እና የበሽታ ሁኔታዎን ለማሻሻል አገልግሎቶች እና መረጃዎችን በመስጠት የሚያግዝ የእንክብካቤ አስተዳደር ይኖራችኋል።

የ MedStar Family Choice DC የእንክብካቤ አስተዳደሪዎች እርስዎን እና ልጅዎን በሚከተሉት መርዳት ይችላሉ፦

- የተሸፈኑ አገልግሎቶችዎን በማግኘት እና በመረዳት፤
- የሕክምና ቀጠሮ እና ምርመራዎችን ማቀናጀት፤
- ትራንስፖርት ማመቻቸት፤
- ትክክለኛውን አገልግሎት እያገኙ እንደሆነ ለማረጋገጥ መንገዶችን መፈለግ፤
- ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላይ ግብአቶችን እንዲያገኙ ማገዝ እና ለእርስዎ እንክብካቤ ሰጪዎች የእለት ተእለት የሥራ ጫናዎችን እንዲቋቋሙ እገዛ ማቅረብ፤
- ከህብረተሰብ እና ማህበራዊ አገልግሎቶች ጋር መገናኘት፤ እና
- የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች ሲያልቁ ወደ ሌላ እንክብካቤ መሸጋገር፣ ሌላ MCP ይመርጣሉ፣ ወይም ወደ DC Medicaid ፕሮግራም ይተላለፋሉ፣ አስፈላጊ ከሆነ።

የእኛ ሠራተኛ የበለጠ መረጃ ያቀርብላችኋል። እንደዚሁም በአሁኑ ሰዓት ላይ የትኛው ፕሮግራሞች ላይ እንደተመዘገቡ እንዲያውቁ ያሳውቆታል። እንዲሁም ለፕሮግራም ሪፌር መጠየቅ ወይም ከፕሮግራም ለመውጣት መጠየቅ ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ፣ የMedStar Family Choice DC የእንክብካቤ አስተዳደርን በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ያግኙ።





አዋቂዎች እንዲይታመሙ የሚያደርጉ አገልግሎቶች

MedStar Family Choice DC ጤናዎን እንዲጠብቁ ይፈልጋል። እንደዚሁም ለጤና እና ጤንነት አገልግሎቶች እንዲመዘገቡ እንፈልጋለን። የጤናና የደህንነት አገልግሎቶች ምርመራን፣ ማመከርንና ክትባትን ይጨምራሉ።

MedStar Family Choice DC የሚመከሩ ዓመታዊ ማጣሪያዎችን ስላጠናቀቁ የሰጠታ ካርዶችን ይሰጣል። ብቁ ለሚሆኑበት ፕሮግራሞች ላይ መረጃ ለማግኘት ከማህበራዊ ተደራሽነት ባለስልጣናት ጋር ለመነጋገር በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ።

የጤና ምርመራን የተመለከቱ ምክሮች ("ምርመራዎች")

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

የበሽታ መከላከል የምክር አገልግሎት

የበሽታ መከላከል የማማከር አገልግሎት ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ያግዟል። በሚከተሉት ርዕሶች ላይ የበሽታ መከላከል ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ማግኘት ይቻላል፡

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

የአዋቂዎች ክትባት

አዋቂ ከሆኑ የተወሰኑ ክትባቶች (መርፌዎች) ሊያስፈልጉዎት ይችላሉ። እባክዎ የትኛዎቹ ክትባቶች ለእርስዎ እንደሚያስፈልጉ ከእርስዎ PCP ጋር ይነጋገሩ።

እርግዝና

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

ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ እባክዎ ለሚከተሉት ይደውሉ

- እርግዝናዎን ሪፖርት ለማድረግ፣ የኢኮኖሚ ዋስትና አስተዳደር (ESA) በ **202-727-5355**
- ለ MedStar Family Choice DC የእንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ።
- የእርስዎ PCP

እርጉዝ ከሆኑ መመርመር ያለብዎ አንዳንድ ነገሮች አሉ። ይህ ጤናማ የሆነ እርግዝና፣ ወሊድ እና ልጅ እንዲኖርዎት ይረዳል። ይህ ደግሞ የቅድመ ወሊድ ክትትል ይባላል። የቅድመ ወሊድ ክትትል የሚያገኙት ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ነው።

የቅድመ ወሊድና ድህረ ወሊድ እንክብካቤ

የእርስዎ OB/GYN ሃኪም በመላው የእርግዝናዎ ጊዜ ሊያደዎት ይፈልጋል። ልጅዎን የሚወልዱበት ጊዜ እየተቃረበ ሲመጣ፣ የእርስዎ OB/GYN ሃኪም የበለጠ ደጋግመው ሊያደዎት ይፈልጋሉ። እነዚህን ቀጠሮዎች አለመቅጣት ለጤናዎ እና ለልጅዎ ጤና አስፈላጊ ነው።

እባክዎ ነፍሰ-ጡር መሆንዎን እንዳወቁ በፍጥነት ለ MedStar Family Choice DC ይደውሉ። ጥሩ የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤን የሚያበረታታ ልዩ ፕሮግራም ለነፍሰ-ጡር ሴቶች ይኖረናል። እርስዎ የ 28 ሳምንት በታች እርጉዝ ከሆኑ፣ የ MedStar Family Choice DC Momma and Me የማበረታቻ ፕሮግራም ለመቀላቀል ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ።

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





ይህ ፕሮግራም ልጅ ከመውለድዎ በፊት እና በኋላ እራስዎን እና ልጅዎን ስለተንከባከቡ ማበረታቻ ይሰጣል። እንዲሁም፣ እንደ Momma and Me (እምዮ እና እኔ) ተሳታፊ፣ እርስዎ የትምህርት ቁሳቁሶችን ያገኛሉ። ስለ ፕሮግራሙ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ ለእንክብካቤ አስተዳደር መምሪያ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244**፣ ይደውሉ እና የተደራሽነት ጥቆማን ይምረጡ እና ከቅድመ-ወሊድ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

በ MedStar Family Choice-DC Momma and Me የማበረታቻ ፕሮግራም ውስጥ ለማይመዘገቡ እናቶች፣ We Care (እኛ እንንከበክባለን) የሚባል የድህረ-ወሊድ ፕሮግራም አለን። በዚህ ፕሮግራም ውስጥ ላላች ተሳታፊ፣ የድህረ-ወሊድ ምርመራዎችዎን ስለወሰዱ እና አዲስ የተወለደ/ች ልጅዎን

ወደ የመጀመሪያ ሁለት-ሳምንቱ/ቷ፣ የጤናማ-ልጅ ጉብኝት፣ ስለወሰዱ ለማበረታቻ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለ We Care (እኛ እንንከበክባለን) ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎ ለእንክብካቤ አስተዳደር መምሪያ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ እና የተደራሽነት ጥቆማን ይምረጡ እና ከድህረ-ወሊድ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር ይጠይቁ።

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

የልጅዎ ጤና

ለልጆች የ HealthCheck ጥቅማጥቅም ፕሮግራም (EPSDT)

MedStar Family Choice DC ልጆችዎ ጤናማ ሆነው እንዲያድጉ ለመርዳት ይፈልጋል። ልጅዎ በ DC Healthy Families (Medicaid) ፕሮግራም ውስጥ ከሆነ/ች፣ ልጅዎ የመጀመሪያ እና በየጊዜው የሚደረግ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT) አገልግሎቶች ጥቅማጥቅም ተብሎ በሚጠራው የ HealthCheck ፕሮግራም ውስጥ ይሆናል/ትሆናለች። ይህ የMedicaid ፕሮግራም የህፃናት ህክምና ክፍል ሲሆን የሚጀምረው ልጅዎ ከተወለደ/ች በኋላ ነው እና ልጅዎ 21 አመት እስኪሞላው/ላት ድረስ ይቆያል። የ HealthCheck ፕሮግራም ልጅዎ በርካታ ጠቃሚ ምርመራዎችን እንዲያገኝ ያስችላል።

በዚህ መመሪያ መጽሃፍ ላይ የ HealthCheck (EPSDT) የመረጃ ሉህ ይገኛል (በገጽ 51 ላይ መውጣት የሚችል ማካተቻን ይመልከቱ)። በተጨማሪም የ HealthCheck (EPSDT) የድግግሞሽ መርሃ ግብር ቅጂ ለማግኘት፣ የእርስዎን ሃኪም መጠየቅ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች መደወል ወይም ድረ ገጻችንን በ MedStarFamilyChoiceDC.com

መጎብኘት ይችላሉ። መርሃ-ግብሩ ልጅዎ መቼ ወደ ሃኪም መሄድ እንዳለበት/ባት ይነግርዎታል።

እንደ HealthCheck/EPSDT አገልግሎቶች ጥቅማጥቅም አካል፣ ልጅዎ ከታች ያለው "የተመዝጋቢ የጤና ጥቅማጥቅም" ክፍል ውስጥ የተገለጹትን ሌሎች የMedicaid ጥቅማጥቅም ማግኘት ይችላል።

የስደተኛ ህፃናት ፕሮግራም

ልጅዎ በስደተኛ ህፃናት ፕሮግራም ውስጥ ካለ/ች፣ ልጅዎ የ well-child አገልግሎቶችን ያገኛል/ታገኛለች። ፕሮግራሙ ልጁ 21 ዓመቱ እስከሚሞላ ድረስ ይሰጣል።

ከ well-child ጉብኝቶች በተጨማሪ፣ ከታች "የአባል የጤና ጥቅማጥቅም" ክፍል ላይ የተገለጹትን ጥቅማጥቅም ሊያገኙ ይችላሉ። ስደተኛ ህፃናት MedStar Family Choice DC ውስጥ ተመዝግበው እያሉ ለህክምና አገልግሎቶች ብቻ ብቁ ይሆናሉ።

ለልጅዎ እነዚህ አገልግሎቶች ላይ ምንም ዓይነት ክፍያ መክፈል አይጠበቅብዎትም - እነሱ ያለ ምንም ክፍያ ይሰጣሉ። ማንኛውም ጥያቄ ያለዎት እንደሆነ ወይም የመጓጓዣ ወይም ቀጠሮ ማስያዝ ላይ አገዛ ሲፈልጉ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶችን በ 888-404-3549 ላይ ይደውሉ።





ለልጅዎ የጥርስ ህክምና

ሁሉም፡፡ የጥርስ ጤና ምርመራዎች እና ህክምናዎች እድሜያቸው ከ21 አመት በታች ለሆኑ የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢዎች ነጻ ሲሆኑ ሁሉም ልጅ የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ህክምና አቅራቢ ሊኖረው ይገባል፡፡ የጥርስ ሃኪሞች የጥርስ መቦርቦርን ይከላከላሉ እና እርስዎ እና ልጅዎ ለጥርሳችሁ እንዴት እንክብካቤ እንደምትሰጡ ያስተምሩዎታል፡፡

- ከውልደት እስከ 3 አመት የልጅዎ PCP በመደበኛ ምርመራዎች ላይ የአፍ ጤና ህክምና ሊሰጥ ይችላል፡፡ PCP ለጥርስ ህክምና አገልግሎቶች ልጁን ወደ ጥርስ ሃኪም ሊልክ ይገባል፡፡

- ከ 3 ዓመት እድሜ ጀምሮ፣ ሁሉም ልጆች በየዓመቱ ለምርመራ በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ያሉ የጥርስ ሃኪሞችን ማየት አለባቸው፡፡ እባክዎ ለቀጠሮ የጥርስ ሃኪሙ ቢሮ ይደውሉ በአቅራቢያዎ የሚገኝ የጥርስ ሃኪም ለመምረጥ የ MedStar Family Choice DC የአቅራቢ ማውጫን ወይም በመስመር ላይ [MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com) ን ይመልከቱ የጥርስ ሃኪም በመምረጥ እገዛ ካስፈለገዎ ለጥርስ ህክምና ተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ 844-391-6678 ይደውሉ፡፡

ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያላቸው ህጻናት

ህጻናት ዘላቂ የሆኑ ወይም ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ አካላዊ፣ የእድገት፣ የባህሪ፣ ወይም ስሜታዊ ሁኔታዎች ሲኖርባቸው፣ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ሊኖርባቸው ይችላል። እነዚህ ህጻናት ተጨማሪ የጤና እንክብካቤ እና ሌሎች አገልግሎቶች ሊፈልጉ ይችላሉ።

MedStar Family Choice DC ልጅዎ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች እንዳሉት ለማወቅ የጤና ምርመራ እንዲያከናውኑ የሚያነጋግርዎት ይሆናል። በ MedStar Family Choice DC ጥሪ ካልተደገልዎ፣ እባክዎ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ልጅዎ ልዩ የጤና ጥበቃ ፍላጎቶች ካለው/ካላት፦

- ልጅዎ ልዩ ሙያተኛ የሆነ PCP የማግኘት መብት አለው/ላት።
- ልጅዎ እንክብካቤ አስተዳዳሪ ሊመደብለት ይችላል፣ ለልጅዎ ልዩ ፍላጎቶች ለማገዝ
- የልጅዎ እንክብካቤ አስተዳዳሪ የህክምና እቅድ ለማዉጣት ከእርስዎ እና የልጅዎ ሃኪም ጋር ይሰራል።

የልጅዎ ሐኪም የልጅዎን የህክምና እቅድ እንደሚፈርመው ያረጋገጡ። የሕክምና ዕቅድ የሌሎች እንደሆነ፣ ለልጅዎ የሕክምና ዕቅድ ለመጠየቅ ለ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ።

የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች የትምህርት ህግ (IDEA) ፕሮግራም

IDEA የፌዴራል መንግስት ህግ ነው። IDEA የአካል ጉዳት ያለባቸው ግለሰቦች የትምህርት ህግ (Individuals with Disabilities Education Act) የሚለውን ይወክላል። የIDEA ፕሮግራም የእድገት ዝግመት፣ አካል ጉዳት ወይም ልዩ ፍላጎቶች ላላቸው ልጆች ልዩ አገልግሎቶችን ይሰጣል። እድሜያቸው እስከ 3 ዓመት የሆኑ ህጻናት የመጀመሪያ ጣልቃ-ገብነትን ከ MedStar Family Choice DC ያገኛሉ። እድሜያቸው 4 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች ልዩ የሆነ የትምህርት አገልግሎቶችን ከ D.C. የመንግስት ትምህርት ቤት እና የህዝብ ቻርተር ትምህርት ቤት ስርዓት ያገኛሉ።

የዲሲ የእድገት ቻርት (ሊወጣ የሚችል ማካተቻን ከገጽ 57 ይመልከቱ) ልጅዎ ዕድገት እና ለውጥ ላይ የመዘግየት ችግሮች ያለበት/ባት ከሆነ እንዲያውቁት ሊረዳዎት ይችላል።

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



MedStar Family Choice DC ስለ IDEA እና ልጅዎ ማግኘት ስለሚችላቸው ሌሎች አገልግሎቶች ተጨማሪ የሚነግሩዎ የጉዳይ አስተዳዳሪዎች አሉት።

MedStar Family Choice DC ልጅዎ ለቅድመ ጣልቃገብነት አገልግሎቶች ብቁ ከሆነ/ች ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን አገልግሎቶች ይሸፍናል፡-

- እድሜያቸው እስከ 3 ለሆነ ልጆች አገልግሎቱ በልጅዎ የህክምና እቅድ ውስጥ ቢካተትም እንኳን MedStar Family Choice DC ሁሉንም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ይሸፍናል።
- እድሜያቸው 3 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ልጆች MedStar Family Choice DC፡-
 - ልጅዎ ከትምህርት ቤት ውጪ ሲሆኑ ለሚያስፈልጋቸው 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 በ**888-404-3549** ይሰውሉ 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 መርፌዎች በሚወለድበት ጊዜ ይጀምራሉ። እነዚህ የክትባት መርፌዎች ልጅዎን ከበሽታ ይጠብቃቸዋል።

የእርስዎ PCP እና MedStar Family Choice DC ለልጅዎ ክትባቶች ቀጠሮዎችን ይይዛል። ለልጅዎ መርፌዎች ቀጠሮ የጊዜ ሰሌዳ ቻርት (መውጣት የሚችል ማካተቻን በ ገጽ 51 ላይ ይመልከቱ)።



የጤና ጥቅሞችዎ

በMedStar Family Choice District of Columbia የሚሸፈኑ አገልግሎቶች

ከታች ያለው ዝርዝር ለሁሉም MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢዎች የሚሰጡ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን እና ጥቅማጥቅሞችን ያሳያል። አንዳንድ ጥቅሞችን ለማግኘት እድሜዎ የተወሰነ መሆን ወይም ለአገልግሎቱ በተወሰነ መልኩ ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነ መሆን አለበት። MedStar Family Choice DC የአሁን አባላት በአውታረ መረብ ውስጥ ወዳለ ማንኛውም አገልግሎት ሰጪ ወይም ሆስፒታል የሄዱ ከሆነ፣ በዚህ ዝርዝር ላይ ላሉ ማንኛውም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ክፍያ አያስከፍልዎትም።

MedStar Family Choice DC የተወሰነ የጤና እንክብካቤን ይሸፍን እንደሆነ እና አገልግሎቶችን እንዴት እንደሚያገኙ ላይ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ለ MedStar Family Choice DC በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የማንከፍልባቸው አገልግሎቶች (የማይካተቱ)

- 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
- እድሜያቸው ከ 21 አመት በታች ለሆኑ ሰዎች የማምከኛ ህክምና
- በህክምና አስገዳጅ ያልሆኑ አገልግሎቶች
- አንድ አንድ የምክር ወይም የሪፈራል አገልግሎቶች በሃይማኖታዊ ወይም ስነ-ምግባር እምነቶች ምክንያት በ MedStar Family Choice DC ላይሸፈኑ ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ DHCF በ **202-442-5988** ላይ ይደውሉ።

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የአዋቂዎች የደህንነት አገልግሎቶች	• ክትባቶች • በግብረሰጋ ግንኙነት ለሚከሰቱ በሽታዎች ተደጋጋሚ ምርመራ • ኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ፣ ማጣራት እና የምክር አገልግሎት • የጡት ካንሰር ምርመራ • የማህጸን ካንሰር ምርመራ (ለሴቶች ብቻ) • የአስቴሯርሲስ ምርመራ (ለረጡ ሴቶች) • የኤችፒቪ (HPV) ምርመራ • ፕሮስቴት ካንሰር ምርመራ (ለወንዶች ብቻ) • የሆድ አሮቴክ እንዴሪዝም ምርመራ • ከልክ በላይ ውፍረት (Obesity) ምርመራ • የስኳር ህመም ምርመራ • የከፍተኛ የደም ግፊትና የኮሌስትሮል ምርመራ (የሊፒድ ችግሮች) • የጭንቀት ምርመራ • የኮሎሬክታል ካንሰር ምርመራ (50 ዓመት እና ከዚያ በላይ ዓባላት) • ማጨስ ስለማቆም የምክር አገልግሎት • የአመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምክር • የእእምሮ ጤና የምክር አገልግሎት • መጠጥ እና ሌሎች ዕጾች መውሰድ ምርመራ	እድሜያቸው ከ 21 ዓመት በላይ ለሆኑ አባላት፣ እንደአስፈላጊነቱ

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የባሕሪ ጤና አገልግሎቶች • የአእምሮ ጤና • የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም	• የምርመራና የመታየት አገልግሎቶች • የሃኪም ጉብኝቶች፡- – የግል የምክር አገልግሎት – የቡድን የምክር አገልግሎት – የቤተሰብ የምክር አገልግሎት – የFQHC አገልግሎት • መድሃኒት • የቀውስ አገልግሎቶች • በሆስፒታል ተኝቶ የሚታከም እና የድንገተኛ ክፍል አገልግሎቶች • የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶች • እርግዝናን ሊያወሳሰብ የሚችል ማንኛውም የአዕምሮ ሁኔታ ሕክምና • ዕድሜያቸው ከ 22 አመት በታች ለሆኑ ተመዝጋቢዎች ለ30 ተከታታይ ቀናት የስነ-ልቦና ታማሚ የመኖሪያ ቤት ህክምና ተቋም አገልግሎቶች (PTRF) • በ IEP ወይም IFSP ውስጥ ለተካተቱ ህጻናት በበዓል ቀናት፣ ትምህርት ዝግ በሚሆኑበት ጊዜ፣ ወይም ታመው ከትምህርት ቤት በሚቀሩበት ጊዜ የሚሰጡ በትምህርት ላይ የተመሰረቱ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች • በማንኛውም የቀን መቁጠሪያ ወር ውስጥ እስከ 15 ቀናት ያህል ለአዕምሮ ህመም በተቋም ውስጥ የሚሰጡ የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም አገልግሎቶች	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
	ለአደንዛዥ እስከ አጠቃቀም የቀረቡ አገልግሎቶች፡- • የምርመራ ግምገማ • የቀውስ አገልግሎቶች • የምክር አገልግሎት • የአዕምሮ ህመም ህክምና • የህክምና ቡድኖች • በመድሃኒት የሚታገዝ ህክምና • የተኝቶ ታካሚ መልቀቂያ አስተዳደር/የአልኮል ወይም የአደንዛዥ እጽ ህክምና • የተኝቶ ታካሚ ህክምና	እንደ አመቺነቱ ሁሉም ዓባላት

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የህጻናት የደህንነት አገልግሎቶች	ምርመራዎችንና መታየቶችን ጨምሮ የታመሙ ህጻናትን ለመንከባከብና ጤናማ ህጻናትን በጤና ለማቆየት የሚያስፈልጉት የሚከተሉትን የመሳሰሉ ነገሮች በጠቅላላ፦ • የጤናና የእድገት ታሪክ ምርመራ • የአካላዊና የእእምሮ ጤና እድገትና ምርመራ • አጠቃላይ የጤና ምርመራ • ክትባቶች • በደም ውስጥ ያለ የሊድ መጠንን ጨምሮ የላብራቶሪ ምርመራዎች • የጤና ትምህርት/የሚጠበቅ መመሪያ • የጥርስ ህክምና ምርመራ አገልግሎት • የአይን ህክምና ምርመራ አገልግሎት • የመስማት ህክምና ምርመራ አገልግሎት • የአልኮልና የአደንዛዥ እጽ የምክር አገልግሎትና ምርመራ • የእእምሮ ጤና አገልግሎቶች ለልጁ በትምህርት ቤት ውስጥ የሚሰጡ ማናቸውንም የጤና አገልግሎቶች አይጨምርም፡፡	ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች
የጥርስ ህክምና ጥቅሞች	• አጠቃላይ የጥርስ ህክምና (መደበኛና የድንገተኛ ህክምናን ጨምሮ) እና አርቶዴንቲክ ህክምና (ጥርስ ላይ ያሉ ችግሮችን ለማስተካከል) • እድሜያቸው ከ 3 እስከ 20 ለሆኑ ህጻናት በአመት ሁለት ጊዜ ምርመራዎች፡፡ • የልጅዎ PCP እድሜያቸው እስከ 3 ለሆኑ ህጻናት የጥርስ ህመም ምርመራ ማድረግ ይችላል • ተደጋጋሚ የአርቶዴንቲክ ህክምናን አይጨምርም • በአመት እስከ አራት (4) ጊዜ የፍሎራይድ እጥበት አገልግሎት • ሲላንት (Sealant) ማድረግ	ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች እድሜያቸው ከ 21 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ተመዝጋቢዎች ከ Medicaid የጥርስ ህክምና አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ፡፡ የMCP የጥርስ ህክምና እርዳታ መስመር ላይ በ 866-758-6807 ይደውሉ

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የጥርስ ህክምና ጥቅሞች	- በየ ስድስት (6) ወሩ አጠቃላይ የጥርስ ምርመራዎች - ቀለልና የተወሳሱ የቀዶ ጥገና አገልግሎቶችና የጥርስ መነቀሎች - የድንገተኛ ጊዜ የጥርስ ህክምና - መሙላት (X-rays) ራጆች (ሙሉ ዙር በየ ሶስት (3) ዓመቱ አንድ (1) ጊዜ ብቻ) - ሙሉ የአፍ ውስጥ የማደስ ህክምና (mouth debridement) - አራል ፕሮፊላክሲስ (Oral Prophylaxis) በአመት ሁለት (2) ጊዜ ብቻ የተገደበ - ባይትዊንግ ሲሪስ (Bitewing series) - ፓሊዬቲቭ (Palliative) ህክምና - የሚወገዱ ሙሉ እና ከፊል የጥርስ መደገፊያዎች - የጥርስ ስር ክፍተት ህክምና - ጥርስ ላይ የሚገጠሙ መከላከያዎች (Dental crowns) - የተበላሹ ጥርሶች ነቀላ - የሚነቀል ፕሮስቲሲስ (prosthesis) የመጀመሪያ ተከላ (አንድ ወይም ከዚያ በላይ የወለቀ ጥርስን ለመተካት የሚገጠም ማንኛውም መሳሪያ፣ አስፈላጊ ከሆነ ማስወገድ እና መልሶ መግጠም እንዲቻል ተድርጎ የተሰራ) በ 5 ዓመት አንድ ጊዜ። አንዳንድ ገደቦች ሊተገበሩ ይችላሉ። - ታካሚው በሆስፒታል ቆይቶ እንዲታከም የሚጠይቅ ማንኛውም የጥርስ ህክምና ቀድሞ መፈቀድ (ቀድሞ መጽደቅ) አለበት - በምርጫ የሚደረጉና አጠቃላይ ማድንዘዣ የሚጠይቁ የቀዶ ጥገና ህክምናዎች	እድሜያቸው 21 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ተመዝጋቢዎች
የዲያሊሲስ አገልግሎት	በሳምንት እስከ 3 ጊዜ ድረስ (በቀን አንድ ጊዜ ብቻ የተወሰነ) የሚደረግ ብቻ	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
ረጅም እድሜ የሚቆዩ የህክምና መሳሪያዎች (DME) እና የሚወገዱ የህክምና እቃዎች (DMS)	- DME - የተሽከርካሪ ወንበሮች፣ የሆስፒታል አልጋዎች፣ ማስኬጃዎች፣ አክሲጂን። - DMS - ፋሻዎች እና መጠቅለያዎች፣ ካቴተሮች - አርቶቴክስ - ቅንፍ፣ ስንጥቆች፣ ፕሮስቴቲክስ	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
የድንገተኛ አገልግሎቶች	- ድንገተኛ የጤና ሁኔታ ያለዎት እንደሆነ የእርስዎን ጤና ሁኔታ የማጣሪያ ምርመራ፣ ድህረ-ማረጋጋት አገልግሎቶች፣ እና የማረጋጋት አገልግሎቶች፣ ምንም እንኳን አገልግሎት ሰጪው በ MedStar Family Choice DC አውታረመረብ ውስጥ ወይም ወጪ ቢሆንም። - ለድንገተኛ ሁኔታዎች ህክምና	ሁሉም ተመዝጋቢዎች

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የቤተሰብ እቅድ	- የእርግዝና ምርመራ፣ የምክር አገልግሎት ለሴቶች - ተደጋጋሚና ድንገተኛ የወሊድ ቁጥጥር አገልግሎት - እድሜያቸው ከ21 ዓመት በላይ ለሆኑ አባላት በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ማምከን (ህክምናው ከመደረጉ ከ30 ቀናት በፊት አባሉ በጸደቀ የማምከን አገልግሎት መጠየቂያ ላይ መፈረም አለበት) - ምርመራ፣ የምክር አገልግሎትና ክትባት (ሂዩፖቪ ታፒሎማ ቫይረስ (Human Papilloma Virus – HPV) ጨምሮ) - ለሁሉም በግብረሰባ ለሚተላለፉ በሽታዎች ምርመራ እና የበሽታ መከላከል ሕክምና - ነርስ የአዋላጅ ነርስ እና የዶላ አገልግሎቶች 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፦ - የነርስ አገልግሎትና የቤት ውስጥ ተንከባካቢ ህክምና - በቤት ውስጥ ጤና አገልግሎት አቅራቢዎች የሚሰጡ የቤት ውስጥ ተንከባካቢ አገልግሎቶች - አካላዊ ቴራፒ፣ የሥራ-ነክ ቴራፒ፣ የንግግር ፓቶሎጂ እና የድምጽ ማገዣ አገልግሎቶች	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) - የውስጥ ታካሚ አገልግሎቶች (ሆስፒታል ውስጥ የሚቆዩ)	ከ PCPያቸው ሪፈራል ያላቸው ወይም የአስቸኳይ ሁኔታ ያላቸው ማንኛውም ተመዝጋቢዎች
የላብራቶሪ እና የራጅ አገልግሎቶች	የላብራቶሪ ምርመራዎችና ራጆች	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
የነርሲንግ ሆም እንክብካቤ	እስከ 90 ተከታታይ ቀናት የሙሉ ቀን የቤት ለቤት የብቁ ባለሞያ ነርስ እንክብካቤ	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች	- እንደዚህ አይነት አገልግሎቶችን የመስጠት ፈቃድ ባለው ግለሰብ፣ የአገልግሎት ተቀባዩ የቤተሰብ አባል ያልሆነ፣ ለተመዝጋቢ የሚሰጡ እና፣ አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ የሚሰጡ እንደ አባሉ የህክምና እቅድ በሃኪም የተፈቀዱ አገልግሎቶች፡፡ - ይህንን አገልግሎት ለማግኘት አስቀድመው ፈቃድ መግኘት አለብዎ	ሁሉም ተመዝጋቢዎች በሆስፒታል ወይም ነርሲንግ ማቆያ ክፍል ውስጥ ላሉ ተመዝጋቢዎች አይኖሩም፡፡

ጥቅሞች	የሚያገኙት ምንድን ነው	ይህንን ጥቅም ማን ሊያገኝ ይችላል
የመድሃኒት ቤት አገልግሎቶች (በማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶች)	- የ MedStar Family Choice DC የመድሃኒት ፎርሙላሪ (ዝርዝሩን) ውስጥ የተካተቱ በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች። የመድሃኒት ዝርዝሩን በ MedStarFamilyChoiceDC.com ወይም የተመዘጋቢ አገልግሎቶች ጋር በመደወል ማግኘት ይቻላል። - በኔትወርክ ውስጥ ካሉ መድሃኒት ቤቶች የሚሰጡ መድሃኒቶችን ብቻ ያካትታል - የሚከተሉትን የሐኪም ትዕዛዝ የማያስፈልጋቸው (ከመድሐኒት መደብር የሚገዙ) መድሐኒቶችን ያካትታሉ፡ - የላቴክስ ኮንዶሞች - የድንገተኛ ጊዜ የወሊድ መቆጣጠሪያ (እንደ Plan B ዓይነት) ሙሉ ዝርዝር በደረገጽ ላይ ወይም የአባል አገልግሎቶች ላይ ላይ በመደወል ይገኛል። ያለ-ማዘዣ የሚሸጡ መድሃኒቶችን ለማግኘት ከሃኪምዎ የመድሃኒት ማዘዣን ማግኘት አለብዎት።	ከጣምራ ብቁነት ውጪ የሆኑ ሁሉም ተመዝጋቢዎች (Medicaid/Medicare) ትዕዛዞቻቸው በ Medicare ክፍል D ስር የተሸፈኑ ተመዝጋቢዎች
የእግር ህክምና (Podiatry)	- ከእግር ጋር ለተያያዙ ችግሮች ልዩ ህክምና - በህክምና አስፈላጊ ሲሆን መደበኛ የእግር ህክምና	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
የመጀመሪያ ደረጃ የህክምና አገልግሎቶች	የበሽታ መከላከል፣ የአጣዳፊ፣ እና ስር የሰደዱ የጤና ሕክምና አገልግሎቶች በአጠቃላይ 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። - ሪፈራሎች ብዙ ጊዜ ያስፈልጋሉ። - 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 አገልግሎቶች	በ DHCF የሚሸፈኑ አገልግሎቶችን ለማካተት ወደ ህክምና ቀጠሮዎች ለመውሰድ እና ለመመለስ ትራንስፖርት	ሁሉም ተመዝጋቢዎች
የአይን ህክምና	- ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ እና እንዳስፈለገዎት የሚደረግ የዓይን ምርመራ፣ እና እንዳስፈለገዎት የዓይን መነፅሮች (የዕይታ ማስተካከያ መነጽሮች) - አባላት መነጽራቸው ካልጠፋባቸው ወይም ትዕዛዙ በ 0.5 ዲዮፕተር (diopter) በላይ ከጨመረ በስተቀር በየ ሁለት (2) አመቱ አንድ (1) ጥንድ መነጽር	ዕድሜያቸው ከ21 በታች የሆኑ ተመዝጋቢዎች እድሜያቸው 21 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ተመዝጋቢዎች

የእንክብካቤ ማለፊያ

MedStar Family Choice DC ለእርስዎ አዲስ ከሆነ፣ ቀጠሮ የተያዘላቸው የሃኪም ቀጠሮችዎ እና የመድሃኒት ትእዛዛትን ለመጀመሪያዎቹ 90 ቀናት ማቆየት ይችላሉ። ባሁኑ ጊዜ አቅራቢዎ MedStar Family Choice DC አውታረ መረብ ዉስጥ ከሌለ፣ በ MedStar Family Choice DC አውታረ መረብ ዉስጥ ያለ አዲስ አቅራቢን እንዲመርጡ

ይጠየቃሉ። ሃኪምዎ MedStar Family Choice DC አውታረ መረብን ትቶ ከወጣ፣ አዲስ አቅራቢ ለመምረጥ ጊዜ እንዲያገኙ በ15 ቀናት ዉስጥ እናሳወቆታለን። MedStar Family Choice DC የእርስዎን አቅራቢ ካቋረጠ፣ የማቋረጫ ቀኑ ተፈጻሚ ከሚሆንበት ቀን በፊት በ30 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ የምናሳውቅዎ ይሆናል።

ማወቅ የሚገቡዎት ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች

እኔ ከተዛወርኩስ?

- የመገኛ መረጃዎን አንላይን በ <https://districtdirect.dc.govያዘምኑ።>
- ወደ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ልጅ ከወለድኩስ?

- ለኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።
- ለ MedStar Family Choice DC የእንክብካቤ አስተዳደር ቢሮ በ **202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉ።

ልጅ በጉዲፈቻ ከወለድኩስ?

- ለኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።

ከቤተሰቤ ውስጥ አንድ ሰው ከሞተስ?

- ለኢኮኖሚያዊ ደህንነት አስተዳደር (ESA) የለውጥ ማዕከል በ**202-727-5355** ይደውሉ።
- ወደ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

የእኔን MCP እንዴት መቀየር እንደሚቻል

- የእርስዎን MCP መቀየር ይችላሉ።

- የመጀመሪያ ምዝገባ ቀንዎ በኋላ በ90 የካሌንደር ቀናት ውስጥ ወይም ከዲስትሪክቱ የምዝገባ ማስታወቂያ ከደረሰዎ በኋላ በ90 የካሌንደር ቀናት ውስጥ፣ የትኛውም በኋላ የመጣ።
- በዓመት አንድ ጊዜ በክፍት ምዝገባ ወቅት።
- ጊዜያዊ የብቁነት ማጣት የክፍት ምዝገባ እድል እንዲያጡ ካደረገ።
- ዲስትሪክቱ በ MedStar Family Choice DC ላይ ቅጣቶችን ከጣለ ወይም ምዝገባ ካቆመ
- በማንኛውም ጊዜ፣ ጥሩ ምክንያት ያለዎት ከሆነ፣ የሚከተሉትን ዓይነት።
 - » ከአገልግሎት አካባቢ ወደ ሌላ ቦታ ከተዛወሩ፤
 - » MedStar Family Choice DC በሥነ ምግባራዊ ወይም ሃይማኖታዊ ተቃውሞ ምክንያቶች፣ የሚፈልጉትን አገልግሎት(ቶች) የማይሸፍን ከሆነ፤
 - » የተያያዙ አገልግሎቶች በተመሳሳይ ጊዜ እንዲከናወኑ ያስፈልግዎታል፣ እና ከተያያዙ አገልግሎቶች ሁሉም የሚገኙ ካልሆነ፣ እና አቅራቢዎ አገልግሎቶችን ለብቻ ለብቻ መቀበል ጉዳት እንዳለው ከወሰነ፤
 - » በእርስዎ ዘር፣ ጾታ፣ ብሄር፣ የብሄራዊ አመጣጥ፣ ሃይማኖት፣ አካል ጉዳተኝነት፣ እርግዝና፣ እድሜ፣ የዘረመል መረጃ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ የወሲባዊ ዝንባሌ፣ የጾታ መለያ፣ የግል ገጽታ፣ የቤተሰብ ሀላፊነቶች፣ የፖሊቲካ አመለካከት፣ እና/ወይም የገቢ ምንጭ ወይም የመኖሪያ ቦታ ላይ ተመስርቶ የ MedStar Family Choice DC አድልዎ እንደፈጸመብዎ ካመኑ ወይም፤

» ጥራት የጎደለ እንክብካቤ እንደወሰዱ፣ ለተሸፈኑ አገልግሎቶች ተደራሽነት ካጡ፣ ወይም የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችን በማስተናገድ ልምድ ያላቸው አቅራቢዎች ተደራሽነትን እንዳጡ ካመኑ።

- DC Healthy Families ከክፍት ምዝገባ ቀን በፊት ሁለት ወራት አስቀድሞ ደብዳቤ ይልክልዎታል። ደብዳቤው እንዴት MCPs መለወጥ እንደሚችሉ ይነግርዎታል።
- የእርስዎን MCP ሲቀይሩ፣ የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘት መቀጠል እንዲችሉ፣ የጤና እንክብካቤ መረጃዎ ወደ አዲሱ MCP ይተላለፋል።

የእርስዎን MCP ለመቀየር፦

- በስልክ፣ በ**202-639-4030** ወይም **800-620-7802** ይደውሉ። የስራ ሰዓት፦ ከሰኞ እስከ ዓርብ፣ ከጧት ከሰዓት 8:00 እስከ ምሽት 6:00
- በኢንተርኔት በ DCHealthyFamilies.com
- የጤና እቅድ መምረጫ ቅጽ እና የምዝገባ እሽግ ውስጥ ያሉ ሁሉም ሌሎች ቅጾችን ይመሉ። በምዝገባ እሽጉ ውስጥ የሚገኘው የተጠቃለለ ፖስታ ውስጥ አድርገው በፖስታ መልሰው ይላኩባቸዋል።

የሚከተሉትን ካደረጉ፣ ከእንግዲህ ከ MedStar Family Choice 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 ካደረጉ፣ ከ MedStar Family Choice DC ይወጣል፦

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

የሚከተሉትን ካደረጉ የ D.C. መንግስት ከMedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC ሊያወጣዎት ይችላል፦

- ሌላ ሰው የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎን እንዲጠቀምበት ካደረጉ፤
- የMedicaid ማጭበርበርን ከፈጸሙ፤ ወይም
- የአባልነት ሃላፊነትዎን ካልተወጡ።

ሽፋን ለሚሰጠው አገልግሎት ክፍያ መጠየቂያ ቢል ከቀረበልኝስ ምን ማድረግ አለብኝ?

በዝርዝሩ ከገጽ 32 እስከ 37 ውስጥ ላለ የተሸፈነ አገልግሎት የሂሳብ መጠየቂያ ካገኙ፣ ለተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ሽፋን ለማይሰጣቸው አገልግሎቶች መክፈል

- እኛ የማንከፍልበትን አገልግሎት እንደሚፈልጉ ከወሰኑ ከMedStar Family Choice DC የተሰጠ የጽሁፍ ፈቃድ ከሌለዎት፣ ለአገልግሎቱ እራስዎ መክፈል ይኖርብዎታል።
- እኛ የማንከፍልበትን አገልግሎት እንደሚፈልጉ ከወሰኑ ለአገልግሎቱ እራስዎ ለመክፈል መስማማትዎን የሚያሳይ መግለጫ መጠየቅ እና መፈረም አለብዎት።
- ሁልጊዜም የተመዘጋቢ መታወቂያ ካርድዎን ማሳየት እንዳለብዎና ለሃኪሞችዎ አቅራቢዎ የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ መሆንዎን አገልግሎቱን ከማግኘትዎ በፊት መንገር አይርሱ።

አዲስ ቴክኖሎጂ እንዴት እንደሚገመገም ይማሩ።

MedStar Family Choice DC አዲስ ቴክኖሎጂን፣ እና አስቀድሞ ለሚገኝ ቴክኖሎጂ አዳዲስ አጠቃቀሞችን እንዳስፈለገነቱ ይገመግማል። በኢንደስትሪ ለውጦች እና ደረጃዎች ጋር ለመሄድ አዲስ ቴክኖሎጂን እንገመግማለን። ይህም ተመዝጋቢዎች ደህንነት ያለው እና ውጤታማ የሆነ እንክብካቤ ተደራሽነት እንዲያገኙ ለማረጋገጥ ይረዳል።

የምንገመገመው አዲስ ቴክኖሎጂ እንደ ህክምና እና ባህርይ የጤና እንክብካቤ አሰራሮች፣ መድሃኒቶች፣ የህክምና መሳሪያ (ለምሳሌ፣ የኢንሱሊን ፓምፕ) እና ህክምናዎች (ለምሳሌ፣ ክትባቶች) ምድቦች ውስጥ ይካተታሉ። የአዲስ ቴክኖሎጂ አስፈላጊነት ሲኖር፣ ዋና የህክምና መኮንን ይገመገመዋል እና በምግብ እና መድሃኒት አስተዳደር እንደጸደቀ እና ደህንነት እንዳለው ጥናቶች እንዳሳዩ እና ለተመዘጋቢዎቻችን ውጤታማ እንደሆነ ያረጋግጣል።

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 ጊዜ በህይወት 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 ለሌሎች ለመናገር እስከማይችሉበት ደረጃ ድረስ በጠና ቢታመሙ ምን ዓይነት ህክምና መውሰድ እንደሚፈልጉ የመግለጽ እድል ይሰጥዎታል።

ስለ የላቀ መመሪያ ከቤተሰብዎ፣ ከ PCP እና በአንደዚህ አይነት ጉዳዮች ላይ ሊያግዙዎ ከሚችሉ ከሌሎች ጋር መወያየት ጠቃሚ ነው።

የላቀ መመሪያን መመላትና መፈረም ከፈለጉ፣ በቀጣዩ ቀጠሮዎ ወቅት የእርስዎን PCP እንዲያግዙዎት ይጠይቁ ወይም ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ፣ እና እነሱ ያግዙዎታል።

ሌላ አንቸራንስ ካለኝ ማድረግ የሚገባኝ ምንድን ነው?

የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ ከሆኑ፣ ሌላ ማንኛውም መድን ካለዎት ወዲያውኑ ይህንን ለእኛ ማሳወቅ አለብዎት። እባክዎ ወደ ተመዝጋቢ አገልግሎቶች ይደውሉ በ **888-404-3549**።

ለሁለቱም Medicaid እና Medicare ብቁ ቢሆንምን ማድረግ አለብኝ

ሁለቱም Medicare እና Medicaid ካለዎት፣ እባክዎ የ Medicare አቅራቢዎችን እንዲመርጡ ለ MedStar Family Choice DC ያሳውቁ። በሐኪም ማዛዥ ለሚሰጡ መድሐኒቶች Medicare ክፍል D ላይ መመዝገብ አለብዎት። Medicaid የጋራ-ክፍያዎችን ይከፍላል። ለተጨማሪ መረጃ የዚህ የእጅ መጽሃፍ ገጽ 51 ይመልከቱ።

ማጭበርበር ምንድን ነው?

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

አንድ የማጭበርበር ድርጊት እንደተፈጸመ ከተጠራጠሩ እባክዎ ያሳውቁን። ማንነትዎን ማሳወቅ ወይም ስም መስጠት አይጠበቅብዎትም። ማጭበርበርን ሪፖርት ለማድረግ፣ ለ MedStar Family Choice DC የተገዢነት ነጻ የስልክ መስመር፣ **877-811-3411** ይደውሉ፣ ወይም ለ DC የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ ነጻ የስልክ መስመር በ **877-632-2873** ይደውሉ። ስለ ማጭበርበር ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ የ MedStar Family Choice DC ድረገጽን በ MedStarFamilyChoiceDC.com ይጎብኙ።

የሃኪም (ዶክተር) የክፍያ ሁኔታን ማሳወቅ

የMedStar Family Choice DC ከ MedStar Family Choice DC ሃኪሞች ጋር ልዩ የፋይናንስ ማስተካከያዎች ካሉት የማወቅ መብት አለዎት።

ለዚህ መረጃ፣ እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ።



አቤቱታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞችና ፍትሃዊ የክስ ማሰማት ሂደቶች

MedStar Family Choice DC እና የዲስትሪክት መንግስት ሁለታቸው ስላገኙት እንክብካቤ ወይም MedStar Family Choice DC ስለሚያቀርብልዎ አገልግሎቶች ቅሬታ የሚያቀርቡበት መንገዶች አላቸው። ከዚህ በታች እንደተገለጸው ቅሬታ ማቅረብ 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 ጊዜ ወሰደብዎት
- አቤቱታ ወይም ቅሬታ ለማቅረብ፣ ለደንበኞች አገልግሎት በ **888-404-3549** መደወል አለብዎ።
- እንዲሁም አገልግሎት ሰጪዎ እርስዎን በመወከል ቅሬታ ሊያቀርቡ ይችላሉ

ያለስደሰተዎ ነገር ከተከሰተ በኋላ በማንኛውም ጊዜ ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። MedStar Family Choice DC በአብዛኛው ጊዜ ወሳኔ የሚሰጥዎት በ 90 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ ነው ነገር ግን ውሳኔ ለመስጠት ተጨማሪ ጊዜ (ግን በአጠቃላይ ከ 104 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ያልበለጠ) መጠይቅ ይችላሉ።

ለ MedStar Family Choice DC በጽሁፍ ቅሬታ ለማቅረብ፣ ወደሚከተለው አድራሻ የፖስታ መልዕክት ይላኩ፦

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

ይግባኞች

ጥቅማጥሞችዎ ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ እንደተከለከሉ፣ እንደተቀነሱብዎ፣ እንደዘገዩ ወይም እንደተቋረጡ የሚያምኑ ከሆነ ለ MedStar Family Choice DC ይግባኝ ማለት ይችላሉ። ይግባኝዎን ያቀርቡት በስልክ በመደወል ከሆነ፣ MedStar Family Choice DC ይግባኝዎን በደብዳቤ

አጠቃልሎ እርስዎ እንዲፈርሙበት የደብዳቤውን ቅጂ ይልክልዎታል። ደብዳቤውን በጥንቃቄ ማንበብዎን እርግጠኛ ይሁኑ እና ለመዛግብቶችዎ ያስቀምጡት።

ይግባኝዎ ገቢ ከተደረገበት ቀን ጀምሮ በ30 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ በ MedStar Family Choice DC ውሳኔ ይሰጥባቸዋል።

MedStar Family Choice DC መረጃ ለማግኘት ተጨማሪ ጊዜ ካስፈለገውና ይህም ለእርስዎ ጥሩ እንደሆነ ዲስትሪክቱ ከወሰነ ወይም እርስዎ ወይም ጠበቃዎ ተጨማሪ ጊዜ ከጠየቁ MedStar Family Choice DC ይህንን የውሳኔ ጊዜ በ 14 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ሊጨምረው ይችላል። MedStar Family Choice DC ለማራዘም የተጻፈ ማስታወቂያ ሊሰጥዎት ይገባል።

ስለይግባኝዎ MedStar Family Choice DC የሰጠውን ውሳኔ የሚገልጽ የጽሁፍ ማስታወሻ በደብዳቤ በፖስታ ይደርስዎታል።

MedStar Family MedStar Family Choice DC ስለይግባኝዎ በሰጠው ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ፣ ፍትሃዊ የችሎት ሂደት መጠየቅ ይችላሉ።

MedStar Family Choice DC ጋር ይግባኝ ለማለት፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። MedStar Family Choice DC ጋር ይግባኝ ለማቅረብ ወደ ሚከተለው በፖስታ ይላኩ፦

MedStar Family Choice District of Columbia
የይግባኝ ማስፈጸሚያ
 P.O. Box 43790
 Baltimore, MD 21236

ፍትሃዊ የክስ ማሰማት ሂደት

ለ MedStar Family Choice DC ባቀረቡት ይግባኝ ውጤት ካልረኩ፣ ከዲሲ አስተዳደራዊ ችሎቶች ቢሮ "ፍትሃዊ ችሎት" መጠየቅ ይችላሉ።

ፍትሃዊ የችሎት ሂደት ጥያቄ ለማቅረብ በሚከተለው አድራሻ ለዲስትሪክቱ መንግስት ይደውሉ ወይም ይጻፉ፡-

የኮሎምቢያ ዲስትሪክት አስተዳደራዊ ችሎቶች ቢሮ የፍርድ ቤት ጸሃፊ

441 4th Street, NW, Room N450
Washington, DC 20001
Telephone Number: **202-442-9094**

ማብቂያ ጊዜዎች

- ያልተፈለገ የጥቅማጥቅም ውሳኔ ማሳወቂያ ከተላከበት ቀን ጀምሮ በ60 የካሌንደር ቀናት ዉስጥ ይግባኝ መጠየቅ አለብዎት።
- ከ MedStar Family Choice DC የሚሰጠው የይግባኝ ውሳኔ ማስታወቂያ ከደረሰ በኋላ ከ 120 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ባልበለጠ ውስጥ ፍትሃዊ ችሎት ሊጠይቁ ይችላሉ።
- የፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት ጥያቄ ወይም ይግባኝ አቅርቦው በነበረበት ጊዜ ጥቅሞቹን መቀበልዎን መቀጠል ከፈለጉ የፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደቱን ወይም ክሱን ማቅረብ ያለብዎ ከዚህ በታች ከተጠቀሱት ውስጥ ዘግይቶ በሚደርሰው ቀን ውስጥ ነው፡
 - ከ MedStar Family Choice DC የሚሰጠው ያልተፈለገ ጥቅማጥቅም ውሳኔ ማስታወቂያ ማህተም ከተደረገበት ወይም የይግባኝ ውሳኔ ማስታወቂያ ከደረሰ በኋላ በ10 የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ፤ ወይም
 - በ MedStar Family Choice DC የቀረበው እርምጃ ተፈጻሚ ይሆናል ተብሎ የታቀደበት ቀን (ወይም፡ በሌላ አነጋገር፡ ጥቅማጥቅሙ የሚቆምበት ቀን)።

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

የተፋጠነ (አስቸኳይ) ቅሬታዎች እና የይግባኝ መስማት ሂደት

የእርስዎ ይግባኝ አስቸኳይ እንደሆነ ከተወሰነ፡ MedStar Family Choice DC በ72 ሰዓታት ውስጥ ውሳኔ ይሰጥዎታል። እንዲሁም MedStar Family Choice DC ይግባኝዎን በተመለከተ በ72 ሰዓታት ውስጥ ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር ተገቢ ጥረቶችን ያደርጋል። እንደ 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 ፍትሃዊ የክስ መስማት ችሎት ጥያቄዎች ባቀረቡበት ወቅት የሚኖሩ መብቶች

- ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት መብት አለዎት። በ MedStar Family Choice DC የአንድ-ደረጃ የይግባኝ ሂደት ውስጥ ካልፉ በኋላ ፍትሃዊ ችሎትን ከአስተዳደራዊ ችሎት ቢሮ ሊጠይቁ ይችላሉ። የይግባኝ ውሳኔ ማሳወቂያ የተላከበት ቀን ጀምሮ ከ120 ያልበለጠ የቀን መቁጠሪያ ቀናት ውስጥ ፍትሃዊ ችሎት መጠየቅ አለብዎት።
- ይግባኝዎን በተመለከተ MedStar Family Choice DC ማስታወቂያ ካልሰጠዎት ወይም በሰአቱ ማስታወቂያ ካልሰጠዎት የይግባኝ ሂደቱ እንደተጠናቀቀ ይቆጠራል እና ፍትሃዊ ችሎት መጠየቅ ይችላሉ።
- ይግባኝዎ ወይም የፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደት ጥያቄዎ በሚስተናገድበት ወቅት ተከልክለው የነበሩትን ጥቅሞች እየተቀበሉ የመቆየት መብት አለዎት። በፍትሃዊ የክስ ማስማት ችሎት ጥያቄዎ በሚስተናገድበት ወቅት ጥቅማጥቅሞችዎን መቀበልዎን ለመቀጠል፡ የፍትሃዊ የክስ ማስማት ችሎት ጥያቄዎን ማቅረብ ያለብዎት በተወሰኑ ቀናት ውስጥ ነው - ይህ እስከ 10 ካሌንደር ቀናት ሊያጥር ይችላል።
- አቤቱታና ቅሬታዎ በሚስተናገድበት ሂደት ወቅት ከ MedStar Family Choice DC የሚያግዝዎ ሰው የማግኘት መብት አለዎት።
- ራስዎን ወክለው የመቅረብ፡ በቤተሰብዎ ተንከባካቢዎ፡ በጠበቃዎ፡ ወይም በሌላ ሰው በመወከል የመቅረብ መብት አለዎት።
- ላለዎት ለማንኛውም ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎትዎ ማረፊያ የማግኘት መብት አለዎት።
- የበቂ የ TTY/TTD አቅሞች እንዲሁም ማየት ለተሳናቸው የሚቀርቡ አገልግሎቶችን የማግኘት መብት አለዎት።
- ተገቢውን የትርጉም አገልግሎትና አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት።
- ከአቤቱታው፡ ከቅሬታው፡ ከይግባኙ ወይም ከፍትሃዊ የክስ ማስማት ሂደት ጥያቄው ጋር የተያያዙ ሰነዶችን በጠቅላላ የመመልከት መብት አለዎት።

ስለቅሬታው፡ ይግባኙ ወይም ፍትሃዊ የክስ መስማት ሂደቱ ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት እባክዎ የተመዘጋቢ አገልግሎትን በ**888-404-3549** በመደወል ይጠይቁ።

የግላዊነት ተግባራት ማሳወቂያ

ይህ የግላዊነት ተግባራት ማስታወቂያ (ማስታወቂያ) እርስዎን የሚመለከት የህክምና መረጃ እንዴት ጥቅም ላይ ሊውል እና ይፋ ሊደረግ እንደሚችል እና ይህንን መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይገልጻል። እባክዎ በጥንቃቄ ይመልከቱ።

ይህንን ማስታወቂያ ማን ይከተላል?

ይህ ማስታወቂያ ለ MedStar Health ተዛማጅ የሆነ የተሸፈ ተቋም ተፈጻሚ ይሆናል። አሁን ላለ ተዛማጅ የሆነ የተሸፈ ተቋም አባላት ዝርዝር፣ እባክዎ ማስፈንጠሪያውን ይጎብኙ፡-

[MedStarHealth.org/Patient-Privacy-Policy/HIPAA-Affiliated-Covered-Entity-Designation](https://www.MedStarHealth.org/Patient-Privacy-Policy/HIPAA-Affiliated-Covered-Entity-Designation).

እንዲሁም ይህ ማስታወቂያ በ MedStar Health ተዛማጅ የሆነ የተሸፈ ተቋም የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች፣ ሰራተኞች፣ የህክምና ሰራተኞች፣ ሰልጣኞች፣ ተማሪዎች እና በጎ ፈቃደኞች ሁሉ ይሰራል።

እኛ ለእርስዎ ያለን ግዴታ

MedStar Health የህክምና መረጃዎን ለመጠበቅ ቁርጠኛ ነው። ታካሚዎቻችንን በማገልገል ተልዕኮአችን ውስጥ ሰዎችን በመንከባከብ እና ጤናን በማሻሻል የታመነ አመራር መሆን ራዕያችን ነው። ስለ እርስዎ መረጃ እና ዘጋጃለን እና እናገኛለን እንዲሁም ጥራት ያለው እንክብካቤን ለእርስዎ ለመስጠት እና አንዳንድ ህጋዊ መስፈርቶችን ለማክበር እንጠቀምበታለን። የጤና መረጃዎን ግላዊነት እንድንጠብቅ እና ይህን የህግ ግዴታዎቻችን፣ የግላዊነት ልምዶቻችንን እና መብቶችዎን ማስታወቂያ እንድንሰጥዎ በህግ እንገደዳለን። በጣም ወቅታዊውን የማስታወቂያ ውላችንን መከተል አለብን። ለእኛ አገልግሎት እንዲሰጡን መረጃን ለሌሎች ሰዎች እና ኩባንያዎች ስንገልጽ፣ የእርስዎን ግላዊነት እንዲጠብቁ እንጠይቃቸዋለን። ተጨማሪ ጥበቃዎችን ሊሰጡ የሚችሉ ልንከተላቸው የሚገቡ ሌሎች ህጎች አሉ ለምሳሌ ከአዕምሮ ጤና፣ የባህሪ ጤና፣ አልኮል እና ሌላ የአደንዛዥ እጽ አላግባብ አጠቃቀም፣ የዘረመል መረጃ ወይም ሌሎች የጤና ሁኔታዎች።

የጤና መረጃን እንዴት ልንጠቀም እንደምንችል ህክምና (Treatment)

ህክምና ወይም አገልግሎት ለመስጠት፣ የጤና እንክብካቤዎን ለማስተባበር ወይም ለማስተዳደር፣ ወይም ለህክምና ምክክሮች ወይም ሪፈራሎች የእርስዎን የጤና መረጃ ልንጠቀም እና ልንገልጽ እንችላለን። ለምሳሌ የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ለሃኪሞች፣ ለነርሶች፣ ለቴክኒሻኖች፣ ለክሊኒክ ታዛቢዎች፣ ለህክምና ተማሪዎች እና እርስዎን በመንከባከብ ለተሳተፉ ሌሎች ሰራተኞች፣ በተቋሞቻችን በተገቢው ቁጥጥር ስር እንክብካቤዎን ለመመልከት ወይም ለመሳተፍ በስልጠና ላይ ያሉ ባለሙያዎች ወይም ከተቋሞቻችን ውጪ ላሉ እንዲህ ያሉ ሰዎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የሚያስፈልጉትን የተለያዩ አገልግሎቶች እንደ መድኃኒት ማዘዝ፣ የላብራቶሪ ስራ እና የኤክስሬይ (ራጅ) ስራዎችን ለማስተባበር ስለእርስዎ መረጃ ልንጠቀም ወይም ልንጋራ እንችላለን። እርስዎ ከወጡ በኋላ በእርስዎ እንክብካቤ ውስጥ ሊሳተፉ ለሚችሉ ከእኛ ተቋም ውጭ ላሉ፣ እንደ ቤተሰብ አባላት፣ የቤት ውስጥ የጤና ኤጀንሲዎች፣ ቴሌፒስቶች፣ የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶች፣ ለካህናት እና ለሌሎች ላሉ ከኛ ተቋም ውጭ ላሉ ሰዎች ስለእርስዎ መረጃ ልንገልጽ እንችላለን። ሪፈራል ወይም ምክክር ለማዘጋጀት ለጤና አቅድዎ ወይም ለሌላ አገልግሎት ሰጪ መረጃ ልንሰጥ እንችላለን።

ክፍያ

ለተሰጠው ህክምና እና አገልግሎት ክፍያ እንድንቀበል የእርስዎን የጤና መረጃ ልንጠቀም እና ልንገልጽ እንችላለን። ለምሳሌ የክፍያ መረጃን ለማስኬድ ጥቅም ላይ የዋለ መረጃን ለእርስዎ የመድን ኩባንያ ወይም ሦስተኛ ወገን ልንጋራ እንችላለን። ምን ዓይነት ጥቅማጥቅሞችን ለማግኘት ብቁ እንደሆኑ ለማረጋገጥ፣ ለአገልግሎቶች የቅድሚያ ፍቃድ ለማግኘት እና ለህክምናዎ እንደሚከፍሉ ለማረጋገጥ ስለ ህክምናዎ ለመንገር የመድን ኩባንያዎን ልናነጋገር እንችላለን። እርስዎን ሂሳብ ለማስከፈል ወይም ለክፍያ ሃላፊነት የሚወስዱትን ሂሳብ ለማስከፈል መረጃን ለሶስተኛ ወገኖች ይፋ ልናደርግ እንችላለን ለምሳሌ በክፍያዎ የሚሳተፉ የቤተሰብ አባላት። እንደ የክፍያ መጠየቂያ ኩባንያዎች፣ የደገባኛል ጥያቄ አቅራቢ ኩባንያዎች እና ሰብሳቢ ኩባንያዎች ያሉ ክፍያዎችን እንድናከናውን የሚረዱን ለሦስተኛ ወገኖች መረጃ ልንሰጥ እንችላለን።

የጤና እንክብካቤ አሰራሮች

በህግ በሚፈቀደው መሰረት የጤና መረጃዎ ለ MedStar Health አሰራሮች ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ለምሳሌ ተቋማችንን ለማንቀሳቀስ እና ሁሉም ታካሚዎቻችን ጥራት ያለው እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማድረግ የእርስዎን የጤና መረጃ እንደ አስፈላጊነቱ ልንጠቀም እና ልንገልጽ እንችላለን። አፈጻጸማችንን ለማሻሻል ወይም እንክብካቤን ለመስጠት የተሻሉ መንገዶችን ለማግኘት የጤና መረጃን ልንጠቀም እንችላለን። የጤና መረጃን ለህክምና ሰራተኞች ልዩ መብቶችን ለመስጠት ወይም የጤና አጠባበቅ ባለሙያዎቻችንን ብቃት ለመገምገም ልንጠቀም እንችላለን። ምን ተጨማሪ አገልግሎቶችን መስጠት እንዳለብን እና አዳዲስ ህክምናዎች ውጤታማ እንደሆኑ ለመወሰን የጤና መረጃዎን ልንጠቀም እንችላለን። ለግምገማ ነጻ ለትምህርት አላማዎች መረጃን ለተማሪዎች፣ ባለሙያዎች እና የክሊኒክ ታዛቢዎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። እንዴት ጥሩ እየሰራን እንደሆነ ለማነጻጸር እና ማሻሻያችን የቱ ጋር ማድረግ እንደምንችል ለማየት የጤና መረጃዎቻችንን ከሌሎች የጤና እንክብካቤ ተቋማት ከምናገኘው መረጃ ጋር ልናጣምር እንችላለን። የጤና መረጃን የንግድ እቅድ ለማውጣት ልንጠቀም እንችላለን። ወይም ህግ እየተከተልን መሆናችንን ለማረጋገጥ ለጠበቃዎች፣ አካውንታንቶች፣ አማካሪዎች፣ እና ሌሎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ሌሎች ማንነትዎን ሳያውቁ የጤና እንክብካቤ እና የጤና እንክብካቤ አሰጣጥን ለማጥናት ማንነት-ያልተለየ መረጃን መጠቀም እንድችሉ እርስዎን የሚለዩ የጤና መረጃዎችን ልናወጣ እንችላለን። እንደ ጤና እቅድ እየሰራ ከሆነ፣ ለመጻፍ ዓላማዎች የዘረ-መል መረጃን እንጠቀምም ወይም ይፋ እናደርግም (ይህ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ እቅዶች ላይ ተግባራዊ አይሆንም)።

ተጠያቂ የእንክብካቤ ድርጅቶች (ACO) እና የመድን አቅራቢዎች (ሜሪላንድ ብቻ)

ለክፍያ፣ ለጤና እንክብካቤ ስራዎች እና በህግ ለሚፈቀድ ማንኛውም ሌላ አላማ መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ለ ACO እና የመድን ኩባንያ ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ለምሳሌ የታካሚ እንክብካቤን ለማሻሻል ወይም ለማቀናጀት፣ ክፍያ ለማግኘት፣ የጥራት ግምገማ ለማካሄድ እና እንቅስቃሴዎችን ለማሻሻል እና ንግዳችንን ለማስተዳደር ከህክምና መዝገቦችዎ መረጃን ለመድን አቅራቢዎች ይፋ እናደርጋለን። ለእኛ እዚህ ጥያቄ በማቅረብ ለእንክብካቤ ቅንጅት አላማዎች በሌላ መንገድ ለመድን አቅራቢ ወይም ACO ይፋ ከሚደረግ እንዳንድ የህክምና መዝገቦችን ከማጋራት መርጠው ሊወጡ ይችላሉ፡- acodatasharing@medstar.net።

አስፈላጊ ሲሆን የግዛት ህጎች እኛ ለመድን ኩባንያ ወይም ACO ይፋ ልናደርግ የምንችለውን የጤና መረጃ አጠቃቀም ላይ ገደቦችን ይጥላል። ለምሳሌ በሜሪላንድ ግዛት ህክምና ካገኙ፣ ለእንክብካቤ ቅንጅት አላማዎች ለመድን ኩባንያ ይፋ ማድረግ ለሽፋን ወይም ለአጠቃቀም ግምገማ አላማዎች ጥቅም ላይ ላይውል ይችላል።

የቀጠሮ ማስታወሻዎች እና የአገልግሎት መረጃ

የቀጠሮ ማስታወሻዎችን ለማቅረብ ወይም እርስዎ ሊፈልጉት ስለሚችላቸው የህክምና አማራጮች ወይም ሌሎች ጤና-ነክ አገልግሎቶችን ወይም ጥቅማጥቅሞችን ለእርስዎ ለማሳወቅ ሲባል እርስዎን ለማግኘት የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

የንግድ ተባባሪዎች

ከሌሎች ሻጮች ወይም አቅራቢዎች ጋር በተደረጉ ውሎች በ MedStar Health የሚሰጡ የተወሰኑ አገልግሎቶች አሉ እነዚህም የንግድ ተባባሪዎች ተብለው ይጠራሉ። ለምሳሌ የጤና መዝገብዎን ቅጂዎች ስናዘጋጅ፣ ከአማካሪዎች፣ ከሂሳብ ባለሙያዎች፣ ጠበቃዎች፣ ከህክምና ግልባጭ ባለሙያዎች እና ከሶስተኛ ወገን የክፍያ ኩባንያዎች ጋር ስንሰራ የቅጂ አገልግሎት ልንጠቀም እንችላለን። እነዚህ አገልግሎቶች ኮንትራት ውስጥ ሲገቡ፣ የጤና መረጃዎን ለንግድ ተባባሪዎቻችን ይፋ ልናደርግ እንችላለን። እንዲያከናውኑልን የጠየቅናቸውን ስራ መስራት እንዲችሉ። የጤና መረጃዎን ለመጠበቅ፣ ግን፣ የንግድ ተባባሪዎቹ መረጃዎን በትክክል እንዲጠብቁ እንጠይቃቸዋለን።

የተወሰኑ የማርኬቲንግ (የንግድ) ተግባራት

የህክምና መረጃዎን የቁጥር ዋጋ ያላቸው የማስተዋወቂያ ስጦታዎችን ለማስተላለፍ፣ MedStar Health ስለሚሰጣቸው ምርቶች፣ አገልግሎቶች እና ትምህርታዊ ፕሮግራሞች በተመለከተ ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር፣ ስለ ጉዳይ አስተዳደር እና ጉዳይ ማቀናጀት ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር፣ እና ስለ ህክምና አማራጮች ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር ልንጠቀም እንችላለን። የጤና መረጃዎን ለንግድ ተግባራቶች ሲባል ለማንኛውም ሶስተኛ-ወገን አንሸጥም፣ እርስዎ ይህንን እንድናደርግ የሚፈቅድ ፍቃድ ከፈረሙ በስተቀር።

የማረሚያ ተቋማት

እርስዎ የማረሚያ ተቋም እስረኛ ወይም የህግ አስከባሪ ባለሙያ ጥበቃ ስር ከሆኑ፣ የጤና መረጃዎን ለማረሚያ ተቋም ወይም የህግ አስከባሪ ባለስልጣን ልንሰጥ እንችላለን። የእርስዎን የጤና መረጃ ለእርስዎ ጤና እና ደህንነት፣ ለሌሎች ጤና እና ደህንነት፣ ወይም ለማረሚያ ተቋም ጥበቃ እና ደህንነት ሲባል ልንሰጥ እንችላለን።

የገንዘብ ማሰባሰቢያ ተግባራት

የጤና እንክብካቤ ተልዕኮአችንን ለመደገፍ በብዛት በጎ-ፈቃደኝነት ላይ እንደገፋለን። የእንክብካቤ ቀንዎን፣ የታከሙበት ክፍል/መምሪያ ስም እና እርስዎን ያከመው ሃኪም ስም ጨምሮ ስምዎን እና ሌላ የተወሰነ መረጃዎን እርስዎን ለማግኘት እና ለፕሮግራሞችን ድጋፍ እንዲያደርጉ እድል ልንሰጥዎ እንድንችል የሚያክምዎትን ሃኪም ስም ልንጠቀም እንችላለን። የገንዘብ ማሰባሰቢያ ተግባራችንን ለመቆጣጠር ከሶስተኛ-አካል ጋር፣ ጆርጅታውን ዩኒቨርሲቲን ጨምሮ፣ ልንተባበር እንችላለን። ለገንዘብ ማሰባሰብ ወይም ለበጎ አድራሻ አላማዎች እኛ ወይም ማናቸውም የእኛ ወኪሎች ካነጋገርንዎት፣ ለወደፊት ግንኙነት እንዴት መርጠው እንደሚወጡ የምንገባዎ ይሆናል።

የጤና መረጃ ልውውጦች

ለህክምናዎ፣ ክፍያዎ ወይም ሌሎች የጤና እንክብካቤ አሰራሮች ዓላማዎች ሲባል ከበርካታ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ወይም ሌሎች የጤና እንክብካቤ ተቋማት መካከል የኤሌክትሮኒክ የጤና መረጃዎን ደህንነቱ በተጠበቀ መልክ ለመለዋወጥ የጤና መረጃ ልውውጦች (HIEs) ውስጥ ልንሳተፍ እንችላለን። እርስዎን የሚመለከት መረጃን ለህክምና፣ ክፍያ፣ የጤና እንክብካቤ አሰራሮች ወይም የጥናት ዓላማዎች በ HIE አማካኝነት ልንጋራ እንችላለን። ይህ ማለት እያንዳንዳችን የተሻለ ህክምና እና የእንክብካቤ ማቀናጀትን ማቅረብ እንድንችል ስለ እርስዎ የምናገኘውን ወይም የምንፈጥረው መረጃን ከውጪ አካላት ጋር (እንደ ሆስፒታሎች፣ የሃኪም ቢሮዎች፣ መድሃኒት ቤቶች፣ ወይም የመድን ኩባንያዎች የመሳሰሉ) ልንጋራ እንችላለን። ወይም እነሱ ስለእርስዎ የሚፈጥሩትን ወይም የሚያገኙትን መረጃ (እንደ የመድሃኒት አወሳሰድ ታሪክ፣ የህክምና ታሪክ ወይም የመድን መረጃ የመሳሰሉ) ልንቀበላቸው እንችላለን። በተጨማሪም፣ ማንኛውም የMedStar Health ተቋም ከጎበኙ፣ የጤና መረጃዎን ለእርስዎ እንክብካቤ ለመስጠት፣ የጤና አገልግሎቶችዎን ለማቀናጀት ወይም ለሌሎች የሚፈቀዱ ዓላማዎች ሊጠቀሙ ለሚችሉ ሌሎች የህክምና ባለሙያዎች እና ሠራተኞች የጤና መረጃ እንዲገኝ ሊደረግ ይችላል።

የ Chesapeake Regional Information System for our Patients (CRISP) (የቼሳፒክ የክልላዊ መረጃ ሥርዓት ለአጋሮቻችን) የምሳተፍባቸውን ሜሪላንድ እና ዋሽንግተን ዲሲን የሚያገለግል ክልላዊ HIE ነው። በ 1-877-952-7477 በመደወል ወይም የመርጦ የመውጣት ቅጽን በመሙላት እና ለ CRISP በገስታ፣ ፋክስ ወይም በድረገጻቸው በ CrispHealth.org በማስገባት በ CRISP አማካኝነት የሚገኘውን የጤና መረጃዎ ተደራሽነትን "መርጠው መውጣት" ወይም እንዳይሰራ ሊያደርጉ ይችላሉ። በህግ እንደተፈቀደው፣ ከCRISP መርጠው ቢወጡ እንኳ፣ እንደ ግዛት የትዕዛዝ መድሃኒት መቆጣጠሪያ ፕሮግራም (PDMP) አካል፣ የህዝብ ጤና ሪፖርት ማድረግ እና ቁጥጥር የሚደረግባቸው አደገኛ እጾች መረጃ አሁንም በCRISP አማካኝነት ለአቅራቢዎች ይገኛል።

እንዲሁም በ CommonWell Health Alliance® Services (CommonWell) የምንሳተፍ ሲሆን ይህም የጤና ውሂብን ደህንነቱ በተጠበቀ መልኩ ማጋራትን ለማስተላለፍ የእንክብካቤ ቅንጅትን እና የጤና ውጤቶችን የማሻሻል ግብ ያለው የተጣጣመ ብሄራዊ የድርጅቶች አውታረ መረብ ነው። በገስታ፣ በፋክስ፣ በኢሜይል ወይም እዚህ የሚገኘውን መርጦ መውጫ ቅጽ ለእኛ በመሙላት እና በማቅረብ በ CommonWell በኩል የሚገኘውን የጤና መረጃዎን መርጠው መውጣት እና እንዳይሰራ ማድረግ ይችላሉ። MedStarHealth.org/Patient-Privacy-Policy/CommonWell

እንክብካቤዎ ውስጥ ወይም የእንክብካቤዎ ክፍያ ውስጥ የሚሳተፉ ግለሰቦች

የጤና መረጃዎን በእንክብካቤዎ ውስጥ ለሚሳተፉ ሰዎች፣ እንደ ቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ዓይነት፣ ልንሰጥ እንችላለን። እንዳናደርግ ከጠየቁን በስተቀር። መረጃዎን ለእንክብካቤዎ ለመክፈል ለሚያግዝ ሰው ልንሰጥ እንችላለን። መረጃዎን ለሌሎች የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች፣ የመንግስት ተወካዮች ወይም እንደ ቀይ-መስቀል ዓይነት ያሉ የአደጋ ጊዜ-ማገገሚያ ድርጅቶች፣ በድንገተኛ ጊዜ ወይም የአደጋ ጊዜ ማገገሚያ ሁኔታዎች ውስጥ፣ እርስዎን፣ ቤተሰብዎን ወይም ጓደኞችዎን ማግኘት ወይም የአደጋ ጊዜ-ማገገሚያ ጥረቶችን ማቀናጀት እንዲችሉ ልናጋራ እንችላለን።

የአካል እና ህብረ ህዋስ ልገሳ እና የንቅለ ተከላ ተግባራት

የጤና መረጃዎን ከሰውነት አካል ልገሳ፣ የዓይን ወይም የህብረ ህዋስ ንቅለ ተከላዎች ወይም የአካል ልገሳ ባንኮች ጋር በተያያዘ፣ እንዳስፈለገኩ እዚህን ተግባራት ለማመቻቸት፣ ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

የታካሚ መዝገቦች

እርስዎን በስም ለሚጠይቅ ማንኛውም ሰው ለመስጠት ስምዎን፣ በተቋሙ ውስጥ ያሉበትን ቦታ እና አጠቃላይ ሁኔታዎን በመዝገብ/ዳይሬክተሪ ላይ ውስጥ እንደዚሁ። ይህንን መረጃ እና የሃይማኖት ምርጫዎን ለሃይማኖት አባቶች ልንሰጥ እንችላለን፣ ስምዎን ባያውቁ እንኳ። መረጃዎን ከመዝገቡ ውጪ እንድንደዝ ሊጠይቁን ይችላሉ፣ ግን ካደረጉ፣ ጎብኚዎች እና አበባ ሻጮች ክፍልዎን ማግኘት እንደማይችሉ ሊያውቁ ይገባል። መረጃዎን ከመዝገቡ ውጪ እንድንደዝ ቢጠይቁን እንኳ፣ መረጃዎን ለአደጋ ጊዜ-ማግኘት ጥረቶች ወይም በታወጀ የድንገተኛ ሁኔታዎች ልንጋራ እንችላለን።

የህዝብ ጤና ተግባራት

የጤና መረጃዎን ይፋዊ ተግባራቸው በሽታን፣ ጉዳትን ወይም አካል ጉዳተኝነትን መከላከል ወይም መቆጣጠር ለሚያካትት የህዝብ ጤና ወይም የህግ ባለስልጣናት ይፋ ልናደርግ እንችላለን። ለምሳሌ፣ ስለ ልደቶች፣ ሞቶች እና የተለያዩ በሽታዎችን ለመንግስት ኤጀንሲዎች የተወሰነ መረጃን ሪፖርት ማድረግ አለብን። የጤና መረጃን ስለ አሟሟት ለሚያጠኑ፣ የህክምና ተመራማሪዎች እና የቀብር ዳይሬክተሮች በህግ እንደሚፈቀደው ስራቸውን እንዲሰሩ ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የጤና መረጃን ሰውነታችን ለመድሃኒቶች የሚሰጠውን ምላሾች፣ ከምርት ጋር የተያያዙ ችግሮችን ሪፖርት ለማድረግ ወይም ሰዎች ሊጠቀሟቸው የሚችሉትን ከገበያ የወጡ ምርቶች ለማስታወስ ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የጤና መረጃን ለበሽታ የተጋለጠ ወይም በበሽታ ለመያዝ ወይም ለማሰራጨት አደጋ ውስጥ ያለውን ሰው ለማሳወቅ ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

በህግ የሚጠየቁ፣ ህጋዊ የችሎት ሂደቶች፣ የጤና ቁጥጥር ተግባራት እና የህግ ማስከበር

በፌዴራል፣ ክልል እና ሌሎች ህጎች እንደናደርግ ስንጠየቅ፣ የጤና መረጃዎን ይፋ እናደርጋለን። ለምሳሌ፣ የጥቃት፣ ችልተኝነት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ተጠቂዎችን፣ እንዲሁም የተኩስ እና ሌሎች ቁስሎች ያላቸው ታካሚዎችን ሪፖርት እንደናደርግ ልንጠየቅ እንችላለን። የጤና መረጃዎን እንደ የፍርድ ቤት መቅረቢያ ጥሪ፣ የመገኘት ጥያቄ፣ ማዘዣ፣ ጥሪዎች፣ ወይም ሌላ ህጋዊ ሂደት ያሉ የህግ ወይም

አስተዳደራዊ የችሎት ሂደቶች ውስጥ ስንታዘዝ ይፋ እናደርጋለን። የጤና መረጃን ተጠርጣሪዎችን፣ ተሰዳጆችን፣ ምስክሮችን፣ የወንጀል ጉዳተኞችን፣ ወይም የጠፋ ሰዎችን ለመለየት ወይም ያሉበትን ቦታ ለመፈለግ እንዲያግዛቸው ለህግ አስከባሪዎች ይፋ ልናደርግ እንችላለን። በወንጀል ድርጊት ሊሆን ይችላል ብለን ስለምናስበው ሞት ወይም በተቋማት ሊከሰት ይችላል ብለን ስለምናስብ የወንጀል ድርጊት በተመለከተ የጤና መረጃን ለህግ አስከባሪ ባለስልጣን ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የጤና መረጃን እንደ አዲት፣ ምርመራዎች፣ ቁጥጥሮች፣ እና ፈቃድ አሰጣጥ ያሉ በህግ ለተፈቀዱ ተግባራት ለጤና ተቆጣጣሪ ኤጀንሲ ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

ጥናት

የጤና መረጃዎን ከይፋዊ የጥናት ግምገማ ቦርዶችን፣ የጥናት አቅዱን የገመገመ እና የጤና መረጃዎን ግላዊነት ለመጠበቅ ደረጃዎችን ያቋቋመው፣ በአንዱ ለጸደቀ ጥናት ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የምርምር ፕሮጀክት ለማካሄድ እየተዘጋጀ ላለ የ MedStar Health ተመራማሪ የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

ለጤና እና ደህንነት ላይ ከባድ ስጋት የሚፈጥር

ጤናዎ እና ደህንነትዎ ላይ ከባድ ስጋት የሚፈጥር፣ ወይም የህዝብ ወይም ሌላ ሰው ጤና እና ደህንነት ላይ ከባድ ስጋት የሚፈጥር አደጋን ለመከላከል አስፈላጊ ሲሆን የጤና መረጃዎን ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን። የጤና መረጃን ስጋቱን ለመከላከል ወይም ለመቀነስ በተገቢነት የሚችል ሰው፣ እንደ ህግ አስከባሪዎች ወይም የመንግስት ባለስልጣናት ዓይነት ብቻ ይፋ እናደርጋለን።

ልዩ የመንግስት ተግባራት

እርስዎ በውትድርና ወይም የውትድርና ጡረተኛ ውስጥ ከሆኑ፣ የጤና መረጃን በማዘዣ ባለስልጣናት እንደተጠየቀ 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 ምቹት ውሳኔዎችን ለማድረግ የጤና መረጃን ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

የሠራተኞች ካሣ

በሰራተኛ የካሳ ህጎች እና ተመሳሳይ መስፈርቶች ተፈጻሚ በሚሆነው መሰረት የእርስዎን የጤና መረጃ ልንጠቀም ወይም ይፋ ልናደርግ እንችላለን።

የእርስዎ የመፍቀጃ ጽሁፎች

በዚህ ማስታወቂያ ውስጥ፣ ወይም እኛን የሚያስተዳድሩ ህጎች፣ ያልተካተቱ የጤና መረጃዎ አጠቃቀሞች እና ይፋ ማድረጎች በእርስዎ የጽሁፍ መፍቀጃ ብቻ ይደረጋሉ። ይህ የሚያካትተው የጤና መረጃዎን ሽያጭ፣ የጤና መረጃዎን ለገበያ ዓላማዎች መጠቀም እና የተወሰኑ የሰነድ ህክምና ማስታወሻዎች ይፋ ማድረጎችን ነው። ፍቃድ መስጠትዎን በማንኛውም ጊዜ በጽሁፍ ሊያነሱ ይችላሉ፣ እና የጤና መረጃዎን የወደፊት አጠቃቀም እና ይፋ ማድረግን በፍቃድ መስጠትዎ ውስጥ ለተሸፈኑ ምክንያቶች እናቋርጣለን። በፈቃድዎ ቀድሞውኑ ማንኛውንም ይፋ የተደረጉትን መመለስ እንችልም፣ እና ለእርስዎ የቀረበ እንክብካቤ መዝገቦችን ለመያዝ እንጠየቃለን።

የጤና መረጃዎን በተመለከተ የግላዊነት መብቶችዎ

የእርስዎ የህክምና መረጃዎ መዛግብት የ MedStar Health ንብረት ናቸው። ይሁን እንጂ ስለ እርስዎ የምንደዘውን የህክምና መረጃ በተመለከተ የሚከተሉት መብቶች አሉዎት፡-

የጤና መረጃዎን ቅጂ የመድረስ፣ የመከለስ እና የመቀበል መብት

በተወሰኑ ልዩ ሁኔታዎች ስለ እርስዎ ያለንን የህክምና እና የክፍያ መጠየቂያ መዝገቦች እና ሌሎች የጤና መረጃ ቅጂ የመድረስ፣ የመከለስ እና የመቀበል መብት አሉዎት። ይህንን ለማድረግ እባክዎን ህክምና ያገኙበትን የ MedStar Health ተቋም ወይም ከዚህ በታች የተዘረዘረውን የ MedStar Health ግላዊነት ቢሮ ያነጋግሩ። ጥያቄዎን በጽሁፍ እንዲያቀርቡ ይጠየቃሉ።

የጤና መረጃዎን ኤሌክትሮኒክ ወይም የወረቀት ቅጂ ለማየት ወይም ለማግኘት ሊጠይቁ ይችላሉ። በተጨማሪም በጥያቄዎ ወቅት ለላዩት ሰው የመዝገብዎን ቅጂ በቀጥታ እንድንልክ መጠየቅ ይችላሉ። ይህን እንዴት እንደምናደርግ ይጠይቁን። በህግ በተፈቀደው መሰረት፣ መዝገብዎን ለመቅዳት ወይም በፖስታ ለመላክ ለሚከፍሉት ዋጋ ምክንያታዊ እና ወጪን መሰረት ያደረገ ክፍያ (እና ጥያቄው በተንቀሳቃሽ ኤሌክትሮኒክ ሚዲያ ላይ መረጃ ለመስጠት ከሆነ የኤሌክትሮኒክ ሚዲያ) ልናስከፍልዎ እንችላለን።

ብዙውን ጊዜ በ30 ቀናት ውስጥ የህክምና መዝገብዎን ቅጂ እናቀርባለን። በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ፣ ጥያቄዎን ውድቅ ልናደርግ እንችላለን። ያንን ካደረግን፣ የውድቅ ማድረጊያ ምክንያቶችን፣ በጽሁፍ፣ እንደግርዖታችን እና ውድቅ ማድረጊያው ዳግም እንዲታይልዎት የመጠየቅ መብት አለዎት።

የህክምና መዝገብዎን የማዘመን መብት

ከጤና መዝገብዎ ላይ አስፈላጊ የሆነ መረጃ እንደጎደለ ካመኑ በመዝገብዎ ላይ ማሻሻያ እንድናክል የመጠየቅ መብት አለዎት። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት፣ እና የጥያቄዎን ምክንያት መያዝ አለበት። ጥያቄዎን ለማቅረብ፣ እባክዎ ህክምና ያገኙበትን ተቋም ያነጋግሩ ወይም ከዚህ በታች የተዘረዘረውን የ MedStar Health ግላዊነት ቢሮ ያነጋግሩ። ጥያቄዎን ለማስተናገድ ብዙውን ጊዜ በ60 ቀናት ውስጥ የምንችለውን ጥረት እናደርጋለን። እየተሻሻለ ያለው መረጃ በእኛ ያልተፈጠረ ከሆነ፣ መረጃው ቀድሞውኑ ትክክለኛ እና የተሟላ ነው ብለን ካሰብን፣ ወይም መረጃው እርስዎ ለማየት እና ለመቅዳት ህግ በሚፈቀድልዎ መዝገቦች ውስጥ ካልተያዘ፣ መዝገብዎ ላይ ማሻሻያ ለማድረግ ያቀረቡትን ጥያቄ መከልከል እንችላለን። ጥያቄዎን ከከለከልን፣ ብዙውን ጊዜ በ60 ቀናት ውስጥ ማስታወቂያ ይደርስዎታል።

ያደረግናቸውን የይፋ ማድረጎች ዝርዝር የማግኘት መብት

ጥያቄዎ ከተጠየቀበት ቀን ቀደም ብሎ ባሉት ሰድስት አመታት ውስጥ የጤና መረጃዎን ይፋ ያደረግንባቸውን ዝርዝር (ማለትም ሂሳብ አይያዝ) የመጠየቅ መብት አለዎት። ይህ ዝርዝር ለህክምና፣ ክፍያ እና የጤና እንክብካቤ አሰራሮች፣ እና የተወሰኑ ለሌሎች የይፋ ማድረግ ልዩ ሁኔታዎች ላይ የሚደረጉ ይፋ ማድረጎችን ለማካተት አይገደድም። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን እና ዝርዝሩን በምን አይነት ቅጽ እንደሚፈልጉ ማሳየት አለበት (ለምሳሌ፣ በወረቀት ወይም በኤሌክትሮኒክ መንገድ)። የይፋ መድረጎችን ዝርዝር ለመጠየቅ፣ እባክዎ ህክምና ያገኙበትን ተቋም ወይም ከዚህ በታች የተዘረዘረውን የ MedStar Health ግላዊነት ቢሮ ያነጋግሩ። በ 12-ወር ጊዜ ውስጥ የመጀመሪያ የሚጠይቁት ዝርዝር በነፃ ነው። ለተጨማሪ ዝርዝሮች፣ ክፍያን ልንጠይቅ እንችላለን፣ በህግ እንደሚፈቀደው።

የተወሰኑ አጠቃቀሞች ወይም ይፋ ማድረጎች ላይ ገደብ የመጠየቅ መብት

የህክምና መረጃዎን ለህክምና፣ ክፍያ እና የጤና እንክብካቤ አሰራሮች እንዴት እንደምንጠቀም እና ይፋ እንደምናደርግ ላይ፣ እና በእንክብካቤዎ ወይም የእንክብካቤዎ ክፍያ ውስጥ የሚሳተፉ በእርስዎ የተለዩ የተወሰኑ የቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ላይ ገደብ የመጠየቅ መብት አለዎት። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት እና (1) መገደብ የሚፈልጉትን መረጃ፣ (2) የእኛን አጠቃቀም፣ ይፋ ማድረግ ወይም ሁለቱን መገደብ ይፈልጉ እንደሆነ፣ እና (3) ገደቦቹ ማን ላይ ተግባራዊ እንደሚሆኑ ልዩ መረጃን መግለጽ አለበት። በአጠቃላይ፣ በጥያቄዎ እንድንስማማ አንገደድም እናም መስማማት ካልቻልን እናሳውቅዎታለን። ይሁን እንጂ ጥያቄዎ መረጃዎን ለእርስዎ እና ለጤና እቅድ ወይም እርስዎን ለሚወክል ሰው ወይም በሙሉ ህክምና ወይም አገልግሎቶች ከኪስ ወጪ ለሆነ ክፍያ ይፋ ማድረግ የሚመለከት ከሆነ በጥያቄዎ መስማማት አለብን።

ማስታወቂያን የመጣስ መብት

የጤና መረጃዎ ጥሰት ካለ መረጃ የማግኘት መብት አለዎት። ጥሰት ማለት የጤና መረጃ በህግ ባልተፈቀደለት መንገድ ተገኝቷል፣ መድረስ፣ ጥቅም ላይ ውሏል ወይም ይፋ ተደርጓል ማለት ነው ይህም ለአደጋ መጋለጥን ያስከትላል።

የታካሚ ተወካይ የመምረጥ መብት

እርስዎን ወክሎ እንዲሰራ ተወካይ የመምረጥ መብት አለዎት። ለአንድ ሰው የህክምና ውክልና ስልጣን ከሰጡ ያ ሰው መብቶችዎን ሊጠቀም እና ስለ ጤና መረጃዎ ምርጫዎች ሊያደርግ ይችላል። ምንም እድህት እርምጃ ከመውሰዳችን በፊት የወከሉት ሰው ይህ ስልጣን እንዳለውና እርስዎን በመወከል መሰራት እንደሚችል ለማረጋገጥ ጥረት እናደርጋለን።

ከ18 አመት በታች የሆኑ ልጆች፣ ወላጆች እና አሳዳጊዎች መብቶች

ይህ ማስታወቂያ ከ18 አመት በታች የሆኑ ልጆችንም ይመለከታል። ከ18 አመት በታች የሆኑ ልጆች ለህክምና መረጃቸው ተመሳሳይ የግላዊነት ጥበቃዎችን የማግኘት መብት አላቸው። አንድ ከ18 አመት በታች የሆነ ልጅ ነጻ ከወጣ ወይም በሚመለከተው ሕግ መሰረት ወላጅ ወይም አሳዳጊ ሳያውቅ ወይም ፈቃድ ሳይሰጥ ገለልተኛ የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን ማድረግ ከቻለ፣ ከ18 አመት በታች የሆነው ልጅ በእነዚያ ገለልተኛ የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎች ረገድ በዚህ ማስታወቂያ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም የግላዊነት መብቶች የመያዝ ስልጣን አለው።

በሚመለከተው ህግ መሰረት አንድ ወላጅ፣ አሳዳጊ ወይም ሌላ በወላጅ ምትክ የሚሰራ ሰው ነጻ ያልሆነ ከ18 አመት በታች የሆነ ልጅን ወክሎ ከጤና ጋር የተያያዙ ውሳኔዎችን ለማድረግ ስልጣን ካለው፣ MedStar Health ይህንን ማስታወቂያ ጨምሮ ያንን ሰው ከ18 አመት በታች የሆነው ልጅ የግል ተወካይ አድርጎ ማስተናገድ አለበት።

የጤና መረጃዎን እንዴት እንደሚቀበሉ የመምረጥ መብት

ከእርስዎ ጋር በሆነ መንገድ፣ እንደ ፖስታ ወይም ፋክስ ዓይነት፣ ወይም በሆነ ቦታ፣ እንደ የቤት አድራሻ ወይም የፖስታ ቢሮ ሳጥን፣ እንድንነጋገር የመጠየቅ መብት አለዎት። ተገቢ በሆነ ሁኔታ ከቻልን ጥያቄዎን ለማሟላት እንሞክራለን። ጥያቄዎ በጽሁፍ መሆን አለበት፣ እና እንዴት እና የት ቦታ መገናኘት እንደሚፈልጉ መለየት አለበት። ጥያቄ ለማቅረብ እባክዎን ህክምና የተቀበሉበትን ተቋም ወይም ከዚህ በታች የተዘረዘረውን የ MedStar ጢሌና ግላዊነት ቢሮ ያነጋግሩ።

ከእኛ ጋር በሚስጥር የመገናኘት መብት

በደብዳቤ ወይም በሚያቀርቡት ስልክ ቁጥር ካነጋገርንዎት፣

በአማራጭ መንገድ ወይም በአማራጭ ቦታ ከእርስዎ ጋር እንገድንገናኝ የመጠየቅ መብት አለዎት። ጥያቄዎ ምክንያታዊ መሆን አለበት፣ ለእኛ በጽሁፍ መቅረብ አለበት እና እርስዎን የምናገኝበትን ዘዴ ማቅረብ አለበት። ጥያቄዎን ወደ አንድ ወይም ከዚያ በላይ የጤና እቅዶቻችን የሚመሩ ከሆነ፣ ሁሉንም ወይም ከፊል መረጃዎን ይፋ ማድረግ እንዴት አደጋ ላይ እንደሚጥልዎት ማብራራት አለብዎት። ጥያቄዎ ከክፍያ ጋር የሚገናኝ ከሆነ ክፍያዎች እንዴት እንደሚስተናገዱ መረጃ እና ከእርስዎ ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ የምንገናኝበት አማራጭ ዘዴ ማቅረብ አለብዎት።

የዚህ የግላዊነት ልምምዶች ማስታወቂያ ቅጂን የመውሰድ መብት

ያሁኑ ማስታወቂያችን ቅጂን በተቋማችን እና በድረገጻችን፣ MedStarHealth.org ላይ እንለጥፋለን። ያሁኑ ማስታወቂያችን ቅጂ በምዝገባ ክፍሎቻችን ወይም በጥያቄ ይገኛል። የአሁኑ ማስታወቂያችንን ቅጂ ለመጠየቅ፣ እባክዎ የ MedStar የጤና ግላዊነት ቢሮን ያነጋግሩ ወይም ወደ 410-772-6606 ይደውሉ።

ጥያቄዎች ወይም ቅሬታዎች

የግላዊነት መብቶችዎ እንደተጣሱ ካመኑ፣ መደወል ወይም ቅሬታን በጽሁፍ ለ MedStar Health የግላዊነት ቢሮ ወይም የጤና እና የሰብዓዊ አገልግሎቶች መምሪያ ማቅረብ ይችላሉ (እባክዎ የተጠሪ መረጃን ከታች ይጥቀሱ)። ስለ ግላዊነት ልምምዶችዎ ቅሬታ ካቀረቡ ምንም የበቀል እርምጃ እርስዎ ላይ አንወስድም።

MedStar Health, Inc.

ለ፡- የግላዊነት ቢሮ

10980 Grantchester Way, Columbia, MD 21044

410-772-6606

privacyofficer@medstar.net

ወይም

የ U.S. የጤና እና የሰብዓዊ አገልግሎቶች ቢሮ ለሲቪል መብቶች s

200 Independence Ave., SW

Washington, DC 20201

1-877-696-6775 (ነጻ ስልክ)

[HHS.gov/OCR/Privacy/HIPAA/Complaints](https://www.hhs.gov/OCR/Privacy/HIPAA/Complaints)

ስለዚህ ማስታወቂያ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም የግላዊነት መብቶችዎን መለማመድ ከፈለጉ፣ እባክዎ ህክምና የወሰዱበት ተቋም ወይም የMedStar ጤና የግላዊነት ቢሮን ያነጋግሩ።

የግላዊነት ልምምዶች ማሳወቂያ ላይ የሚደረጉ ለውጦች

ይህንን ማስታወቂያ የመለወጥ መብት አለን። የተሻሻለ ማስታወቂያን አስቀድመን ስለ እርስዎ ያለን የህክምና መረጃ ላይ፣ እንዲሁም ወደ ፊት የምንቀበለው ማንኛውም መረጃ ላይ ተፈጻሚ የማድረግ መብት አለን። በእያንዳንዱ የMedStar የጤና ተቋም እና በድረገጻችን [MedStarHealth.org](https://www.MedStarHealth.org) ላይ ወቅታዊ የማስታወቂያ ቅጂ የምንለጥፍ ይሆናል። በተጨማሪም በአሁኑ ጊዜ በስራ ላይ ያለው ማስታወቂያ ቅጂ ሊጠይቁ ይችላሉ እና የማስታወቂያውን ቅጂ በፍጥነት እንሰጥዎታለን።

የግርጌ ማስታወሻ፡ MedStar Health, Inc. በኮሎምቢያ ዲስትሪክት፣ ሜሪላንድ እና ቨርጂኒያ ክልል የሚያገለግል ለትርፍ ያልተቋቋመ፣ በማህበረሰብ ላይ የተመሰረተ የጤና እንክብካቤ ስርዓት ነው። ስርዓቱ ከተለያዩ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች እና ሌሎች የተለያዩ የጤና እንክብካቤ አካላትን የተዋቀረ ነው። እያንዳንዱ አገልግሎት አቅራቢ በሚመለከታቸው ህጎች እና ደንቦች መሰረት ለታካሚዎች የህክምና አገልግሎቶችን ሙያዊ በሆነ መንገድ የመስጠት በራሱ ሃላፊነት አለበት።

ተፈጻሚ የሚሆንበት ቀን፡- ኦክቶበር 1፣ 2009

መጨረሻ የተሻሻለበት ቀን፡- ኦክቶበር 30፣ 2023

Medicare እና Medicaid በአንድ ጊዜ ሁለቱም ላላቸው ተመዝጋቢዎች የMedicare ክፍል D ማስታወቂያ

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

MedStar Family Choice DC ለሚከተሉት ብቻ መድሃኒቶችን ይሸፍናል፡-

- ያለ ሃኪም ትዕዛዝ የሚገኙ መድሃኒቶች ፎርመላሪ፣ ቫይታሚኖች፣ እና ማዕድናት በሃኪምዎ እንደታዘዙ።

ስለ መድሃኒቶችዎ ማንኛውንም ጥያቄዎች ካለዎት፣ እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የተመዘጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ይደውሉ። ስለ Medicare Part D ጥያቄ ካለዎት፣ በተጨማሪም ለ Medicare በ **800-MEDICARE (800-633-4227)** መደወል ወይም በ [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) መጎብኘት ይችላሉ።

የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ቢሮ እና ቢል ኦፍ ራይትስ

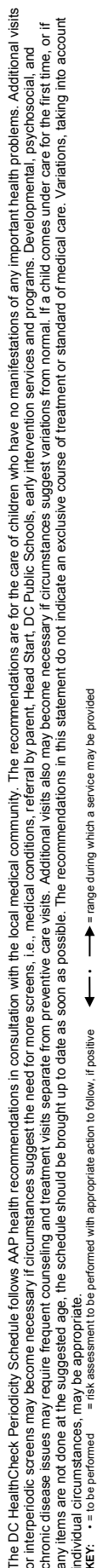
የጤና እንክብካቤ የሕዝብ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ከእርስዎ MCP የሚቀበሉበትን የጤና እንክብካቤ ሁኔታ በተመለከተ እገዛ የሚሰጥ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ፕሮግራም ነው። የጤና ጥበቃ የሕዝብ እንባ ጠባቂ የሚከተሉትን አገልግሎቶች ሊሰጥ ይቻላል፡

- የመቀበል መብት ያለዎትን የጤና ጥበቃ እንክብካቤውን ማብራራት፤
- ስለ ጤና ጥበቃ ላሉዎት ጥያቄዎችና ስጋቶች ምላሽ መስጠት፤
- እንደ MCP ተመዝጋቢ የእርስዎን መብቶች እና ግዴታዎች እንዲረዱ ያግዟል፤
- የሚያስፈልጉትን 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 MCP ጋር የሚኖረውን አቤቱታ እና ችግሮችን መቅረፍ ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤
- የደግባኝ ሂደት ላይ ድጋፍ ይሰጣል፤ እና

- ለእርስዎ ፍትሃዊ የክስ ችሎት ጥያቄ ማንሳት ላይ ድጋፍ መስጠት።

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

One Judiciary Square
441 4th Street, NW
Suite 250 North
Washington, DC 20001
ስልክ፡ **202-724-7491**
ፋክስ፡ **202-442-6724**
ከክፍያ ነፃ ቁጥር፡ **877-685-6391**
ኢሜይል፡ healthcareombudsman@dc.gov

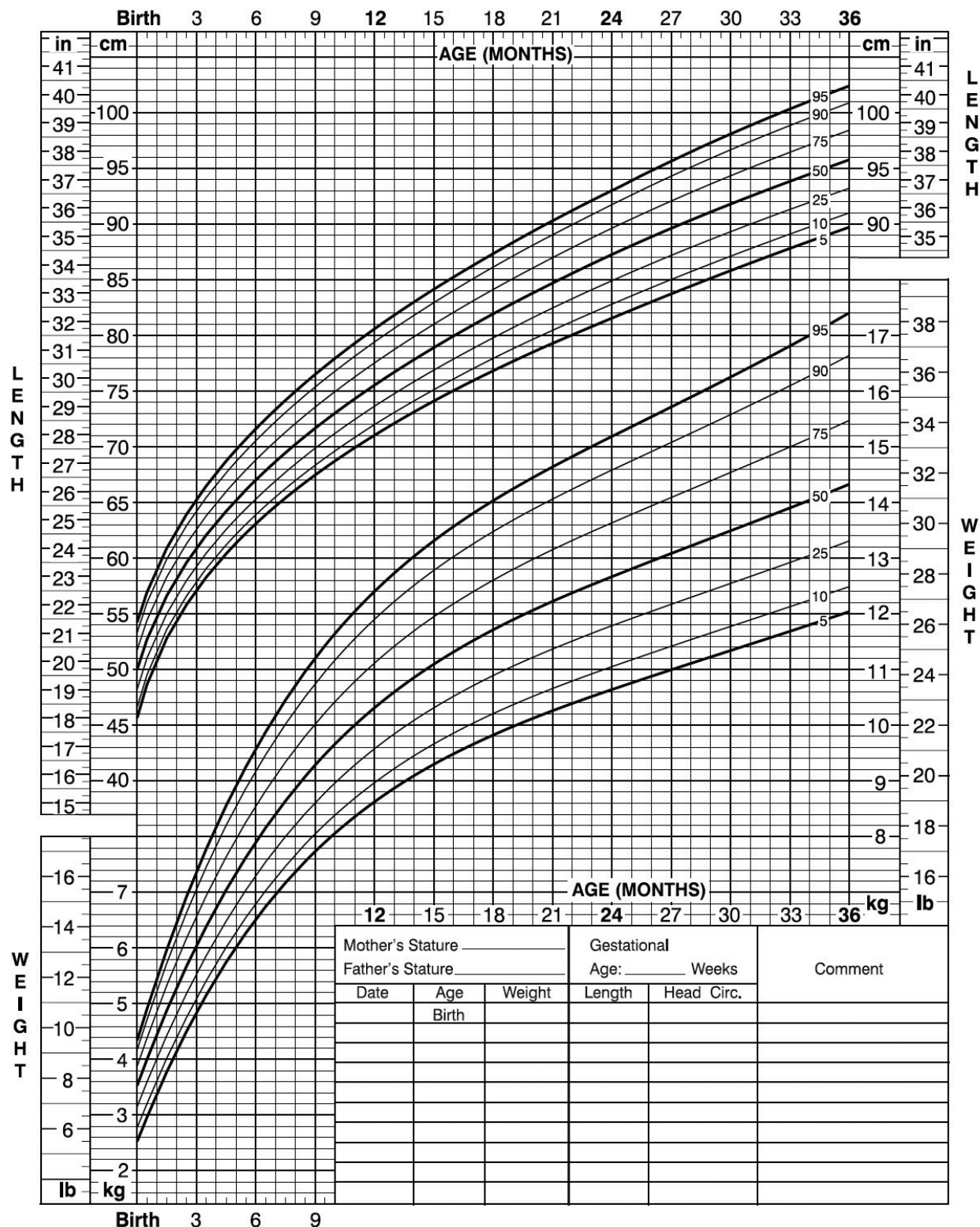


ከ2024 ጀምሮ፣ ይህ አሁን ያለው መርሃግብር ነው።

Birth to 36 months: Boys Length-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 4/20/01).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



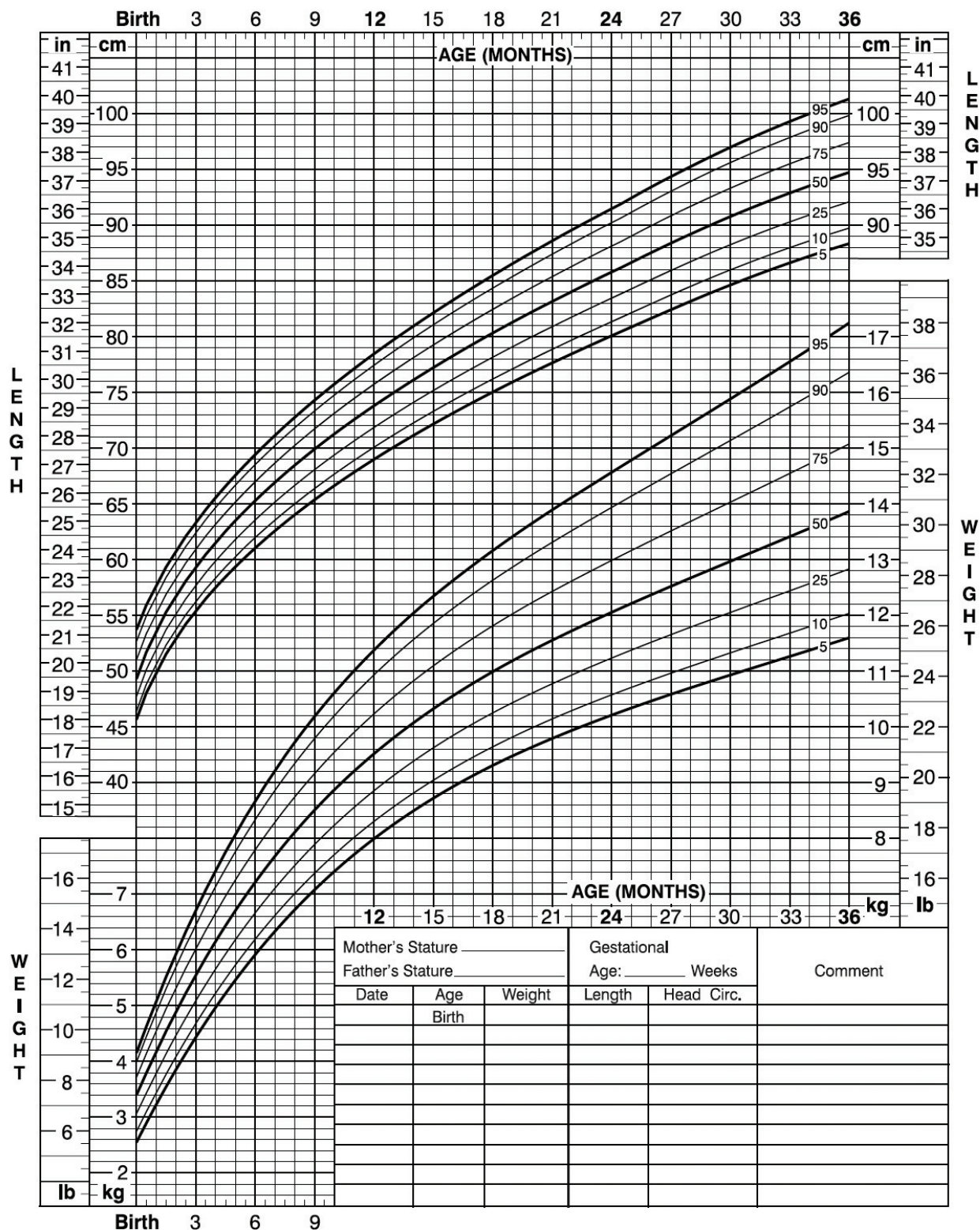
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

CDC የእድገት ቻርት፡ ከወልደት እስከ 36 ወራት ወንዶች (ለእድሜ ርዝመት እና ለእድሜ መቶኛ ክብደት)

Birth to 36 months: Girls Length-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 4/20/01).
 SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
 the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

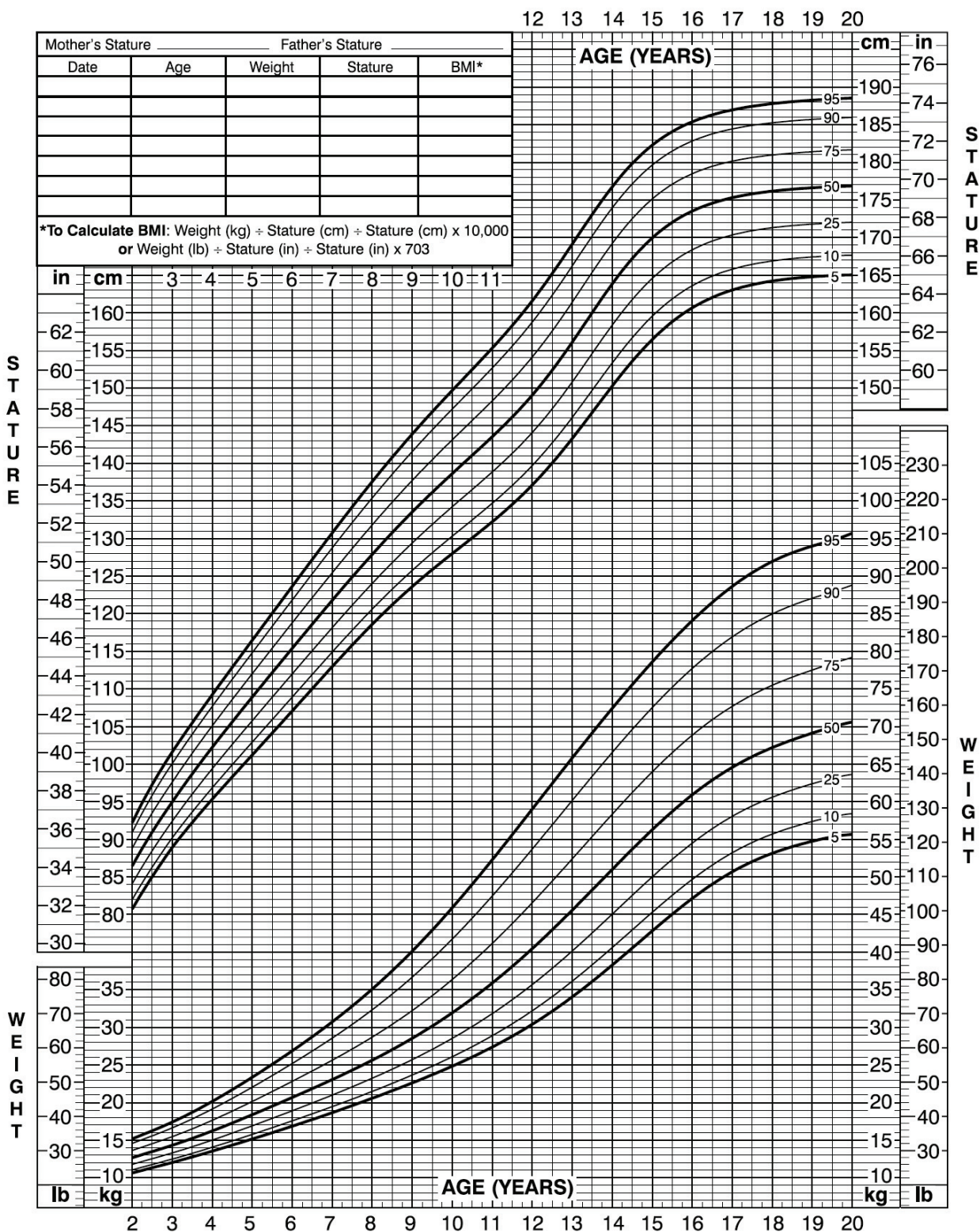
CDC የእድገት ቻርት፡- ከወልደት እስከ 36 ወራት ሴቶች (ለእድሜ ርዝመት እና ለእድሜ መቶኛ ክብደት)

2 to 20 years: Boys

Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



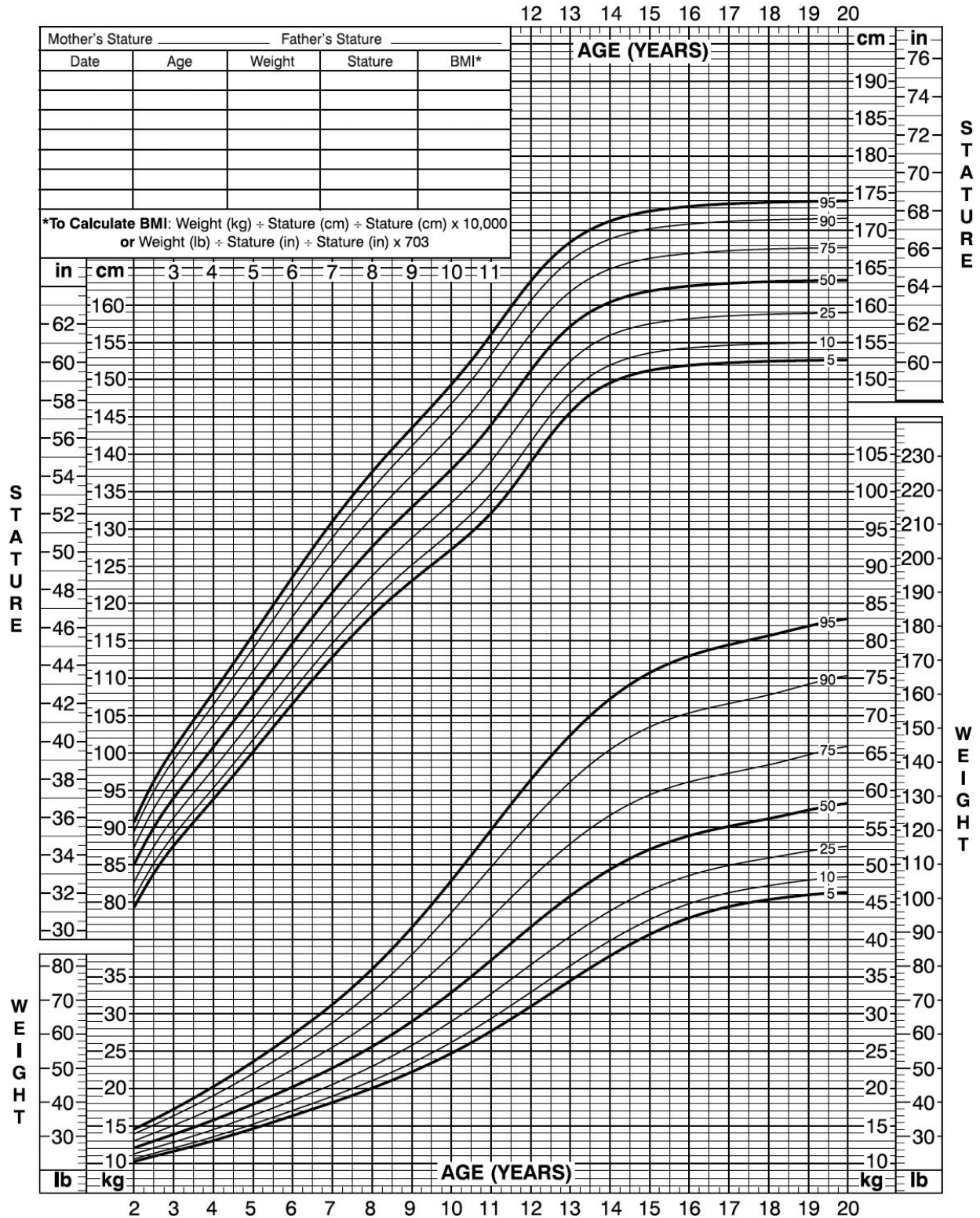
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

CDC የእድገት ቻርት፡- ከ2 እስከ 20 አመት ወንዶች (ለእድሜ ቁመት እና ለእድሜ መቶኛ ክብደት)

2 to 20 years: Girls Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____

RECORD # _____



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

CDC የእድገት ቻርት፡- ከ2 እስከ 20 ዓመት ሴቶች (ለእድሜ ቁመት እና ለእድሜ መቶኛ ክብደት)

የልጅ እድገት ወሳኝ ጊዜያት



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 themselves¹



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 stops¹



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 daytime²



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 mirrors¹



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



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 easily¹



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 assistance²

www.earlystagesdc.org

Source: 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)

ትንታኔዎች

የላቀ መመሪያ	እርስዎ በጣም ታመውና ተጎድተው ለራስዎ መናገር በማይችሉበት ወቅት ሌሎች ሰዎች የጤና እንክብካቤ ምርጫዎችን እንዲያውቁ ለማድረግ የሚፈርሙበት የተጻፈ የህግ ሰነድ ነው።
ጠበቃ	የጤና እንክብካቤ ሌሎች የሚያስፈልግዎትን አገልግሎቶች እንዲያገኙ የሚያግዝዎ ሰው።
ይግባኝ	ይግባኝ ማለት MedStar Family Choice DC ለጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ወይም ቀድሞውኑ ለወሰዱት አገልግሎቶች ክፍያን ለመከፈል በሰጠው ውሳኔ የማይሰማሙ ከሆነ የሚያቀርቡት ልዩ የቅሬታ ዓይነት ነው። እየተቀበሉ ያሉትን አገልግሎቶች ሳይሰማማዎት ከቀሩ ይህንን አይነት አቤቱታ ማድረግ ይችላሉ።
ቀጠሮ (Appointment)	ለጤና ጥበቃ ፍላጎትዎ እርስዎና ሃኪምዎ ለመገናኘት የሚወስኑት የሆነ ጊዜ እና ቀን ነው።
ሥነ ሳህሪያዊ ጤና	ለአዕምሮ ጤና ህመሞች (የአዕምሮ ህመሞች እና የሰሜት መቃወስን ጨምሮ) እና ለአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመሞች (ሱስ እና የኬሚካል ጥገኝነት ህመሞችን የሚያካትቱ) ሰፊ ትርጓሜ ያለው ቃል እንዲሁም ቃሉ አብረው የሚከሰቱ የአዕምሮ ጤና ህመሞችን እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመሞችን (SUDS) መከላከል እና ማከምን ያመለክታል።
የእንክብካቤ አስተዳዳሪ	ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ የሚያስፈልግዎትን እንክብካቤ፣ ድጋፍ እና መረጃ እንዲያገኙ የሚረዳዎት ለ MedStar Family Choice DC የሚሰራ ሰው።
ምርመራ	መታየት የሚለውን ይመልከቱ
ወሊድ መቆጣጠሪያ (Contraception)	ከወሊድ መቆጣጠሪያ ጋር የተያያዙ አቅርቦቶች
የሚሸፈኑ አገልግሎቶች	በአቅራቢ ሲጠናቀቅ MedStar Family Choice DC የሚከፍልባቸው የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች።
ነጻ ማድረግ (Detoxification)	ከሰውነት ውስጥ እንደ እጾችና አልኮል የመሳሰሉ ጎጂ ነገሮች ነጻ ማድረግ።
እድገት (Development)	ልጅዎ እንዴት እንደሚያድግ/እንደምታድግ
የህመም አስተዳደር ፕሮግራም (Disease management program)	እንደ አስም፣ ከፍተኛ የደም ግፊት ወይም የአእምሮ ህመም የመሳሰሉ ስር የሰደዱ ወይም ልዩ የጤና ፍላጎቶች ያላቸውን ሰዎች አስፈላጊውን እንክብካቤ እና አገልግሎቶች የሚያግዝ ፕሮግራም ነው።
ረጅም ጊዜ የሚቆይ መሳሪያ Durable medical equipment (DME)	ሃኪምዎ የሚጠይቀው ወይም በቤትዎ እንዲጠቀሙ የሚነግርዎ ልዩ የህክምና መሳሪያ።
ድንገተኛ እንክብካቤ	ከባድ፣ አፋጣኝ፣ አንዳንድ ጊዜ ለሕይወት የሚያስጉ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ወዲያውኑ ማግኘት ያለብዎ ሕክምና።

ትንታኔዎች

የተመዝጋቢ	በ MedStar Family Choice DC የአቅራቢ አውታረ መረብ አማካኝነት የጤና እንክብካቤ የሚያገኝ ሰው።
የተመዝጋቢ መታወቂያ ካርድ (Member identification (ID) card)	ይህ ካርድ የእርስዎ ሃኪሞች፣ ሆስፒታሎች፣ መድሃኒት መደብሮች እና ሌሎች እርስዎ የ MedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ መሆንዎን እንዲያውቁ ያደርጋል።
EPSDT በቅድሚያ እና በየጊዜው የሚደረግ ፍተሻ፣ ምርመራ እና የሕክምና ፕሮግራም	ከተወለዱ እስከ 21 ዕድሜ እስከሚደርሱ ህፃናት የህክምና ምርመራዎች፣ መታየቶች፣ የሕክምና ክትትል፣ እና የሚያስፈልጋቸውን ልዩ እንክብካቤ እንዲያገኙ መንገድ የሚያቀርቡ አገልግሎቶች። እንዲሁም Health Check Program ፕሮግራም በመባል ይታወቃል።
ፍትሃዊ የክስ የመስማት ሂደት	ይግባኝዎን በተመለከተ በተሰጠው ውሳኔ ካልረኩ ፍትሀዊ ችሎትን ለዲሲ አስተዳደራዊ ችሎቶች ቢሮ ጥያቄ ማቅረብ ይችላሉ።
የቤተሰብ አቅድ	አገልግሎቶች የሚያካትቱት የእርግዝና ምርመራ፣ የወሊድ መቆጣጠሪያ፣ በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች (STIs) ምርመራና ህክምና እና የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራና የምክር አገልግሎቶችን ነው።
የቤተሰብና አጠቃላይ ሃኪሞች (Family and general practice doctor)	አንድ ሃኪም ሁሉንም ቤተሰብ ማከም ይችላል።
ቅሬታ (Grievance)	እርስዎ በሚያገኙት እንክብካቤ ወይም MedStar Family Choice DC በሚሰጥዎት የጤና እንክብካቤ ደስተኛ ካልሆኑ፣ ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች ቅሬታዎን ለማቅረብ መደወል ይችላሉ።
የእጅ መጽሀፍ	ይህ መጽሀፍ ስለ MedStar Family Choice 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 ሲያስፈልግዎት ወይም ከሃኪምዎ ወይም ከሆስፒታልዎ ጋር ለመነጋገር አገዛ ሲያስፈልግዎት ከ MedStar Family Choice DC የሚሰጥ አገዛ።

ትንታኔዎች

Mammogram (ማሞግራም)	የጡት ካንሰርን ለማየት የራጅ ምርመራ።
የሚተዳደር የጤና ጥበቃ እቅድ (MCP)	የጤና እንክብካቤና የጤና ነክ አገልግሎቶችን እንዲሰጥዎ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሚከፈለው ድርጅት ነው።
እርግዝና (Maternity)	አንድ ሴት ከእርግዝና በኋላ ቀን አንስቶ አራስ እስከሆነችበት ድረስ ያለው ጊዜ።
እንክብካቤ ማድረግ	አንድ ሰው በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ሆኖ የሚያስበው፣ የሚሰማው እና የሚያደርገው ነገር።
የኔትወርክ አቅራቢዎች	ጤናዎን የሚንከባከቡ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ የጥርስ ሃኪሞች እና ሌሎች ሰዎች እና የ MedStar Family Choice DC አካል የሆኑ።
የማይሸፈኑ አገልግሎቶች	በአቅራቢ ሲጠናቀቅ MedStar Family Choice DC የማይከፍልበት የጤና እንክብካቤ።
የጽንሰና የማህጸን ሃኪም (OB/GYN)	የጽንሰና የማህጸን ሃኪም፣ ነፍሰ-ጡር የምትሆንበትን ጊዜ ጨምሮ የሴትን ጤና ለመከታተል የሰለጠነ ሃኪም ነው።
ከኔትወርክ ውጪ የሆኑ አቅራቢዎች	ጤናዎን የሚንከባከቡ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ የጥርስ ሃኪሞች እና ሌሎች ሰዎች እና የ MedStar Family Choice DC አካል ያልሆኑ
ፔዲያትሪሲያን (Pediatrician)	የህጻናት ሃኪም።
መድሃኒት ቤት (Pharmacy)	መድሃኒት የሚወስዱበት ቦታ።
የሃኪም ማነሳሻ እቅድ	የእርስዎ ሃኪም ከ MedStar Family Choice DC ጋር ማንኛውም ልዩ ድርድሮች ካለው ይነግርዎታል።
የድህረ ወሊድ እንክብካቤ	አንዲት ሴት ልጅ ከወለደች በኋላ የሚደረግለት እንክብካቤ።
የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ	አንዲት ነፍሰ ጡር ሴት በእርግዝናዋ ጊዜ በሙሉ የሚደረግለት እንክብካቤ።
የመድሃኒት ማዘዣ (Prescription)	ሃኪምዎ መድሃኒት ያዘልዎታል፤ መድሃኒቱን ለመውሰድ ወደ መድሃኒቱ መውሰድ 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 እንዲያገኙ ከ MedStar Family Choice DC የሚሰጥ የጽሁፍ ፈቃድ።
የአገልግሎት ሰጪ ማውጫ	የ MedStar Family Choice DC አካል የሆኑ ሁሉም አቅራቢዎች ዝርዝር

ትንታኔዎች	
አገልግሎት ሰጪዎች (Providers)	ጤናዎን የሚያስተባባሩ ሃኪሞች፣ ነርሶች፣ የጥርስ ሃኪሞችና ሌሎች ሰዎች።
ሪፈራል (Referral)	ዋና ሃኪምዎ ሌላ ሃኪም ጋር እንዲታዩ የጽሁፍ ማስታወሻ ሲሰጥዎ።
ተደጋጋሚ እንክብካቤ	ከተቀዳሚ ሃኪምዎ ወይም ተወዳሚ ሃኪምዎ እንዲያይዎ ከላክዎ ሃኪም በመደበኛነት የሚያገኙት ህክምና። የተለመደ ህክምና መታየት፣ አካላዊ የጤና ምርመራ፣ እንዲሁም እንደ ስኳር፣ አስም እና የደም ግፊት ለመሳሰሉ የጤና ችግሮች በመደበኛነት የሚያገኙትን ህክምና ሊያካትት ይችላል።
መታየት (Screening)	ጤናዎ እንደሆነ ለማወቅ ሃኪምዎ ወይም ሌላ የጤና አገልግሎት ሰጪ የሚያደርገው ምርመራ። ይህ የመስማት ምርመራ፣ የማየት ምርመራ ወይም ልጅዎ በጤናዎ ሁኔታ እያደገ/ች መሆኑ/ኗን ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ ሊሆን ይችላል።
ራስን ሪፈር የማድረግ (Self-Referral) አገልግሎቶች	ከዋና ሃኪምዎ የጽሁፍ ማስታወሻ ወይም ሪፈራል ሳያገኙ ማግኘት የሚችሏቸው የተወሰኑ አገልግሎቶች።
አገልግሎቶች (Services)	ከሃኪምዎ ወይም ከሌላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ የሚያገኙት እንክብካቤ።
ልዩ የጤና ጥበቃ ፍላጎቶች (Special health care needs)	ለሌሎች ህጻናት እና አዋቂዎች ከሚያስፈልጋቸው የጤና እንክብካቤዎች ወይም ሌሎች ልዩ አገልግሎቶች የበለጠ ወይም በተለየ ሁኔታ የሚያስፈልጋቸው ህጻናትና አዋቂዎች።
ስፔሺያሊስት	እንደ ጆሮ፣ አፍንጫ፣ ጉሮሮ ወይም እግር ሐኪም ያለ ልዩ እንክብካቤዎችን ለመስጠት የሰለጠነ ዶክተር።
ልዩ እንክብካቤ	ልዩ አይነት የጤና እንክብካቤ እንድትሰጥ በሰለጠነ ሃኪም ወይም ነርስ የሚሰጥ የጤና እንክብካቤ።
የማምከን ህክምና	ለወደፊት ልጅ መውለድ የማይፈልጉ ከሆነ የሚሰጥ ህክምና።
የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም (SUD)	ከአልኮል እና መድሃኒት አጠቃቀም የተነሳ የሚሰቃይ ታካሚ አስተዳደር እና ህክምና፣ በዚያ አጠቃቀም ምክንያት እንደተከሰተ የተለየ ህመም።
የትራንስፖርት አገልግሎቶች	ቀጠሮዎን ለማግኘት ከ MedStar Family Choice DC ለማግኘት 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 ከሆኑ።

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

ተመዝጋቢ አገልግሎቶች

3007 Tilden Street, NW, POD 3N

Washington, DC 20008

202-363-4348 or **888-404-3549** (ነፃ የስልክ መስመር)

MedStarFamilyChoiceDC.com

