MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

የተመዝጋቢ
የዜና መጽሔት
በልግ 2024

በዚህ እትም

ከ ዶ/ር Erica McClaskey የተላለፈ መልዕክት.... 2

ክፍት ስለሆነው የቅበላ ጊዜ ማስታወሻ..................3

የሜድስታር ኢ ጉብኝት - ቴሌ ሄልዝ 4

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር..............................4

የእርስዎን የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 (COVID-19) ማበልጸጊያ ለማግኘት ማስታወሻ......6

EPSDT ምንድን ነው እና ለምን ያስፈልጋል?........7

ለሁሉም ተመዝጋቢዎቹ መጓጓዣ ይቀርባል.............7

የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው?..................8

የፌስቡክ ማህበረሰብ ቡድናችንን ይቀላቀሉ!........9

የተገዢነት ጥግ..10

DHCF Department of Health Care Finance

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

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

MFCDC 112024

መልእክት ከ ዶ/ር ኤሪካ ማክሌስኪ ፎቶ

ከ ዶ/ር ኤሪካ ማክሌስኪ ፎቶ

ውድ ተመዝጋቢ፣

የበልግ ወቅት እየመጣ እንደመሆኑ መጠን የአየር ሁኔታ ለውጥ እና የበአል ጊዜን መጠባበቅ አንዳንድ ሰዎችን ያስደስታል አንዳንዶችን ደግሞ ያስጨንቃል። ለበአል ጊዜ በሽታን ለመከላከል እና ራስን ለመንከባከብ ዝግጅት ለማድረግ የተለያዩ መንገዶች አሉ። በሽታን ለመከላከል አንደኛው ምርጥ የሆነ መንገድ ጉንፋንን መከታተል እና የኮቪድ 19 ክትባትን መውሰድ እና ቤተሰቦችዎም ይህንኑ እንዲያደርጉ ማበረታታት ነው። ይህም ሰዎች በብዛት በሚሰበሰቡት ቦታ ላይ ለመገኘት የሚያቅዱ ከሆነ ነው። ሰዎች በብዛት የሚገኙበት ስብሰባ ላይ ከተሳተፉ በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊት እና በኋላ እጅዎን መታጠብ እና ሌሎችም ይህንኑ እንዲያደርጉ ማበረታታት ነው። የመያዝ እድልዎ ከፍተኛ ከሆነ ደግሞ የቤተሰብ ፕሮግራም ከማድረግዎ በፊት የኮቪድ ምርመራ ማድረግን ያስቡበት። በህዝብ የትራንስፖርት አገልግሎት ላይም ትክክለኛ የሆነ የፊት ጭምብል ማድረግ በሽታው ያለውን ስርጭት ለመግታት ይረዳል።

ራስን ለመንከባከብ በአየር ለውጥ ምክንያት እና አጫጭር ቀናት እንዲሁም ዝቅተኛ በሆነ የጸሀይ ብርሀን ምክንየት ስሜትዎ ሊቀየር እንደሚችል ማወቅ ወሳኝ ነው። በሚሊዮን የሚቆጠሩ አሜርካውያንን በየአመቱ ተጽእኖ ውስጥ ስለሚያስገባው ጉዳይ እና እንዴት ማለፍ እንደሚቻል ለማወቅ የ ስለ ባህሪ ጤና እናውራ አምድን እንዲያነቡ እንመክራለን። የክብደት መጠንዎን በጤናማ ደረጃ መቆጣጠር እና ቋሚ የአካል ብቃት ልምምድ ማድረግ አካላዊ እና የአእምሮ ጤናን ለማስጠበቅ ወሳኝ ናቸው።

ቡድናችን ለጥያቄዎችዎ መልስ ለመስጠት፣ በቀጠሮዎችዎ እርስዎን ለመርዳት እና የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ለመደገፍ ሁልጊዜም ዝግጁ ነው። በማንኛውም መልኩ ልንረዳዎት የምንችል ከሆነ፣ እባክዎ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ **888-404-3549**ይደውሉ ወይም በ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ይጎብኙን። የእርስዎ ሃሳብ ለእኛ አስፈላጊ ነው፣ እና ለግብረመልስዎ እና ሃሳቦችዎ ከፍ ያለ ግምት አለን።

ጤናማና ደህና ይሁኑ፣

ኤሪካ ማክላስኪ፣ MD፣ MS፣ FAAFP፣ ዋና የህክምና መኮንን እና ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር
ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት

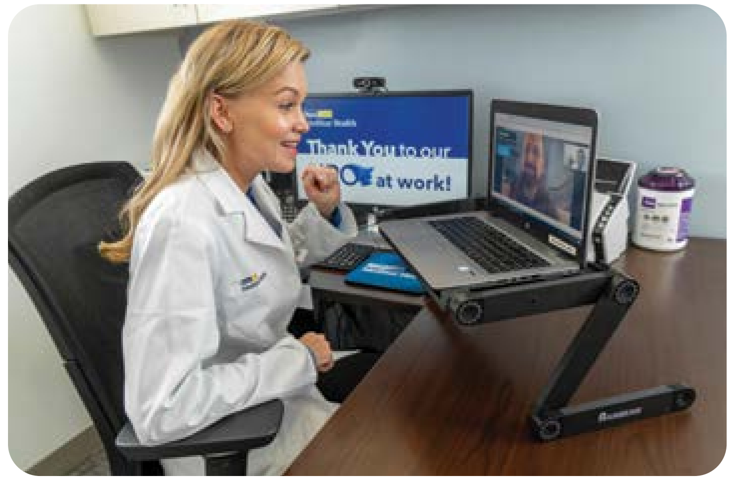
ክፍት ስለሆነው የቅበላ ጊዜ ማስታወሻ

በዲሲ ሄልዝ ፋሚሊ፣ ዲሲ ሄልዝኬር አላያንስ ወይም የስደተኞች ልጆች ፕሮግራም ውስጥ የተመዘገቡ ተጠቃሚዎች በሌላ ኮንትራት የሆነ የሚተዳደር የአንክብካቤ እቅድ ውስጥ በማንኛውም ምክንያት ከተመዘገቡ በኋላ ባሉት 90 ቀናት እና ክፍት በሆኑ የምዝገባ ቀናት ጊዜዎች ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ ቀጣዩ ክፍት የምዝገባ ጊዜ ከኖቬምበር 1 2024 እስከ ጃንዋሪ 31 2025 ድረስ ነው።

ተጨማሪ ለመማር የእርሶን የተመዝጋቢ የእጅ መጽሀፍ በድረ-ገጻችን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits** ላይ ይመልከቱ።

የሜድስታር ኢ ጉብኝት - ቴሌ ሄልዝ

እንደ ሜድስታር የቤተሰብ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት ተመዝጋቢ የሜድስታር ኢጉብኝት ይሰጥዎታል - ያለ ቀጠሮ ወይም ክፍያ የሚሰጥ የቴሌሄልዝ ጉብኝት ነው። ይህንን አገልግሎት በማንኛውም ሰአት፣ ቀን ወይም ምሽት ከቤትዎ መጠቀም ይችላሉ። የሜድሰታር ሀኪሞች ለተለመዱ አይነት በሽታዎች እና ቁስለቶች የሚያዩዎ ሲሆን ይህም የህክምና እቅድ ለእርስዎ ለማውጣት ነው። ለመገናኘት መተግበሪያውን ጡባዊዎ ላይ፣ ስማርት ስልክዎ ወይም ኮምፒውተርዎ ላይ አውርደው መስመር ላይ መሄድ ይችላሉ። **ተጨማሪ ለማወቅ MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollee/eVisit**ን ይጎብኙ፣



ስለ ባህሪ ጤንነት እንነጋገር

ርዕሰ ጉዳይ፡– አጨጭር ቀናት፣ ዝቅ ያሉ ስሜቶቹ

ከበልግ ወደ በጋ ስንመጣ አንዳንድ ለውጦች ይኖራሉ፣ ይህም እንደ ቀለም ያለው መልከአምድር እና ቀዝቀዝ ያለ የአየር ሁኔታ ነው። ሌሎች እንደ የቀነሰ የጸሀይ ብርሀን እና መጥፎ በሆነ የአየር ሁኔታ ምክንያት ከሌላው ጊዜ ከፍ ያለ ብቸኝነት ስሜታችን እና ባህሪያችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። ወቅቱ ሲቀየር ስሜትዎ፣ ሀሳብዎ ወይም ባህሪዎ ከመጠን በላይ የሚቀየር ከሆነ የወቅት መለወጥ ስሜት ተጽእኖ ወይም SAD ሊሆኑ ይችላሉ፤ ይህም በሚሊዩን የሚቆጠሩ አሜርካውያን ላይ ተጽእኖ የሚያሳድር ነው።

የወቅት መለወጥ ስሜት ተጽእኖ ከወቅት ለውጥ ጋር አብሮ በሚከሰት ከ4-5 ወራት የሚቆይ ድባቴ የሚታወቅ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከጸደይ ወይም ክረምተ ወራት ጋር ግንኙነት ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ይህ ለውጥ በበጋ ወቅት ይታይባቸዋል። የወቅት መለወጥ ስሜት ተጽእኖ የሚከተሉን ያካትታል፡-

- ቀጣይነት ያለው የሀዘን ወይም ድብርት ስሜት
- ትስፋቢስነት
- ቱግ ማለት
- ዝቅ ያለ መነሳሳት ወይም ከነገሮች ደስታ ማግኘት
- የእንቅንልፍ ወይም ምግብ ፍላጎት ማጣት
- ለብቻ መሆን ወይም ከሌሎች መራቅ
- ትኩረት ማድረግ እና ማስታወስ አለመቻል
- የሞት ወይም ራስን ማጥፋት ሀሳቦች

አብዛኛውን ጊዜ SAD የሚከሰተው በአዋቂነት የመጀመሪያዎቹ እድሜዎች ላይ ሲሆን እድሜ እየገፋ ሲሄድም ሊከሰቱ ይችላሉ። SAD የአየርንብረታቸው ከባድ በሆነባቸው እና ቀኖቹ አጭር በሆኑባቸው የበጋ ወቅት ላይ የተለመደ ነው። እንዲሁም SAD ቀድሞ እንደ ከፍተኛ ድባቴ ወይም ባይፖላር ዲስኦርደር የስነልቦና ህመም ባለባቸው ሰዎች ላይም የተለመደ ሲሆን በዘር መተላለፍ ይችላል።

ደስ የሚለው ነገር SAD ያለባቸው ሰዎች ሊጠቀሟቸው የሚችሏቸው ህክምናዎች መኖራቸው ነው። የብርሀን ህክምና፣ ሳይኮቴራፒ፣ የድባቴ መድሀኒቶች እና ቫይታሚን ዲ ህክምናዎች ብቻቸውን ወይም ከሌሎች ጋር በጋራ ጥቅማ ላይ ሊውሉ ይችላሉ። የብርሀን ህክምና የተለመደ አይነት ሲሆን ሰዎችን ብሩህ ለሆነ ብርሀን በማጋለጥ በጸደይ እና በበጋ ወቀት ያላገኙትን ብርሀን እንዲያገኙ የሚያስችል ነው። የንግግር ህክምና የድባቴ ስሜቶችን በመጥቀስ እና ባህሪ እና ስሜቶቻችን በመቀየር ይረዳል። የድባቴ መድሀኒቶች አንጎል ስሜት እና ጭንቀት ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ኬሚካሎችን እንዲያመጭ በማድረግ ድጋፍ የሚያደርጉ ሲሆን ውጤቱን ለማየት ከ 4-8 ሳምንት ድረስ ሊፈጅ ይችላል። አብዛኛዎቹ SAD ያለባቸው ሰዎች የቫይታሚን ዲ እጥረት ያለባቸው ሲሆኑ የቫይታሚን ዲ ኪኒኖች የSAD ምልክቶችን ለመከላከድ ድጋፍ ያደርጋሉ።

እርስዎ ወይም ሌላ ሰው የSAD ምልክት እንዳለበት ካወቁ ከጤና አገልግሎት ሰጪዎ ጋር ስለሚያልፉበት ነገር መነጋገር ለእርስዎ የሚሆነውን ውጤታማ የሆነውን የህክምና እቅድ ለማግኘት ወሳኝ ነው።

የእርስዎን የጉንፋን ክትባት እና የኮቪድ-19 (COVID-19) ማበልጸጊያ እንዲወስዱ ማሳሰቢያ

ክትባቶች በአካባቢ የመድሃኒት መደብሮች ይገኛሉ። ባለፉት 50 አመታት፣ ክትባቶች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ከቢልዮን በላይ ህይወቶችን አድኗል። በሽታዎችን፣ አካል ጉዳቶችን፣ እና ቫይረሶችን ይከላከላሉ። የ ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት ተመዝጋቢዎች (3 አመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ) እንደ CVS ፋርማሲዎች፣ MedStar Health retail ፋርማሲዎች፣ Target፣ Walmart፣ Walgreens፣ Rite Aid፣ Giant፣ Safeway፣ እና ሌሎች ፋርማሲዎች ላይ በመሳተፍ ነጻ ክትባቶችን ማግኘት ይችላሉ። ይህ ፕሮግራም የጉንፋን ክትባቶችን እና የሺንግልስ፣ ሄፓታይተስ ኤ እና ቢ፣ ኒሞኒያ፣ ኤችፒቪ (የማህጸን ካንሰርን ለመከላከል)፣ ኩፍኝ እና ቴታነስን የሚያካትት ነው። የጉንፋን መርፌዎች በ-አካል በመምጣት ይወሰዳሉ።

ለሌሎች ክትባቶች፣ የCOVID-19 ክትባት ጨምሮ፣ የሚፈለገው ክትባት እንደሚገኝ ለማረጋገጥ እና ቀጠሮ አስፈላጊ እንደሆነ ለማየት ተመዝጋቢዎች የመድሃኒት መደብር ጋር መደወል አለባቸው። ክትባት ሲወስዱ ሀኪምዎ እንዲያውቅ ይደረጋል እና የህክምና መዝገብዎ ላይ ይጨምራል። የሚመከሩት ክትባቶች የትኞቹ እንዲሆኑ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የበሽታ መከላከል እና ቁጥጥር ማእከልን በ**CDC.gov/Vaccines/Index.html** ይጎብኙ ወይም ዋና የጤና አገልግሎት ሰጪዎትን ያነጋግሩ።

EPSDT ምንድን ነው እና ለምን ያስፈልጋል?

MedStar የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የቤተሰብ ቾይስ ልጅዎ የEPSDT የጤና እንክብካቤ ፍላጎቱን እና መስፈርቶችን እንዲያሟላ በየአመቱ ሃኪሙን እንዲጎበኝ ይፈልጋል። EPSDT ማለት የህጻናት ቀዳሚ እና ወቅታዊ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና ማለት ነው። ልጅዎ አመታዊ የጤና ምርመራ ሲያደርጉ የልጅዎ የጤና ፍላጎት ሙሉ በሙሉ መሟላቱን ያረጋግጣል። ለምሳሌ፣ ሀኪምዎ ልጆችዎ በሁሉም አስፈላጊ ክትባቶች በቅርብ እየተከታተሉ መሆናቸውን ያረጋግጣል። እድሜያቸው ከሁለት እና ከዚያ በታች የሆኑ ልጆች ለሊድ የደም ምርመራ እንዲያደርጉ እንደሚጠየቁ ማወቅ አስፈላጊ ነው። በተጨማሪም ለሁሉም ልጆች እና አዳጊ ወጣቶች የኮሌስትሮል ምርመራ ማድረግ እና የደም ማነስ (ጤናማ የሆኑ የደም ሴሎች ማነስ) ምርመራ ወሳኝ ነው።

የሚመከረውን የልጆች እና አዳጊ ወጣቶች ክትባቶት መርሀግብር ለማየት የበሽታ መከላከል እና ቁጥጥር ማእከል ድረገጽ **CDC.gov/Vaccines/Index.html**ን ይጎብኙ።

ለሁሉም ተመዝጋቢዎቹ መጓጓዣ ይቀርባል

እኛ በ Access2Care አማካኝነት ለሁለቱም ለ DC Healthy Families እና DC Healthcare Alliance እቅዶች የትራንስፖርት አገልግሎቶች እንሰጣለን። ይህ አገልግሎት ለተመዝጋቢዎቻችን ምንም ወጪ የለውም። እርስዎ ለ COVID-19/Coronavirus (ኮሮናቫይረስ) ክትባቶችን ጨምሮ ለህክምና ቀጠሮ ትራንስፖርት ከፈለጉ፣ 24/7 ወደ **866-201-9974** በመደወል ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ። የትራንስፖርት ቀጠሮ ማስያዝ ያለብዎ ከመደበኛው ቀጠሮ ቢያንስ ሶስት የሥራ ቀናት በፊት ነው። አስቸኳይ ጉብኝቶች ወይም የልጅ የመጀመሪያ እና ወቅታዊ ምርመራ፣ምርመራ እና የህክምና (EPSDT) ጉብኝቶች ቀን ቢያንስ አንድ የስራ ቀን በፊት ቀጠሮ መያዝ አለበት።

የአጠቃቀም አስተዳደር ምንድን ነው?

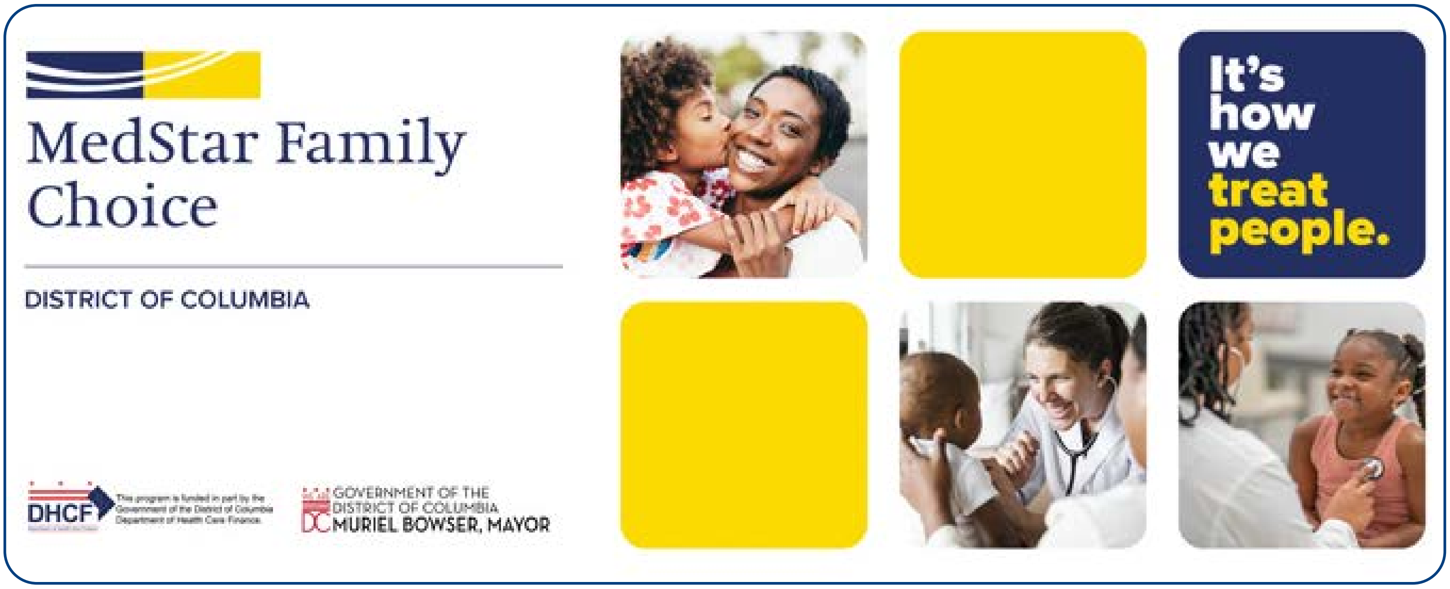
ተመዝጋቢዎች የሚያስፈልጋቸውን የጤና እንክብካቤ አገልግሎት እንዳገኙ እርግጠኛ ለመሆን ሜድስታር የቤተሰብ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት መሰረታዊ የሆነ የአጠቃቀም ግምገማ የሚባል ሂደት ይጠቀማል ሂደቱ የሚጀምረው የተመዝጋቢው ሃኪም (ሃኪም፣ ተለማማጅ ነርስ፣ ወይም የህክምና አቅራቢ) ለህክምና አገልግሎቶች ለማግኘት ጥያቄን አብዛኛውን ጊዜ በፋክስ ወደ MFC-DC የአጠቃቀም አስተዳደር (UM) መምሪያ ሲልክ ነው። የክሊኒክ ሰራተኞቻችን እንደ InterQual፣ ASAM እና የሜዲኬድ ውል ያሉ መመሪያዎችን በመከተል ሁሉንም ጥያቄዎች ይገመግማሉ እንዲሁም በህክምና አስፈላጊነት ላይ በመመስረት ውሳኔዎችን ያደርጋሉ። የተመዝጋቢው ሰነዶች እነዚህን መመሪያዎች የማያሟሉ ከሆነ ከጤና ዳይሬክተሮቻችን ውስጥ አንዱ ሰነዱን አይተው የመጨረሻ ውሳኔ ይወስናሉ። የአጠቃቀም አስተዳደር ውሳኔዎች የተመሰረቱት አገልግሎቱ ለህክምና አስፈላጊ መሆኑን እና ሽፋን ያለው ጥቅማጥቅም መሆኑን በማየት ብቻ ነው።

የኛ የአጠቃቀም አስተዳደር ሰራተኞች፣ አገልግሎት ሰጪዎች፣ ወይም ከኛ ጋር ውል ያለው ማንኛውም ሰው ሽፋን እና እንክብካቤ ስለከለከሉ የሚያገኙት የገንዘብ ሽልማት (ክፍያ) የለም። በተጨማሪም፣ ያነሰ የአገልግሎቶች አጠቃቀም ውሳኔ እንዲሰጥ በማበረታታቸው ምክንያት የገንዘብ ሽልማት አያገኙም። ጥያቄዎች ተሟልተዋል የሚባለው የሜድስታር ቤተሰብ ቾይስ ዲሲ ሁሉንም አስፈላጊ የጤና መረጃዎች ሲቀበል ነው።

- ለህክምና ጥያቄዎች፣ ጥያቄው እንደደረሰን በ24 ሰዓታት ውስጥ ውሳኔ እንወስናለን፣ ወይም ተጨማሪ የህክምና መረጃ እንጠይቃለን።
- ለአስቸኳይ ጥያቄዎች፣ የመጨረሻው ውሳኔ ጥያቄውን ከደረሰ ጀምሮ ከ72 ሰአታት በላይ አይፈጅም።
- ለመደበኛ ወይም ለእለት ከእለት እንቅስቃሴ ጥያቄዎች፣ የህክምና መረጃ ቢደርስም ባይደርስም የመጨረሻ ውሳኔ ከ14 ቀናት በላይ አይወስድም። ሜድስታር የቤተሰብ ቾይስ ዲሲ ጥያቄውን ውድቅ የሚያደርግ ከሆነ ተመዝጋቢው እና ሀኪሙ የውሳኔው ቅጂ ይደርሳቸዋል። አስፈላጊ ከሆነ፣ ደብዳቤው ውሳኔው ላይ እንዴት ይግባኝ መጠየቅ እንደሚቻል ዝርዝር መመሪያዎችን ይሰጣል።

ማንኛውም ጥያቄዎች ካሉት፣ የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ጋር በ**888-404-3549**።

የፌስቡክ ማህበረሰብ ቡድናችንን ይቀላቀሉ!



መረጃ እንዲኖርዎ፣ እንዲያውቁ ለማገዝ እና ስለ ጤና እቅድዎ የሚማሩበት እና መረጃ የሚጋሩበት ቦታ ለመስጠት፣ የፌስቡክ ማህበረሰብ ቡድን ፈጥረናል።

ይህ የፌስቡክ ቡድን ስለሚከተሉት ልጥፎች ይኖሩታል፦

- የጤና እቅድ ዝማኔዎች
- የማህበረሰብ ዝግጅቶች እና ትምህርታዊ ፕሮግራሞች
- የጤና እንክብካቤ ማበረታቻዎች (ነጻ የስጦታ ካርዶች!)
- የተመዝጋቢ ጥቅማጥቅሞች እና የጤና አገልግሎቶች
- የመድሃኒት ቤት ዝማኔዎች
- የጤና ጠቃሚ ምክሮች እና ሌሎችም!

በ**Facebook.com/Groups/3345653428815826/** ላይ ውይይቱን ይቀላቀሉ ወይም የQR ኮዱን ይቃኙ።

የተገዢነት መሰረት

ርዕሰ ጉዳይ፡ የሜዲኬድ ማጭበርበር እና አላግባብ ጥቅም ህጎቹን መከላከል

የተወሰኑ የሜዲኬድ የማጭበርበር አይነቶችን ለማወቅ አስቸጋሪ ሲሆኑ ሌሎቹ ምን እንደሚፈልጉ ለሚያውቁ ሰዎች ግልጽ ናቸው። የሜዲኬድ የማጭበርበር ሰለባ የመሆን የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- በተለምዶ በሜዲኬድ ለሚሸፍኑ አገልግሎቶች ከአቅራቢው የክፍያ ደረሰኝ መቀበል።
- ከአገልግሎት ሰጪ ተጨማሪ የጤና ምርመራዎች፣ ሂደቶች መሰጠት።
- ካርድዎን የመዋስ ጥያቄ ወይም የጥቅማጥቅሞች መታወቂያ ካርድ ሌላ ሰው በሚጠቀምበት ጊዜ መጥፋት።
- ቀጥሮዎን የሚያረጋግጡ ወይም የህክምና መሳሪያዎ ለመወሰድ ዝግጁ እንደሆነ የሚነግሩዎት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ወይም ካላነጋገሯቸው የህክምና አቅራቢዎች የሚደደወሉ ጥሪዎች፣ የሚላኩ ኢሜይሎች ወይም ሌሎች ግንኙነቶች።
- በሰነድዎ ውስጥ ያለ የተሳሳተ የህክምና ታሪክ፣ ለምሳሌ አንድ ሃኪም በምርመራ ያላወቁት ሁኔታ ወይም አጋጥሞዎት የማያውቅ ጉዳት ከጠየቅዎት። ምናልባት አንድ ሰው ጥቅማጥቅሞች ለማግኘት እርስዎን መስሎ ቀርቦ ሊሆን ይችላል።

የሜዲኬድ ማጭበርበር ሰለባ እንደሆኑ ወይም ሊሆኑ እንደሚችሉ ከጠረጠሩ በተቻለ ፍጥነት ጥርጣሬዎን በተቻለ ፍጥነት ሪፖርት ማድረግ ጠቃሚ ነው። እንዲቀጥል ከተፈቀደ፣ በመለያዎ ላይ የሚደረግ ማጭበርበር ጥቅማጥቅሞችን ሊያስለቅቅ፣ ገንዘብ ሊያስወጣዎት እና እንደ ጥቅማጥቅሞች መጥፋት ያሉ ቅጣቶችን ሊያስከትልብዎት ይችላል። የሜዲኬድ ተጠቃሚዎች ማጭበርበርን ሲለዩ ወዲያውኑ የሜድስታር ቤተሰብ ቾይስ ዲሲን አግኝተው ማሳወቅ አለባቸው። አንድ ተጠቃሚ ማጭበርበርን ማሳወቅ የሚችልባቸው ብዙ መንገዶች አሉ። ሊረጋገጥ የሚችል ሁኔታን የሚያውቁ ከሆነ ወይም ማጭበርበር፣ ማባከን ወይም አላግባብ መጠቀም እንደሆነ ካወቁ ወዲያውኑ ያሳውቁ። የእርስዎ ሪፖርት በሚስጥራዊነት እና ማንነትን ሳያሳውቅ ይያዛል ይህም ከሚከተሉት ውስጥ ለአንዱ በመደወል ነው፦

- ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ተገዢነት/እውነተኛነት የስልክ መስመር በ **877-811-3411**።
- የMedStar የቤተሰብ ምርጫ-DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች ነፃ-የስልክ መስመር በ **888-404-3549**።
- ለተገዢነት ሪፖርት ለማድረግ ድር ጣቢያ **Compliance-Helpline.com/medstar.jsp**
- በMedStar Health የኮርፖሬት ንግድ ታማኝነት ቢሮ (OCBI) ኢሜይል **compliance@medstar.net** ወይም በስልክ በ **410-772-6606**
- የDC የጤና ጥበቃ መመሪያ የፋይናንስ ማጭበርበር ነጻ የስልክ መስመር በ **877-632-2873**

ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት ተግባራዊ የሚሆኑ የፌደራል ሲቪል መብቶች ህጎችን ያከብራል እና በዘር፣ በቀለም፣ በብሄር ማንነት፣ በአካል ጉዳት ወይም በጾታ መሰረት ላይ አድሎ አያደርግም።

ኢንግሊዝኛን የማይናገሩ/ወይም የማያነቡ ከሆነ፣ እባክዎ ወደ **888-404-3549** ከ 8:00 ጥዋት እስከ 5:30 ከሰዓት ይደውሉ። ተወካይ ይረዳዎታል።

Si no habla o lee inglés, llame al **888-404-3549** entre las 8:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle.

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi **888-404-3549** từ 8 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn.

'영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 8시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 **888-404 3549** 번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다.

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeller **888-404-3549** entre 8:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

የእንግሊዝንኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጧቱ 8:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር **888-404 3549** በመደወል እርዳታ ማግንኘት ይችላሉ።

'如果不能講和/或不能閱讀英語, 請在上午 8:00 到下午 5:30之間給 **888-404-3549** 打電話, 我 們會有代表幫助

MedStar Family Choice
DISTRICT OF COLUMBIA

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

የተመዝጋቢ መጽሄትበልግ 2024

የተመዝጋቢ መጽሄት የ ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት ህትመት ነው። በእቅድዎ ላይ ወይም በዚህ ዜና መጽሄት ላይ ተጨማሪ መረጃ የሚፈልጉ ከሆነ **MedStarFamilyChoiceDC.com** ን ይጎብኙ ወይም ለተመዝጋቢዎች አገልግሎት በ **888-404-3549** ይደውሉ።

ጆሲሊን ቺሶልም JD፣ ፕሬዝዳንት፣ ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ
ኤሪካ ማካላአሲ፣ MD፣ MS፣ FAAFP፣ ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር እና ዋና የህክምና ኦፊሰር፣ ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት
ሊሳ ማክዶናው የግንኙነቶች ስራ አስኪያጅ፣ ሜድስታር ፋሚሊ ቾይስ ኮሎምቢያ ዲስትሪክት

MedStar Family Choice
DISTRICT OF COLUMBIA

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

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

AUDITED NCQA HEDIS® COMPLIANCE AUDIT MY2023 MEDICAID

ሰዎችን የምናስተናግድበት መንገድ ነው።