MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

የተመዝጋቢ
የዜና መጽሔት

በጋ 2024

በዚህ እትም

ከ Dr. Erica McClaskey የተላለፈ መለዕክት......... 2

ስለ ባህሪ ጤና ጉዳይ እንነጋገር 3

ወደ ትምህርት ቤት ለመመለስ እናግዝዎታለን! 4

የእኛን የተመዝጋቢ አማካሪ ኮሚቴ ይቀላቀሉ...5

ለአዲስ ተመዝጋቢዎች በሚኖረን የማስተዋወቂያ ክፍለጊዜ ላይ ይሳተፉ...6

የልጅ ደህንነት ጉብኝት ምንድን ነው? 7

ልጅዎን በክትባቶች ይጠብቁ 7

የጥርስ ጤና ምርመራ ምንድን ነው? 8

የክሊኒካል ልምምድ መመሪያዎች 9

የይግባኝ እና ቅሬታዎች ክፍል ማስታወሻዎች 9

የፌስቡክ ቡድናችንን ይቀላቀሉ! 10

የተገዢነት መሰረት.. 11

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

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA MURIEL BOWSER, MAYOR

MFCDC 082024

ከ Dr. Erica McClaskey የተላከፈ መልዕክት

ከ Dr. Erica McClaskey የተላለፈ መልዕክት

ውድ ተመዝጋቢ፣

የበጋው ወቅት ተጠናክሮ ያለበት ጊዜ ቢሆንም በቅርቡ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ እንቅስቃሴዎች እንሸጋገራለን። MedStar Family Choice እድገት እያሳየ ሲሆን በለውጥ ሂደትም ላይ ይገኛል። የMedStar Family Choice District of Columbia አዲስ ዋና የህክምና ኦፊሰር በመሆኔ ክብር ይሰማኛል። በቤተሰብ ህክምና ባለሙያነት በሆስፒታል የውስጥ እና የተመላላሽ ህክምና ውስጥ በማህፀን፣ በልጆች፣ በውስጥ ህክምና፣ በሴቶች ጤናና በዕድሜ የገፉ ሰዎች ህክምና ላይ ከ15 ዓመት በላይ ልምድ አለኝ። በየዕለቱ ለክሊኒካዊ ቡድናችን አገልግሎት ለመስጠት ከፍተኛ ጉጉት አለኝ።

የደንበኞቻችንን ጤና እና የእንክብካቤ ጥራትን ለማሻሻል ቁርጠኛ ነን እናም ይህንን ግብ ለማሳካት እንዲረዳ ሁለት አዳዲስ አባላትን ወደ ቡድናችን በማከላችን ደስተኞች ነን። የሕዝብ ጤና ፍትሃዊነት ዳይሬክተር የሆኑት Octavia Peterson አዲሱን የሕዝብ ጤና ፍትሃዊነት ክፍልን ይቆጣጠራሉ። የክፍሉ ግብ የጤና ፍትሃዊነትን ማጎልበት እና በህዝባችን ውስጥ ያለውን ልዩነት መቀነስ ነው። የእርሷ ቡድን የጤና ማህበራዊ ተፅዕኖዎችን ለመቅረፍ፣ የእንክብካቤ ተደራሽነትን ለማሻሻል እና የጤና ልዩነቶችን ለመቀነስ የታቀዱ ታላሚ ጣልቃ ገብ እርምጃዎችን እና ፕሮግራሞችን ያዘጋጃል እንዲሁም ይተገብራል።

የተመዝጋቢዎቻችንን ተሞክሮ ለማሻሻል ቁርጠኛ እንደመሆናችን መጠን የዕድገትና የአባል ተሞክሮ ረዳት ምክትል ፕሬዝዳንት የሆኑት Xavier Russell ይህንን ጥረት ለመምራት ቡድናችንን ይቀላቀላሉ። የእሱ ቡድን ከተሟጋቾች እና ከማህበረሰብ-ተኮር ድርጅቶች ጋር ስኬታማ ሽርክናዎችን የማዳበር ኃላፊነት አለበት። ግባችን እያንዳንዱ ተመዝጋቢ ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤ እንዲያገኝ ለማድረግ ክሊኒካዊ ብቃትን ማጎልበት ነው።

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** ላይ ይጎብኙን። የእርስዎ ሃሳብ ለእኛ አስፈላጊ ነው፣ እና ለግብረመልስዎ እና ሃሳቦችዎ ከፍ ያለ ግምት አለን።

ጤናማና ደህና ይሁኑ፣

Erica McClaskey፣ MD፣ MS፣ FAAFP፣ ዋና የህክምና መኮንን እና ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር
MedStar Family Choice District of Columbia

በድረ ገጹ ላይ አዲስ ነገር አለ!

በ MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees ላይ ያለውን የማህበረሰብ ሀብቶች መሳሪያ ይጎብኙ።

ለቤተሰቦች ድጋፍ የሚሆኑ ነፃ ወይም አነስተኛ ዋጋ ያላቸው አገልግሎቶችን፣ ለምሳሌ፣ የህክምና እንክብካቤ፣ ምግብ፣ መገልገያዎች እና ሌሎችም እርዳታዎችን ለማግኘት የመስመር ላይ የአካባቢያዊ ሀብቶች ማውጫችንን ይፈልጉ።

ስለ ባህሪ ጤንነት እንነጋገር

ርዕሰ ጉዳይ፡ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ

ወላጆች፣ ልጆቻቸው ከበጋ ዕረፍት በኋላ ወደ ትምህርት ቤት ሲመለሱ በስሜታቸውና በባህሪያቸው ላይ ለውጥ ያያሉ። ወላጆችም በዚ ለውጥ ሊጎዱ ይችላሉ። አዲሱ የትምህርት ዓመት ተጽዕኖ ማሳደሩ የተለመደ መሆኑን ማስታወስ እና ሽግግሩን ለመርዳት ተጨማሪ ድጋፍ መቼ እንደሚያስፈልግ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ልጆች ከአዳዲስ ልማዶችና ሁኔታዎች ጋር ለመላመድ ጊዜ መውሰዳቸው የተለመደ ነው። አዲስ የትምህርት ዓመት መጀመሩ በጣም የሚያስደስት ከመሆኑም በላይ በጣም የሚያስፈራ ሊሆን ይችላል። ወላጆች፣ አዲስ የትምህርት ዓመት ሲጀምር ልጆቻቸው ምን እንደሚሰማቸው ማወቃቸው በዚህ ወቅት ልጆቻቸውን ለመርዳት ይረዳቸዋል።

ልጆች የሚገልጹት የተለመዱ ስሜቶች እና ባህሪዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

ጭንቀት፡ ልጆች ስለ አዳዲስ አስተማሪዎች፣ ስለ አብረዋቸው ስለሚማሩ ልጆች ወይም ስለ የቤት ሥራ ሊጨነቁ ይችላሉ። ልጆቹ የሚጨነቁበትን ምክንያት የሚገልጹት በአመጋገባቸው ላይ ወይም ከሌሎች ጋር ባላቸው ግንኙነት ላይ በሚያደርጉት ለውጥ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ልጆች እንደ ሆድ ህመም፣ ራስ ምታት ወይም ጉልበት ማጣት ባሉ አካላዊ እንከኖች ጭምር ጭንቀታቸውን ያሳያሉ።

የስሜት መለዋወጥ፡ ልጆች ብዙ ለውጦችና አዳዲስ ተፈታታኝ ሁኔታዎች ሲያጋጥሟቸው ስሜታቸው በቶሎ ሊለዋወጥ ይችላል፤ ይህም ደስታን፣ ብስጭትንና ሐዘንን ሊያስከትል ይችላል።

ናፍቆት፡ ልጆች በትምህርት ቤት ሊያዝኑ፣ ወደ ቤት መሄድ ወይም ከወላጆቻቸው ወይም ከአሳዳጊዎቻቸው ጋር መሆን ሊፈልጉ ይችላሉ። በተለይ ትናንሽ ልጆች ወይም አዲስ ትምህርት ቤት የሚማሩ ልጆች አዲስ አካባቢን ሊፈሩ ስለሚችሉ ይህ ሁኔታ በጣም የተለመደ ነው።

ብስጩነት፡ የትምህርት ዓመቱ የቤት ሥራ፣ በጠዋት ከእንቅልፍ መነሳት እና ከበጋው ወራት ጋር ሲነጻጸር ነፃነት የሚጎድላቸው ቀናት ስለሚያስከትል ልጆች በቀላሉ ሊበሳጩ ወይም ተስፋ ሊቆርጡ ይችላሉ።

የእንቅልፍ ለውጦች፡ የትምህርት ቤት የጊዜ መርሃ ግብር ከበጋው የጊዜ መርሃ ግብር በጣም የተለዩ በመሆናቸው በልጆች እንቅልፍ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ይህ ቀን ላይ ወደ ድካም ሊያመራ ይችላል ይህም ማተኮር አስቸጋሪ እንዲሆን ያደርጋል እንዲሁም የጭንቀት ስሜትን ይጨምራል።

ወላጆችም እንዲሁ አዲስ የትምህርት ዓመት ሲጀመር የተለያዩ ስሜቶች ሊኖራቸው ይችላል። ወላጆችም ስሜታቸውን መቆጣጠራቸው አስፈላጊ ነው። ወላጆች፣ ልጃቸው ሲያድግ ሲመለከቱ ከመደሰትና የኩራት ስሜት ከመሰማቱ በተጨማሪ ጊዜው ሲያልፍ ያዝኑ ይሆናል።

ወላጆች በዚህ ወቅት የሚሰማቸው ውጥረትና ጭንቀት የተለመዱ ስሜቶች ናቸው። ወላጆች ልጆቻቸው ለትምህርት ምን ያህል ዝግጁ እንደሆኑ፣ ምን ያህል ጥሩ ውጤት እንደሚያገኙና ጓደኞች ማፍራት ይችሉ እንደሆነ በማሰብ ሊጨነቁ ይችላሉ። በተጨማሪም ወላጆች ልጆቻቸውን ለትምህርት ቤት በየዕለቱ የማዘጋጀት ኃላፊነት አለባቸው። በተለይ ሥራ ለሚሠሩ ወይም ሌሎች ኃላፊነቶች ላሏቸው ወላጆች ይህ በጣም ከባድ ሊሆንባቸው ይችላል።

አዲስ የትምህርት ዓመት ሲመጣ የሚያጋጥሙትን እነዚህን የተለመዱ ስሜቶች መረዳት ቤተሰቦች ለውጡን እንዲቋቋሙ ሊረዳቸው ይችላል። ወላጆች፣ ልጆቻቸው በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ በሚገኙበት ጊዜ የሚሰማቸውን ስሜት በግልጽ መናገርና የዕለት ተዕለት ተግባራትን ጠብቀው መቀጠላቸው በዚህ ወቅት ልጆቻቸውን ሊረዳ ይችላል።

ለለውጥ የሚኖሩት ምላሾች የተለመዱና የተለያየ ሊሆኑ እንደሚችሉ መገንዘብ አስፈላጊ ነው። ለአብዛኞቹ ሰዎች እነዚህ ስሜቶች በጊዜ ሂደት ይሻሻላሉ። ስሜቶችዎ የማይሻሻሉ ወይም በሥራ፣ በትምህርት ቤት ወይም በግንኙነቶች ላይ ችግር የሚፈጥሩ ከሆነ ለአቅራቢዎ መንገሩ አስፈላጊ ነው። እርስዎን ለመርዳት አቅራቢዎ ሊያጋሩዋቸው የሚችሏቸው ሌሎች ድጋፎችም አሉ።

የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። እባክዎ ለ MedStar Family Choice DC የነርስ እገዛ መስመር በ **855-798-3540** ወይም ለዲሲ የባህሪ ጤና መዳረሻ መምሪያ የስልክ መስመር በ**888-793-4357**፣ በቀን 24 ሰዓት፣ በሳምንት 7 ቀናት ይደውሉ። ራስዎን ወይም ሌሎችን የመጉዳት አስቸኳይ አደጋ ላይ እንዳሉ የሚያምኑ ከሆነ፣ ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የድንገተኛ ህክምና ክፍል ይሂዱ።

ወደ ትምህርት ቤት ለመመለስ እናግዝዎታለን!

በድጋሚ ያ ጊዜ ነው እና በ2024-2025 የትምህርት ዘመን ወደ ትምህርት ቤት የመመለስ እንቅስቃሴዎች እና መርጃዎች እንዲጀምሩ ለማገዝ ከጎንዎ አለን። በየአመቱ የዲሲ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (DCPS) ሁሉም ለትምህርት የደረሱ ልጆች ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የእነርሱን ሃኪም እንዲጎበኙ ይጠይቃሉ። ወላጆች ማድረግ ያለባቸው አስፈላጊ ነገሮች እነዚህ ናቸው፦

- በበልግ 2024 ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የልጅዎን የልጅ ደህንነት ጉብኝት፣ የጥርስ ህክምና ምርመራ እና የሚመከሩ ክትባቶች እንዲጠናቀቁ ያድርጉ።
- በጤና አቅራቢው የሚሞሉ ለልጅዎ/ልጆችዎ ቀጠሮ ምርመራዎች የዩኒቨርሳል የጤና ሰርትፍኬት ቅጽ እና የአፍ ጤና ግምገማ ቅጹን ይውሰዱ።
- ልጅዎ/ልጆችዎ ትምህርት ቤት መከታተል እንዲችሉ፣ ለ DCPS የተሟላ የዩኒቨርሳል የጤና ሰርትፍኬት ከክትባት መረጃ ቅጽ እና የቃል ጤና ግምገማ ቅጽ ጋር ያቅርቡ።

ተረድተንዎታል. . .ልጅዎ ጤነኛ እና ለመማር ዝግጁ እንዲሆን የልጅ ደህንነት ምርመራ፣ የጥርስ ህክምና ጉብኝት፣ እና ክትባቶች ቀጠሮ ለማስያዝ ልናግዝዎት እንችላለን። እንዲሁም አስፈላጊ ከሆነ በመጓጓዣ መርሃግብር መርዳት እንችላለን። ትምህርት ቤቶች እና የአትሌቲክስ ፕሮግራሞች የቡድን ስፖርቶችን ለመጫወት የአካል፣ የክትባት እና የደም ምርመራዎችን ሊጠይቁ ይችላሉ። MedStar Family Choice District of Columbia ለሁሉም ልጆች፣ አመታዊ እንቅስቃሴን እና የስፖርታዊ እንቅስቅሴን ጊዜያዊ እና ተስማሚ የሆኑ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይደግፋል። በ DC Health እና የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ ለተቀመጡት መመሪያዎች የሚገዙ ሁሉንም ተመዝጋቢዎች እንደግፋለን።

አንድ ጊዜ ልጅዎ/ልጆችዎ የልጅ ደህንነት ወይም የጥርስ ህክምና ጉብኝታቸውን ሲያጠናቅቁ፣ ከ$25 እስከ $50 የሚደርስ የስጦታ ካርድ ሊያገኙ ይችላሉ። እንዲሁም ልጆችን በትምህርት ቤት አቅርቦቶች የተሞላ ቦርሳ እና ሌሎችንም በመስጠት እናዘጋጃለን! ቦርሳውን በቀረበበት ቦታ፣ በተመደቡ የማህበረሰብ ቦታዎች ላይ መውሰድ ይቻላል ወይም በፖስታ ይላክልዎታል። በቀጣይ ለሚደረጉ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ዝግጅቶች ድህረ ገጻችንን በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs** ላይ ይጎብኙ።

ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎን በ**202-363-4348** ወይም **855-798-4244** ይደውሉልን (ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች 1ን ከዛም ለስርጭት ተወካይ 2ትን ይምረጡ። TTY ተጠቃሚዎች በ 711 ይደውሉ)። እንዲሁም መረጃ በድረገጻችን ላይ በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs** ላይ ሊገኝ ይችላል ወይም አስፈላጊ የሆኑ ቅጾችን ለማግኘት **DCHealth.DC.gov/Service/Immunization-Forms**ን መጎብኘት ይችላሉ።

የእኛን የተመዝጋቢ አማካሪ ኮሚቴ ይቀላቀሉ

የMedStar Family Choice District of Columbia ተመዝጋቢዎች አማካሪ ኮሚቴ ስለ ጤና ዕቅድ ፕሮግራሞች ለማወቅ፣ ከሰራተኞች ጋር ለመገናኘት፣ በማህበረሰብ ተኮር ሀብቶች ጋር ለመገናኘት፣ በውይይቶች ላይ ለመሳተፍ እና አስተያየትዎን ለማካፈል ጥሩ መንገድ ነው። የተመዝጋቢዎች አማካሪ ኮሚቴ ስብሰባዎች በዓመት አራት ጊዜ በቨርችዋል እና በአካል እንዲሁም ከማህበረሰብ ሀብቶች ጋር እንደተገናኙ እንዲቆዩ የሚያግዙ ተጨማሪ ልዩ ስብሰባዎች ይካሄዳሉ።

የሚከተሉትን ለማከናወን በተመዝጋቢዎች አማካሪ ኮሚቴ ስብሰባዎች ላይ ይሳተፉ፥

- በውይይት፣ በዳሰሳ ጥናቶች እና አሳታፊ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ስለ ጤና ዕቅዱ፣ ስለ አቅራቢዎች፣ ስለ አገልግሎቶች እና ስለ ልምዶች አስተያየት ለመስጠት
- ስለ አዳዲስ እና ወደፊት የሚመጡ ፕሮግራሞች ለማወቅ
- ጥቆማዎችን፣ ውጤቶችን እና ስጋቶችን በቀጥታ ለጤና እቅዱ ለማጋራት
- እርስዎንና ቤተሰብዎን ለመርዳት ከማህበረሰብ ሀብቶች ጋር ለመገናኘት

የእርስዎ አስተያየት ለቡድናችን ይጋራ እና የጤና እቅዳችንን እና የእርስዎን ተሞክሮ ለማሻሻል ጥቅም ላይ ይውላል። የMedStar Family Choice DC ተመዝጋቢ አማካሪ ኮሚቴ ስብሰባን ለመቀላቀል ከፈለጉ እባክዎን ለ Patricia Fisher በ **patricia.w.fisher@medstar.net** ኢሜይል ይላኩ እና በርእሰ ጉዳዩ መስመር ላይ “MedStar Family Choice DC Enrollee Advisory Committee”ን ይጠቀሙ።

ለአዲስ ተመዝጋቢዎች በሚኖረን የማስተዋወቂያ ክፍለ ጊዜ ላይ ይሳተፉ

ስለ ጥቅማ ጥቅሞችዎ እና ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ስለሚቀርቡ አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ በቀጣይ በሚኖረን የአዲስ ተመዝጋቢ የማስተዋወቂያ ክፍለ ጊዜ ይቀላቀሉን። በተጨማሪም በስብሰባው ላይ በመገኘትዎ ብቻ የተመዝጋቢ ስጦታ ያገኛሉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም በቀጣዩ የታቀደ የማስተዋወቂያ ክፍለ ጊዜ ላይ ለመገኘት እባክዎን ለተመዝጋቢ አገልግሎት በ**888-404-3549** ላይ ይደውሉ ወይም ለPatricia Fisher በ **patricia.w.fisher@medstar.net** ኢሜይል ይላኩ።

የልጅ-ደህንነት ጉብኝት ምንድን ነው?

የልጅ - ደህንነት ጉብኝቶች በልጅዎ የልደት ቀን አቅራቢያ ወይም በዓመቱ ውስጥ በማንኛውም ጊዜ በልጅዎ ሐኪም የሚደረጉ የመከላከያ ምርመራዎች ናቸው። በእነዚህ ጉብኝቶች ወቅት፣ የልጅዎ ሐኪም ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ልጅዎ ከመታመሙ በፊት ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና ችግሮችን መመርመር እና እነሱን ማከም ይችላሉ። ይህም ልጅዎ ትምህርት ቤት እንዲከታተል አስፈላጊ የሆኑ ክትባቶችን መስጠትን ይጨምራል።

እባክዎ ለሁሉም የጤናማ - ልጅ ጉብኝቶች፣ የሊድ ምርመራዎች፣ እና የCOVID-19 ምርመራዎች ሁሉን አቀፍ የጤና ምስክር ወረቀት ቅጂን ይዘው መምጣትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። ሁሉን አቀፍ የጤና ምስክር ወረቀት በመስመር ላይ በ**DCHealth.DC.gov/Service/School-Health-Services-Program** ይገኛል።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በድረ - ገጻችን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/New-Information-and-Resources**ላይ የሚገኘውን የልጅ ደህንነት ጉብኝት ወሳኝ ነው(Well-Child Visits Matter) የሚለውን ብሮሸር ይመልከቱ።

ልጅዎን በክትባቶች ይጠብቁ

ክትባቶች ደህንነት አላቸው፣ እናም ይሰራሉ። ለብዙ አመታት የልጆችን ህይወት ሲያድኑ ቆይተዋል። በአጠቃላይ፣ ክትባቶች 16 የተለያዩ በሽታዎችን መከላከል ይችላሉ። ልጆች በጤናማ - ልጅ ጉብንቶች ወቅት ክትባቶችን ይወስዳሉ፣ ስለዚህ ልጅዎ ዶክተራቸው ወደሚመክረው እያንዳንዱ ጉብኝት መሄዳቸውን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው፤፤ ክትባቶችን በትክክለኛው ጊዜ ማግኘት ልጅዎ በጠና እንዳይታመሙ ለመጠበቅ ሊረዳ ይችላል። አብዛኛዎቹ ክትባቶች የሚሰጡት በመርፌ (በክትባት) ነው። ምን ዓይነት ክትባቶች እንደሚያስፈልጋቸው የልጅዎን ዶክተር ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይጠይቁ።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በድረ - ገጻችን በ**MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/New-Information-and-Resources**ላይ የሚገኘውን የልጅ ደህንነት ጉብኝት ወሳኝ ነው(Well-Child Visits Matter) የሚለውን ብሮሸር ይመልከቱ።

የጥርስ ጤና ምርመራ ምንድን ነው?

የጥርስ ጤና ምርመራ በልጅዎ ሐኪም ወይም በጥርስ ሀኪም የሚደረግ መደበኛ ምርመራ ሲሆን ጥርሶቻቸው፣ ድዳቸው እና አፋቸው ጤናማ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ይረዳል። በልጅዎ የቅድመ ምርመራና ወቅታዊ ምርመራ፣ ምርመራና ህክምና (EPSDT) የጥርስ ምርመራ በሚደረግበት ጊዜ የጥርስ ማጽዳትና ሌሎች የጥርስ ህክምና አገልግሎቶችን ያገኛል። በተጨማሪም እርስዎም ሆኑ ልጅዎ ጥርሶቻችሁን እንዴት መንከባከብ እንዳለባችሁ እና ጤናማ የጥርስ እንክብካቤ ልማድ ማዳበር እንዳምትችሉ ትምህርት ታገኛላችሁ።

የጥርስ ጤንነት ምርመራ የሚጀምረው መቼ ነው?

የጥርስ ጤንነት ምርመራዎች በልጅዎ ህይወት መጀመሪያ ላይ መጀመር አለባቸው። የጥርስ ጤና ምርመራን ቀደም ብሎ መጀመር ልጅዎን ወደ ጥሩ የአፍ ጤንነት መንገድ እንዲሄዱ እና ለጥርስ እንክብካቤ አዎንታዊ አመለካከትን እንዲኖራቸው ይፈጥራል።

- ዕድሜያቸው 1-ዓመት ለሆኑ ሕፃናት፣ የጥርስ ምርመራ የሚደረገው በልጅ - ደህንነት ጉብኝት ወቅት በሕፃናት ሐኪም ነው።
- ዕድሜያቸው ከ1 እስከ 3 ዓመት ለሆኑ ህጻናት፣ የሕፃናት ሐኪም ምርመራውን ሊያደርግ ይችላል፣ ወይም ልጅዎ በዓመት አንድ ጊዜ የጥርስ ሀኪም ሊጎበኝ ይችላል።
- ከ3-20 ዓመት፣ የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች በጥርስ ሀኪም በየስድስት ወሩ በሚደረጉ ምርመራዎች ይሰጣሉ።

የቅድሚያ የጥርስ ጤንነት ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ የሚሆንባቸው **3** ምክንያቶች

- የሕፃን ጥርሶች የልጅዎን ንግግር ለማዳበር ይረዳሉ።
- ያልታከሙ የሕፃናት ጥርሶች የቋሚ ጥርሶች እድገት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራሉ።
- የሕፃን ፈገግታ ለራሳቸው ያላቸውን ግምት እና ራስ መተማመን ላይ ተጽእኖ ያሳድራል

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በድረ ገጻችን ላይ የሚገኘውን የጥርስ ጤንነት ምርመራዎች አስፈላጊ ናቸው የሚለውን ብሮሸር በድረ - ገጻችን **MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/New-Information-and-Resources** ላይ ይጎብኙ።

የክሊኒካል ልምምድ መመሪያዎች

MedStar Family Choice District of Columbia ሐኪሞች እና ሌሎች ክሊኒካዊ ባለሙያዎች ስለ ታካሚዎቻቸው እንክብካቤ ውሳኔዎችን እንዲወስኑ ለመርዳት የቀረቡ ክሊኒካዊ የአሠራር መመሪያዎች አሉት። እነዚህን መመሪያዎች ለማየት ድረ-ገጻችንን በ **MedStarFamilyChoiceDC.com/Providers/Provider-Resources/Provider-Support/Clinical-Practice-Guidelines ላይ ይጎብኙ።**

ከይግባኝ እና ቅሬታዎች ክፍል የቀረቡ ማስታወሻዎች

- የህክምና ሂሳብ መጠየቂያዎችን ለማስቀረት MedStar Family Choice DC የመድን መታወቂያ ካርዶችን ወደ እያንዳንዱ የዶክተር ቀጠሮ ይዘው ይምጡ።
- መድሃኒቶችን በፍጥነት ለማግኘት፣ መድሃኒቶችን ለመውሰድ በሚኖርዎት እያንዳንዱ የፋርማሲ ጉብኝት ወቅት የMedStar Family Choice DC የኢንሹራንስ መታወቂያ ካርዶችን ይዘው ይምጡ።
- የመታወቂያ ካርዶችን በተቻለ ፍጥነት ለመቀበል የአሁኑ አድራሻ በኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ESA) ቢሮ ውስጥ ወቅታዊ መሆኑን ያረጋግጡ። በMedStar Family Choice DC ላይ ለውጦችን ማድረግ ጊዜያዊ ብቻ ነው።
- ተመዝጋቢዎችን በተሻለ ሁኔታ ለመርዳት ትክክለኛ የስልክ ቁጥር በMedStar Family Choice DC ውስጥ በመዝገብ ውስጥ መኖር አለበት።
- ይግባኝ መጠየቅን ለማስቀረት ዶክተሩ የቅድሚያ ፈቃድ ሲጠይቁ የሕክምና አስፈላጊነትን የሚያረጋግጡ የሕክምና መዝገቦችን እንዲልኩ ያስታውሱ።
- በጥቅማ ጥቅማ ዕቅድ ላልተፈቀደ ወይም ላልተሸፈነ አገልግሎት ወይም ምርት የሚከፍሉ ተመዝጋቢዎች ለወጪው ወይም ክፍያው ተጠያቂ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ተመዝጋቢዎች ለአቅራቢዎች ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም።
- አንድ አቅራቢ ክፍያ ካልተከፈለው ተመዝጋቢዎች ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም። ይህ የአቅራቢዎች አቤቱታ ነው።
- ተመዝጋቢዎች ለአንድ ክፍያ በገንዘብ ተጠያቂ ካልሆኑ ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም።
- አንድ የፈቃድ ጥያቄ ተቀባይነት ካገኘ ተመዝጋቢዎች ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም።
- ተመዝጋቢዎች ፈቃድ ካልተከለከሉ ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም።
- የፈቃድ ጥያቄ ማመልከቻ በመዝገብ ላይ ከሌለ ተመዝጋቢዎች ይግባኝ ማቅረብ አይችሉም።
- ተመዝጋቢዎች ፍትሃዊ ችሎት ከመጠየቃቸው በፊት ይግባኝ ለማለት አንድ ደረጃ አላቸው።

የፌስቡክ 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 ይገልጻል፦

- 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!

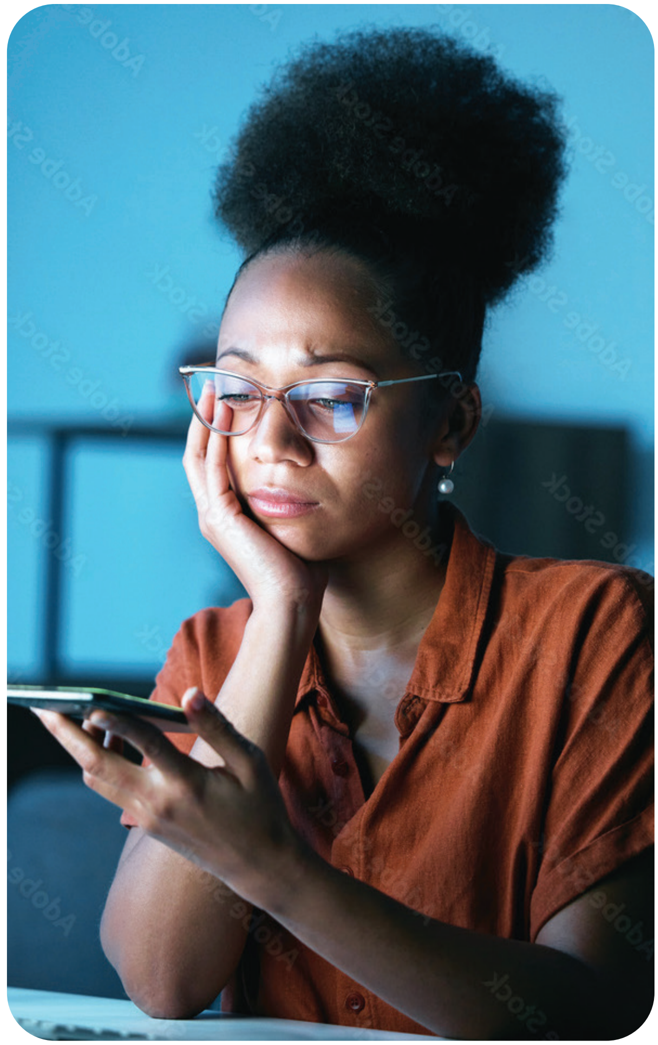
በ**Facebook.com/Groups/3345653428815826/** ላይ ውይይቱን ይቀላቀሉ ወይም የQR ኮዱን ይቃኙ።

የተገዢነት መሰረት

ርዕሰ ጉዳይ፡ ማጭበርበር፣ ማባከን፣ እና አላግባብ መጠቀምን ሪፖርት ያድርጉ

ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን የሚያካትት ሁኔታን ከጠረጠሩ ወይም ካወቁ፣ እባክዎን ወዲያውኑ ለ MedStar Family Choice DC የተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ**888-404-3549** ወይም ለ MedStar Health Corporate Integrity Hotline በ **877-811-3411** ይደውሉ። እንዲሁም የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያን በሚከተሉት ማነጋገር ይችላሉ፦

የጤና እንክብካቤ ፋይናንስ መምሪያ **(Department of Health Care Finance)**
የፕሮግራም አንድነት ክፍል (Division of Program Integrity)
441 4th Street, NW
Washington, DC 20001
የነጻ ጥሪ ስልክ ቁጥር፦ **877-632-2873**



MedStar Family Choice District of Columbia 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 888-404-3549번으로 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 ማግኘት 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 መጽሄት በጋ 2024

የተመዝጋቢ መጽሄት የ MedStar Family Choice District of Columbia ህትመት ነው። በእቅድዎ ላይ ወይም በዚህ መጽሄት ውስጥ ስላለው ማንኛውም ነገር ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎን **MedStarFamilyChoiceDC.com** ወይም ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በ **888-404-3549** ላይ ይደውሉ።

Leslie Lyles Smith, ዋና ዳይሬክተር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
Erica McClaskey, MD, MS, FAAFP, ከፍተኛ የህክምና ዳይሬክተር እና ዋና የህክምና ኦፊሰር፣ MedStar Family Choice District of Columbia
Lisa McDonough፣ የግንኙነቶች ስራ አስኪያጅ፣ MedStar Family Choice District of Columbia

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

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

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

ሰዎችን የምናስተናግድበት መንገድ ነው።