እንኳን ወደ

Washington Apple Health በደህና መጡ

ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ

Washington State Health Care Authority

[English] Language assistance services, including interpreters and translation of printed materials, are available free of charge. Call 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Amharic] የቋንቋ እገዛ አገልግሎት፣ አስተርጓሚ እና የሰነዶችን ትርጉም ጨምሮ በነጻ ይገኛል፡፡ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ይደውሉ፡፡

[Arabic] خدمات المساعدة في اللغات، بما في ذلك المترجمين الفوريين وترجمة المواد المطبوعة، متوفرة مجاناً، اتصل على رقم 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Burmese] ဘာသာပြန်ဆိုသူများနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများဘာသာပြန်ခြင်းအပါအဝင် ဘာသာစကားအထောက်အကူဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ရနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ် ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-562-3022 (TRS: 711)។

[Chinese] 免费提供语言协助服务，包括口译员和印制资料翻译。请致电 1-800-562-3022 (TRS: 711)。

[Farsi (Persian)] خدمات کمک زبانی، از جمله مترجم شفاهی و ترجمه اسناد و مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد. با شماره 1-800-562-3022 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[French] Des services d’aide linguistique, dont des interprètes et la traduction des documents, sont disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-562-3022 (TRS : 711).

[Korean] 통역 서비스와 인쇄 자료 번역을 포함한 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-562-3022 (TRS: 711)번으로 전화하십시오.

[Laotian] ການບໍລິການດ້ານພາສາ, ລວມທັງນາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກະສານທີ່ພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګليسي ژبه باندې دپوهيدلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تاديې په وړيا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسي موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنګ ووهئ (د اوريدلو يا خبرو کولو معلوليت لرونکې خلکو د زنګ وهلو شمېره (TRS): 711)

[Portuguese] Serviços de assistência linguística, incluindo interpretação e tradução de versões impressas, estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅੰਨੁਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[Russian] Языковая поддержка, в том числе услуги переводчиков и перевод печатных материалов, доступна бесплатно. Позвоните по номеру 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Somali] Adeego caawimaad luuqada ah, ay ku jirto turjubaano afka ah iyo turjumid lagu sameeyo waraaqaha la daabaco, ayaa lagu helayaa lacag la’aan. Wac 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Spanish] Hay servicios de asistencia con idiomas, incluyendo intérpretes y traducción de materiales impresos, disponibles sin costo. Llame al 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tagalog] Mga serbisyong tulong sa wika, kabilang ang mga tagapagsalin at pagsasalin ng nakalimbag na mga kagamitan, ay magagamit ng walang bayad. Tumawag sa 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tigrigna] ተርጎምትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፤ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ፡፡ ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውሉ፡፡

[Ukrainian] Мовна підтримка, у тому числі послуги перекладачів та переклад друкованих матеріалів, доступна безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Vietnamese] Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, bao gồm thông dịch viên và bản dịch tài liệu in, hiện có miễn phí. Gọi 1-800-562-3022 (TRS: 711).

የርዕስ ማውጫ

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ	[4]
Apple Health አገልግሎቶች	[4]
የአገልግሎትዎ ካርድ	[5]
ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካ አገልግሎት አከባቢ ካርታና ማትሪክስ	[7-8]
የጤና አገልግሎቶች (የመጀመሪያ እንክብካቤ)	[9]
የባህሪ ጤና	[10]
ለአሜሪካን ኢንድያንና አላስካን ኔቲቭ መረጃ	[12]
Apple Health Expansion	[13]
የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች	[14]
የጤና እርዳታ ለማግኘት ሲፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች	[15]
መብትዎ እና ሀላፊነትዎ	[17]
ያነጋግሩን/ግብዐቶች	[18]

ይህንን ፅሁፍ የሚቃወም:

ይህ አነስተኛ መፅሀፍ የሚያገኙትን ጥቅሞች ያሳውቆታል እንዲሁም መብትዎንና ግዴታዎን እንዴት አገልግሎት እንደሚያገኙና የጤና እቅዶችን መቀየር እንደሚችሉ ያስገነዝቦታል። ይህ መጽሐፍ ምን አይነት ሕጋዊ መብቶች ወይም ጥቅምች ያማይ ፈጥር መሆኑን እባክዎን ይገንዘቡ። ይህ ን አነስተኛ መፅሀፍ እንደ ብቸኛ የ Apple Health (Medicaid) የመረጃ ምንጭ አድርገው በማሰብ መወሰን የለቦትም። ስለApple Health የተብራራ መረጃ በጤና ክብካቤ ባለስልጣን ህጎችና ደምቦች ገፅ በሚለው በድህረ-ገፅ **hca.wa.gov/about-hca/rulemaking** ማግኘት ይችላሉ።

እንኳን ወደ Washington Apple Health በደህና መጡ

ይህ ቡክሌት የተሰጥዎት በቅርቡ በ Washington Apple Health ስልተመዘገቡ ነው፡፡ የዋሽንግተን ግዛት የጤና ጥበቃ በላስልጣን (HCA) የእርስዎን ሽፋን ለማቅረብ Apple Health Medicaid እና የሚያስተዳደር እና ከቁጥጥር ከሚደረግባቸው የጤና እቅዶች ጋር የሚገናኝ ነው፡፡ በኋላ ላይ ከጤና እቅድዎ “የጥቅማ ጥቅሞችዎ መመሪያ የገኛሉ” መጽሐፉ ሽፋን ስለተሰጣቸው የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ይሰጣል፡፡

ከእቅድዎ የ Apple Health አገልግሎቶች

የ Apple Health የጤና እቅድ ሽፋንዎ የሚከተሉተን አገልግሎቶች ይሸፍናል፡

- የመከላከያ እና የጤንነት አገልግሎቶች እንዲሁም በታማሚው ላይ የሚቆዩ በሽታዎች ህክምናን ጨምሮ አስፈላጊ ክብካቤ ከሚያደርግ ዶክተር ወይም የጤና ክብካቤ ባለሙያ ጋር የሚኖሩ ቀጠሮዎች
- ድንገተኛ የህክምና ክብካቤ
- የእናቶች እና የጨቅላ ህፃናት ህክምና
- የህፃናት እንክብካቤ አገልግሎቶች(የጥርስና የአ ይን ደህንነት ክትትል
- የቤተሙከራ አገልግሎቶች
- የሚታዘዙ መድህኒቶች
- የሆስፒታል ህክምና
- የተመላላሽ ታካሚ አገልግሎቶች
- ለመልሶ ማቋቋሚያ እና ማስታገዛ አገልግሎቶች እና ማሳሪያዎች*
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት
- እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልገሎት

*ብቃት የለዎት መሆኑን ማረጋገጥ ከፈለጉ የጤና እቅድዎን ያነጋግሩ

ማሳሰቢያ፡- ይህ ዝርዝር ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ነውና ሁሉም Apple Health ፕሮግራሞች እነዚህን አገልግሎቶች እንደሚሸፍኑ ዋስትና አይሰጥም።

የሚከተሉት ሁኔታዎች እርስዎን (ወይም ልጅዎትን) ካጋጠሞት የጤና እቅድ አገልግሎቶችን ቁጥር ይደውሉ፡

- በጤና እቅድዎት ላይ ችግር ወይም ስጋት አለብዎት፡፡
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ማግኘት ከፈለጉ።
- ቀዳሚ ድጋፍ ሰጪ ዎትን (PCP) መቀየር ከፈለጉ።
- የጤና እቅዶን መታወቂያ ከጣሉና ሌላ ማግኘት ከፈለጉ።
- ልዩ የጤና ድጋፍ የሚያስፈልጎት ከሆነ
- የአእምሮ ጤና ግልጋሎቶችን ማግኘት ከፈለጉ።
- እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልገሎቶች ማግኘት ይፈልጋሉ፡፡

የአገልግሎትዎ ካርድ

በፖስታ ውስጥ ሁለት ካርዶች የሚቀበሉ ሲሆን አንደኛው የ Washington Apple Health (የአገልግሎት ካርድ) ሲሆን ሁለተኛው የእርስዎን የጤና እንክብካቤ ከሚቆጣጠረው የጤና እቅድ ይሆናል።

በ Washington Healthplanfinder **wahealthplanfinder.org** ወይም Washington Connection **washingtonconnection.org** በኩል Washington Apple Health ከገቡ ከሁለት ሳምንት በኋላ እዚህ ጋር የቀረበው ምስል አይነት ሰማያዊ የአገልግሎት ካርድ (ProviderOne ካርድ ተብሎ የሚጠራውን) ያገኛሉ። ይህንን ካርድ ይያዙ። የአገልግሎት ካርዱ በ Apple Health እንደተመዘገቡ ያስረዳል።

የአገልግሎቶችዎ ካርድ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

- ProviderOne መታወቂያ ቁጥር
- የተሰጠበት ቀን
- ProviderOne ድረ-ገጽ
- የደንበኛ አገልግሎት አድራሻ መረጃ

አዲሱን የአገልግሎትካርዱን ወደ ስራ ማስገባት አይጠበቅቦትም። ካርዱ ን እኛ ከመላካችን በፊት HCA በስራ ላይ መዋል እንዲችል ያደርግሎታል። እያንዳንዱ ሰው በህይወት ዘመኑ አብሮት የሚቆይ የተለየ የProviderOne የደምበኝነት ቁጥር አለው።

የአገልግሎት ካርዱን ለማግኘት ካልቻሉ ወይም ከጠፋቦት

የApple Health ምዝገባውን በስኬት ካጠናቀቁ ሁለት ሳምንታት በኋላ አገልግሎት ካርዱን ካላገኙ ወይም ካርዱን ከጣሉ ተተኪ ካርድ ለመጠየቅ እባክዎት ወደ የሚተካ ካርድ መጠየቅ ይችላሉ፡

- **WAPlanfinder app:**
  የዋሽንግተን ሄልዝ ፕላን ፋይንደር አካዎንት ካለዎት፥ የድጅታል አገልግሎቶች ካርድዎን በWAPlanfinder app ያገኛሉ፥ በአፕል አፕ ስቶር ወይም ጎግል ፕሌይ።
- በኦንላይን ደንበኛ **portal:**
  https://www.waproviderone.org/client
- **በነፃ መስመር:** 1-800-562-3022 ይደውሉ እናለራስ አገልግሎቶች 1 አማራጭን በመምረጥ ከዚያ በኋላ ለ አገልግሎቶች 1 ይምረጡ።

የጤና እቅዶት

የጤና መርሐ ግብሮች ስም ዝርዝር የያዘ ደብዳቤ ይደርስዎታል። በፈለጉበት ሰዓት የጤና እቅድዎን ለመቀየር መጠየቅ ይኣችላሉ። እቅዶችን እንዴት መቀየር እንደሚቻል የበለጠ መረጃ ለማግኘት “የጤና እቅዶችን መቀየር” የሚለውን በገፅ 6 ላይ ይመልከቱ።

ከሚከተሉት አንዱ ወይም ከዚያ በላይ እርስዎን የሚመለት ከሆነ በቀጥታ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ይደውሉለን።

- ለ Medicare **ወይም የግል መድን ሽፋን ብቁ ሆነዋል።**
- **እርስዎ የአሜሪካ ኢንድያን ወይም አላስካ ተወላጅ መሆን አለብዎት።** ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ እቅድ በኩል ከሚገኝ ሽፋን ሌላ አማራጭ መውሰድ ይችላሉ።
- **እርስዎ ለአረጋዊያን የሚሰጠውን እንክብካቤ** (PACE) ጨምሮ ለዋሽንገተን ፕሮግራም ተመዝግበዋል ወይም ለመዝገብ ምርጫዎ አድርገዋል።
- **የተረጋገጠ የህክምና ሁኔታ አለብዎት** ስለዚህ አገልግሎት ሰጪዎትን ወይም የጤና እቅድዎትን መቀየር ህክመናዎትን ስለሚያቋርጠው ጤናዎትን አደጋ ላይ ይጥላል።

የጤና ዕቅድ ካርድዎ

ቁጥጥር የሚደረግበት የጤና ክብካቤ	ዋና ስልክ	ድህረ-ገጽ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	**chpw.org**
Coordinated Care (CC)	1-877-644-4613	**coordinatedcarehealth.com**
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	**molinahealthcare.com**
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	**uhccommunityplan.com**
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	**wellpoint.com/wa/medicaid**

ማሳሰቢያ፡ ሁሉም ዕቅዶች በሁሉም ካዎንቲዎች ወይም ፕሮግራሞች ውስጥ አይገኙም።

ProviderOne

"ProviderOne" የሚል ፅሁፍ ያገኛሉ። ProviderOne ወይም የአገልግሎት ካርድዎ ለእኛ የጤና እቅዶችን የሚያስተባ ብርልን እና በተለያየ ጊዜ መረጃ እንድንልክልዎት የሚረዳን የመረጃ ስርዓት ነው:: በካርዱ ላይ ያለው ቁጥር የእርስዎ ProviderOne ደንበኛ ቁጥር(በWA ያሚያልቅ ባለ 9 ዲጂት) ነው:: በጤና እቅድዎት ላይ ተገሊጋይ መሆንዎት መጀመሩን ለማረጋገጥ በ ProviderOne የደንበኛ ፖርታል በኩል ኦንላይን **https://www.waproviderone.org/client** ላይ መመልከት ይችላሉ:: የጤና አገልግሎት አቅራቢዎች እንዲሁም ታካሚዎቻቸው በ Apple Health መመዝገባቸው ProviderOne መመልት ይችላሉ።

እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ለ Apple Health ብቃት ያለው ከሆነ የራሱን የአገልግሎት ካርድ ይወስዳል። እያንዳንዱ ግለሰብ በህይወት ቆይታው ወቅት የሚቆይ የተለየ የ ProviderOne የደንበኛ መለያ ቁጥር ይኖረዋል።

ቀደም ሲል Apple Health ሽፋን የነበርዎት ከሆነ አዲስ ካርድ በፖስታ አይላክሎትም። ምንም እንኳን በሽፋኑ መካከል ልዩነት ቢኖረውም የእርስዎ የቀድሞ ካርድ አሁንም ያገለግላል። የ ProviderOne የደምበኛ ቁጥርዎት ሳይቀየር ይቀጥላል።

የጤና እቅድዎ ካርድ

እርስዎ በ Apple Health ከታቀፉ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ የጤና እቅዱ መታወቂያ ካርድ እና ሐኪም ወይም የመጀመሪያ ደረጃ ክብካቤ ሰጪ እንዴት እንደሚመርጡ ከእቅድዎ የበለጠ መረጃ ያገኛሉ። ይህንንም ካርድ ያስቀምጡ! ወደ ሀኪም ወደ ፋርሰማሲ ወይም ወደ ሌላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሲሄዱ የአገልግሎት ካርድዎን እና የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድዎን ይያዙ። ፎቶ ያለበት መታወቂያም ሊያስፈልግዎ ይችላል።

የጤና እቅድ ሰጪዎትን ስለመቀየር

በፈለጉበት ሰዓት የጤና እቅድዎን ለመቀየር መጠየቅ ይኣችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ አዲሱ የጤና እቅድዎትጥያቄዎን ካቀረቡበት ቀን በሚቀጥለው ወር መጀመሪያ ይጀምራል። የእቅድ ሰጪዎትን ለመቀየር ብዙ አማራጮች ይኖሮታል፡

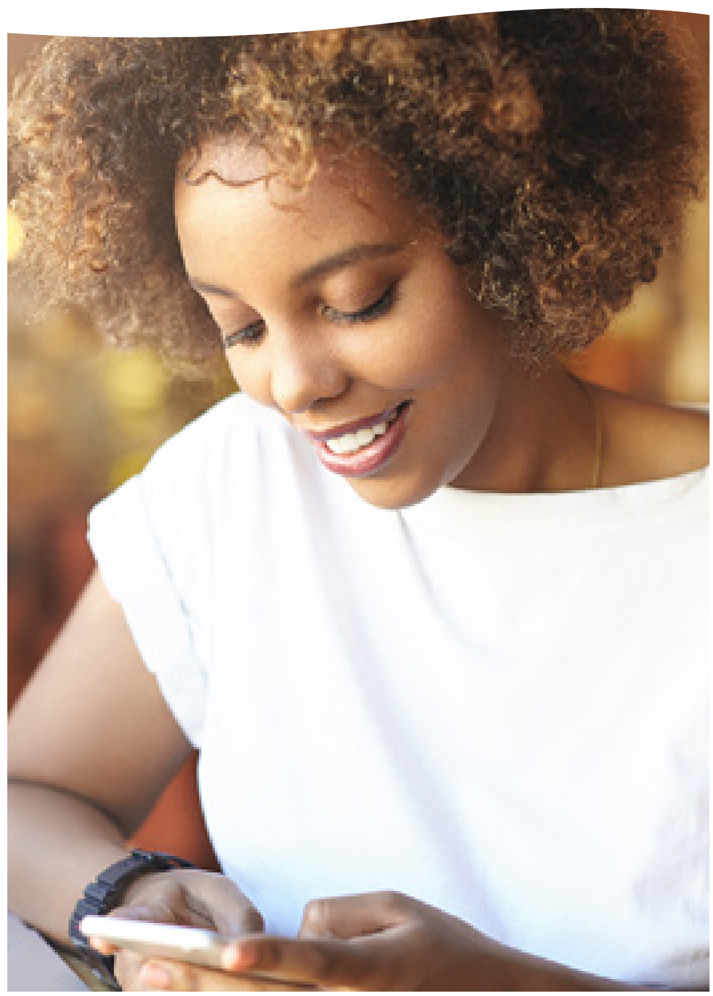
- Washington Healthplanfinder አካዎንት ያላቸው Apple Health ደንበኞች በማንኛውም ጊዜ ዕቅዶችን መለወጥ ይችላሉ በዚህ ኦንላይን **wahealthplanfinder.org.**
- ለሁሉም Apple Health ደንበኞች፥ ProviderOne ደንበኛ ድረ-ገፅን **https://www.waproviderone.org/client** ይጎብኙ።
- ለውጥን በኦንላይን ይጠይቁ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/.** “ደንበኛ” የሚለውን ይምረጡና ርዕሱን ይለዩ “Enroll/Change Health Plans”
- Apple Health ደንበኞች አገልግሎት ጋር ይደውሉ 1-800-562-3022. አውቶመትድ አገልግሎታችን በቀን 24 ሰዓት በሳምንት 7 ቃን አለላችሁ።

በዚህ መፅሀፍ ላይ የጤና እቅዶቹን ጥራትልኬትና ደረጃ ማነፃፀሪያሰጪ ሰን ጠረዥ ያገኛሉ። የትኛው የጤና እቅድ አቅራቢ እንደሚስማማዎት ውጤታቸውን አይተው መወሰን ይችላሉ። የመለኪያዎቹን መግለጫና ለምን ለእርስዎና ለቤተሰብዎ እነኚህን አገልግሎቶች እንደሚስፈልጉ ይነግሮታል።

ካርድዎን ከማግኘትዎ በፊት የህክምና አገልግሎት ማግኘት ከፈለጉስ

የጤና እቅድሞን የሚናገር ደብዳቤ ይቀበላሉ። ወደ ጤና እንክብካቤ አቅራቢ መሄድ ከፈለጉ ወይም ካርድዎ ከመድረሱ በፊት ትዕዛዝ መሙላት ከፈለጉ ወደ ጤና እንክብካቤ ወይም ወደ ጤና ፋርማሲ ይህንን ይዘው ይሂዱ። ያአቅራቢ በእርስዎ የእቅድ ኔትዎርክ ውስጥ ካለ (የእርስዎ የጤና እቅድ ያነጋገረው ከሆነ) ወደ ማንኛውም ሀኪም፣ የጤና ክሊኒክ፣ የስነ ባህርይ ጤና አቅራቢ ወይም ፋርማሲ መሄድ ይችላሉ:: የአቅራቢዎችን ዝርዝር ለማወቅ የጤና እቅድዎን ያነጋግሩ።

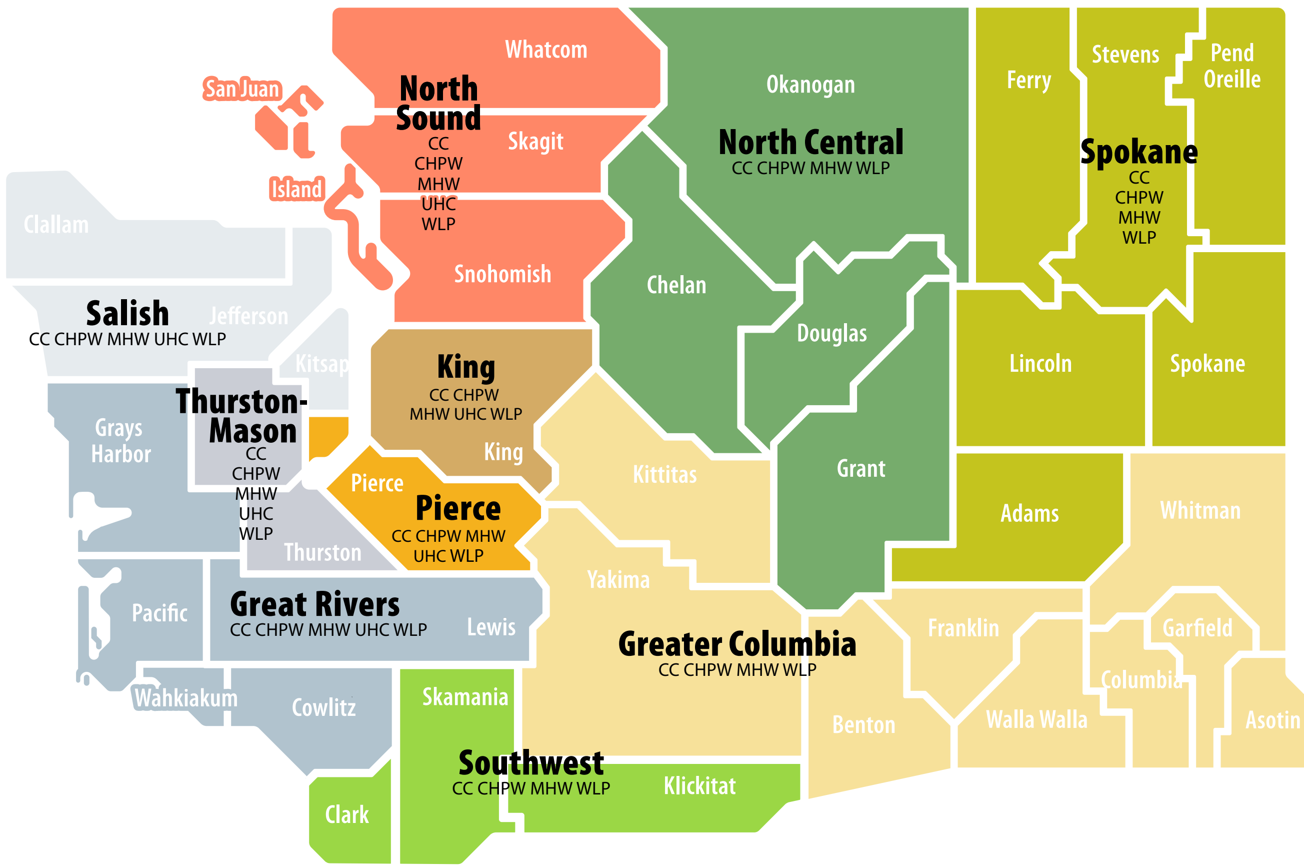
የአገለግሎት ወይም የጤና እቅድ ካረድዎን ባይወስዱም እንኳን ለእርዳታ የጤና እቅድዎን ደውለው ማነጋገር ይችላሉ::



ቁጥጥር የሚደረግበት እንክብካቤ ምንድን ነው?

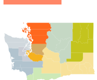
Apple Health በስቴት አቀፍ በሁሉም ክልሎች የሚተዳደር እንክብካቤ ዕቅዶችን ያቀርባል። በአንድ የጤና ዕቅድ ስር የሙሉ ሰው እንክብካቤን ለመስጠት ዕቅድዎ የአካል ጤናን፣ የአሕምሮ ጤናንና የዕፅ አጠቃቀም መታወክ ህክምና አገልግሎቶችን ያስተባብራል።

Apple Health ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካ አገልግሎት አከባቢ ካርታ



የተቀናጀ የክብካቤ አስተዳደር ክልሎች

- Greater Columbia
- King
- North Sound
- Pierce
- Spokane
- Thurston-Mason
- Salish
- Great Rivers
- Southwest Washington
- North Central

 Apple Health ፎስተር ኬር (በአገር-አቀፍ ደረጃ)†

† Apple Health ፎስተር ኬር በመላው አገሪቱ የሚገኝ ፕሮግራም ነው:: የተቀናጀ የሚተዳደር እንክብካቤ በአፕል ሔልዝ ኮር ኮነክሽንስ (Coordinated Care of Washington - CC) በኩል ይሰጣል።

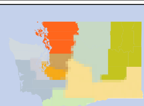
የሚሰጡ የጤና ዕቅዶች

CC	–	Coordinated Care
CHPW	–	Community Health Plan of Washington
MHW	–	Molina Healthcare of Washington
UHC	–	UnitedHealthcare Community Plan of Washington
WLP	–	Wellpoint Washington (ቀደም ሲል Amerigroup)

Apple Health ቁጥጥር የሚደረግበት የእንክብካ አገልግሎት አከባቢ ማትሪክስ

የአገልግሎት አካባቢ ማትሪክስ - ጥር 2025

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ቀደም ሲል Amerigroup)
Adams	X	X	X		X
Asotin	X	X	X		X
Benton	X	X	X		X
Chelan	X	X	X		X
Clallam	X	X	X	X	X
Clark	X	X	X		X
Columbia	X	X	X		X
Cowlitz	X	X	X	X	X
Douglas	X	X	X		X
Ferry	X	X	X		X
Franklin	X	X	X		X
Garfield	X	X	X		X
Grant	X	X	X		X
Grays Harbor	X	X	X	X	X
Island	X	X	X	X	X
Jefferson	X	X	X	X	X
King	X	X	X	X	X
Kitsap	X	X	X	X	X
Kittitas	X	X	X		X
Klickitat	X	X	X		X
Lewis	X	X	X	X	X
Lincoln	X	X	X		X
Mason	X	X	X	X	X
Okanogan	X	X	X		X
Pacific	X	X	X	X	X
Pend Oreille	X	X	X		X
Pierce	X	X	X	X	X
San Juan	X	X	X	X	X
Skagit	X	X	X	X	X
Skamania	X	X	X		X
Snohomish	X	X	X	X	X
Spokane	X	X	X		X
Stevens	X	X	X		X
Thurston	X	X	X	X	X
Wahkiakum	X	X	X	X	X
Walla Walla	X	X	X		X
Whatcom	X	X	X	X	X
Whitman	X	X	X		X
Yakima	X	X	X		X
የማደጎ እንክብካቤ (በስቴት አቀፍ ደረጃ)		X			



ማስታወሻ፡- Apple Health ፎስተር ኬር ሀገር አቀፍ ፕሮግራም ሲሆን በዋና መገናኛ Apple Health Core Connections (Coordinated Care of Washington)።

ቀዳሚ እርዳታ ሰጪዎትን መምረጥ

የቅድሜ ክብካቤ አቅራቢዎችን (PCP) መምረጥ ጠቃሚ ነው። **PCP የማይመርጡ ከሆነ፥ የጤና ዕቅዶ አንዱን የመርጥሎታል።** የእርስዎ PCP ዋነኛ የሚያዩት የጤና ባለሙያ ናቸው። የጤናዎትን ታርክ፥ አሁን ያለውን የጤና ጉዳዮች የሚረዱና ወዴ ተሻለ ባለሙያ ይመርዎታል። ትጉ PCP ስላሉን ጤናዎን መንከባከብ ቀላል ያደርገዋል።

PCPን ለመምረጥ፥ በጤና ዕቅድዎ የተላከልዎትን መመሪያዎች ይከተሉ፥ ወይም በጤና ዕቅድዎ አባል አገልግሎቶች ስልክ ቁጥር ይደውሉ። PCPዎን በጤና ዕቅድ ደረ-ገፅዎም ማግኘት ይችላሉ።

የፈለጉት PCP በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትወርክ ውስጥ ካልሆነ/ች የሚሰሩበትን የጤና እቅድ ይጠይቁ፡፡ የጤና እቅድዎን የመቀየር መብት አለዎት።

ለ PCP ምን ዓይነት ጾታ እንደሚመርጡ መወሰን ይችላሉ፡፡ ቋንቋዎትን መናገር የሚችል ፣በአካልጉዳትዎ አይነት ላይ የተለየ ትምህርት የወሰደ ወይም ባህልዎን የሚያረዳ እርዳታ ሰጪ መምረጥ ይችላሉ።

እርዳታ ሰጪው የማይከብድዎት አይነት ሰው መሆን አለበት። በማንኛውም አይነት ምክንያት በእርዳታ ሰጪዎ ያልተደሰቱ ከሆነ ለጤና እቅድዎ አባል አገልግሎ ት የስልክ መስመር በፈለጉት ሰዓት በመደወል እንዲቀየር ያድርጉ።

ቀዳሚ የእርዳታ ሰጪ አስቀድመው ያገኙ ከሆነስ

እርስዎ የሚፈልጉትን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ሰጪ ካገኙ ወይም መሞከር ስለሚፈልጉት አገልግሎት ሰጪ የሰሙት ነገር ካለ ይህንን የሕክምና እርዳታ ሰጪ መጠየቅ ይችላሉ። ነገር ግን የእርስዎ PCP በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትወርክ ውስጥ መሆን (የጤና እቅድዊ ያነጋገረው) መሆን ይኖርበታል፡፡

እርስዎ የመረጡት አቅራቢ በጤና ኔትዎርክ ውስጥ ከሌለ አቅራቢውን በየትኛው የጤና እቅድ ጋር እንደሚሰራ ይጠይቁ።

ቀጠሮ እንዴት መያዝ ይቻላል

የጤና እርዳታ ሰጪዎትን ከመረጡ በኋላ ቀጠሮ ለመያዝ ይደውሉ። PCP ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ ይኖርቦታል። አስቸኳይ የጤና ሁኔታ ላ ከሆን የሚገኙት በትንሽ ቀናት ውስጥ የጤና እርዳታ የሚያደርግሎትን ሰው ማግኘት አለቦት። ምንም እንኳን አጣዳፊ የጤና ሁኔታ ላይ ባይገኙም ለአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ይያዙ (የደህንነት መርመራ ይባላል)። አብዛኛውን ጊዜ ለአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ረዘም ያለ ጊዜ ስለሚወስድ አያዘግዩት።

ተከታታይ ክብካቤ ወይም ሕክምና	ከPCPዎ ጋር ቀጠሮ የያዙ፡፡ ከPCP ጋር ወይም ከሌላ አቅራቢዎ ጋር በ10 ቀናት ጊዜ ውስጥ መጎብኘት ይኖርቦታል፡፡
የመከላከል ህክምና	ከሀኪምዎ ወይም ከሌላ ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ይያዙ። ቀጠሮ በ30 ቀናት ውስጥ መያዝ አለበት።
የስፔሻሊቲ ህክምና	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
የስነ አእምሮ ጤና	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልገሎት	ለጤና እቅድዎ ወይም PCP ይደውሉ።
ለትርፍ ሰዓት ህክምና	በቀን ውስጥ 24 ሰዓት በሳምነት ሰባት ቀን የጤና እቅድዎ አማካሪ ነርስ ይደውሉ።
ለአስቸኳይ ህክምና	ወደ አስቸኳይ እእዳታ ተቋም በመሄድ ወይም ሀኪምዎት ጋር በመሄድ ወይ ደሞ የነርስ ምክር የሚያገኙበትን መስመርይጠቀምሙ። በ24 ሰአታት ውስጥ ከPCP ወይም ሌላ አገልግሎት ሰጪ ጋር መጎብኘት መቻል አለቦት።
ለድንገተኛ እርዳታ	911 ይደውሉ ወይም በቅርቦ ካለ አገልግሎቱን ከሚሰጥ ቦታ ይሂዱ። ሁኔታዎን ለመግለፅ በተቻለ ፍጥነት እራስዎ ወይም ሌላ ሰው ለ ሀኪምዎ ወይም ለ ጤና እቅድዎ መደወል ያስፈልጋል። በቀን 24 ሰአታት፣ በሳምንት 7 ቀናት መደወል ይችላሉ፡፡
ከቤትዎ ውጪ ለሚሰጥ እርዳታ	የአስቸኳይ ጊዜ ካልሆነ PCP ወይም በጤና እቅደዎ መታወቂያ ካርድ ውስጥ ያነጋግሩ።

የባህሪያዊ ጤና አገልግሎቶች

Apple Health ከገቡ ለአዕምሮ ጤና እና እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች አገልገሎቶች **(በአንድነት የባህሪይ ጤና አገልግሎቶች ተብለው ይጠራሉ)** ማግኘት ይችላሉ። የባህሪ ጤና አገልግሎቶች በእርስዎ የሚተዳደር የእንክብካቤ ዕቅድ ጥቅማ ጥቅም ጥቅል ውስጥ ተካትተዋል።

የሚያገኙትን እንክብካቤ ለማቀናበር እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ የጤና እቅድዎትን ወይም ተቀዳሚ እንክብካቤ ሰጪዎትን ያነጋግሩ።

አደንዛዥ ዕፆችን በመጠቀም የሚከሰቱ የጤና እክሎች ህክምና አገልግሎት ሊያካትት የሚችለው፡

ዳሰሳ– የሚያስፈልጎትን አገልግሎት ለመወሰን በጤና አቅራቢው “ቃላ መጠይቅ”።

አጭር የማሻሻያ የጤና ክትትል– ለአጭር ጊዜ በሀኪሙ ጣልቃ ገብነት የችግሩን (እፅ ወይም አልኮል) አጠቃቀም ለመቀነስ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ጤና ቀውስ ግምገማ **አያስፈልጎትም**።

የመርዝ ማስወገድ ተግባር – የአልኮል አጠቃቀምዎን ወይም የእፅ አጠቃቀምዎን በመጠቀም ማቆም እስኪችሉ ድረስ ከጊዜ ወደ ጊዜ መቀነስ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ጤና ቀውስ ግምገማ **አያስፈልጎትም**።

ተመላላሽ ህክምና – በማህበረወቡ ውስጥ የቡድን እና የግል የምክር አገልግሎ መስጠት።

ከባድ የተመላላሽ ህከክምና – ቶሎ ቶሎ በግል እና በቡደን ምክር መስጠት።

የውስጥ ተኝቶ ህክምና በቀን ለ24 ሰዓት – የግል እና የቡድን የምክር እና ትምህርተ አገልግሎት።

የተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ሕክምና አገልግሎ– ለተመላላሽ ታካሚ የእፅ ሱስ ህክምና። ጥራቱን የጠበቀ ህክምና እና ማማከር አገልግሎት።

የጉዳይ ቁጥጥር– የህክምና ፣ ማህበራዊ፣ የትምህርተ እና ሌሎች አገልግሎቶችን እንዲያገኙ እገዛ ማድረግ።

የስነ-ልቦና ጤና አገልገሎቶች፡

የተመላላሽ ታካሚ የአእምሮ ጤና ግምገማ – የእርስዎን ፍላጎት እና ግቦችዎን በመለየት የአእምሮ ጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ሌሎች ይህክምና አገልግሎቶችን እንዲመክርዎ ይረዳል።

የግል ህክምና አገልግሎቶች – በእርስ አገልግሎት እቅድ ውስጥ ያሉ ግቦችን ለማሟላት የተቀረጹ ማማከሮች እና/ወይም ሌላ እንቅስቃሴዎች፡፡

የህክምና ቁጥጥር – ፈቃድ ያለቸው ሰራተኞች መድሃኒት የሚያዙ እና ለእርእዎ ያለውን የጎንዮሽ ጉዳት ይነግራሉ።

የህክምና ክትትል – ህክምናዎ እንዴት እየሄደ እንዳለ ለመከታተል እና በአግባቡ ህክምናዎን እንዲከታተሉ ለመርዳት የሚያስችሉ አገልግሎቶች።

የቡድን ህክምና አገልግሎት – ተመሳሳይ ችግር ካለባቸው ሌለች ለዎች ጋር የምክር አገልግሎት መስጠት።

የእድሜ እኩያ እገዛ – ተመሳሳይ ተግዳሮቶች ባለበት ስልጠና ያገኘ ሰው የሚሰጥ የአዕምሮ የጤና ስርአትን አቅጣጫ ማሳየት እና ለውጥ የማምጣት ግቦችን የማሟላት አርዳታ፡፡

የአጭር ጊዜ ጣልቃ-ገብነት እና ህክምና – በተወሰነ ችግር ላይ ትኩረት ያደረገ የአጭር ጊዜ የምክር አገልግሎት፡፡

የቤተሰብ ህክምና – በቤተሰብ ላይ ያተኮረ የምክር አገልግሎት ጠንካራ ግንኙነት ለመፍጠር እና ችግሮችን ለመፍታት የያስችል ነው፡፡

ከፍተኛ ጥንቃቄ የሚደረግበት ህክምና – በአገልግሎት እቅድዎት ውስጥ የሚገኙ ግቦችነ ለማሟላት የአዕምሮ ጤና ሰጪ ቡድን የሚሰጡ አገልግሎቶች፡፡

የሳይኮ ቴራፒ ህክምና ትምህርት – ስለ አእምሮ ህመም የአእምሮ ህመም ህክምና ምርጫዎች መድህኒቶች እና መገገሚያ ድጋፍና ወይም የድጋፍ አገልግሎት ጨምሮ ትምህርት መስጠት።

የቀን እርዳታ – ራስን ችሎ በመኖር የሂወት ክህሎቶች ላይ ከፍተኛ የትምህርት እና የእገዛ ፕሮግራም።

ግምገማ እና ህክምና/ የማህበረሰብ ጤና እንክብካቤ – ለሕክምና አስፈላጊ የሆነ የታካሚ ቀውስ እንክብካቤ በአንድ ሌሊት ወይም በሆስፒታል ውስጥ ረዘም ላለ ጊዜ መቆየት፣ ወይም ሌላ ለባህሪ ህክምና ከፍተኛ እንክብካቤን ለመስጠት። ከዚህ አገልግሎት በፊት የተመላላሽ ታካሚ ባህሪ ጤና ግምገማ አያስፈልግዎትም።

የማረጋጋት አገልግሎት – የሆስፒታል ቆይታን ለማስቀረት ለቤትዎ ወይም በበሌት መሰል አካባቢ ላይ የሚሰጥ። ከዚህ አገልግሎት በፊት የውስጥ ህክምና ያስፈልጎት እንደሆነ የተመላላሽ ታካሚ ባህሪ ጤና ግምገማ **አያስፈልጎትም** ።

የመልሶ ማገገሚያ የጤንነት ሁኔታ ቁጥጥር – በተመላሽ ህክምና እና በውስጥ ህክምና የአእምሮአዊ ጤንነት አገልገሎቶች መሀከል ቅንጅት መኖር:: **።ከዚህ አገልግሎት በፊት የውጪ ታካሚ የባህሪ ጤና ግምገማ አያስፈልጎትም**

በመኖሪያ አካባቢ የሚሰጥ የስነ አእምሮ ጤና አገልገሎት –በቡድን አይነት ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ በሚኖሩበት ቦታ የሚሰጥዎ አገልግሎት።

የተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ግምገማ ህክምና – ከተለዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ለምሳሌ ልጆች፣ አረጋውያን ወይም ሌላ የባህል ተሞክሮ ካላቸው ሰዎች ጋር ከሰራ ባለሙያ እገዛን ማቀድ፡፡

የስነ ልቦና ዳሰሳ – ለምርመራ፣ ግምገማ እና ይህክምና እቅድ የሚያገለግል ምርመራ

የቀውስ አገልግሎት

የቀውስ አገልገሎቶች ቀውስ ላይ ከሆኑ እንዲረጋጉ የሚያስችልዎት እንዲሁም ፍላጎትዎን በይበልጥ ለማሟላት ምቹ በሆነ ቦታ የሚሰጡ የ24 ሰአታት አገልገሎቶች ናቸው፡፡ ለእነዚህ አገልግሎቶች የተመላላሽ ታካሚ ባህሪ ጤና ግምገማ **አያስፈልግዎትም**፡፡

- ለፈጣን እርዳታ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደ ሚገኝ ሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል የሂዱ፡፡ ለአስቸኳይ አህምሮ ጤና ለ988 ይደውሉ፡፡ የቀውስ አገልግሎት ለማግኘትፍቃድ አያስፈልግም፡፡
- ለክልል የቀውስ መስመሮች ማውጫ **hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines** ይጎብኙ፡፡
- **Washington** የማገገሚያ እርዳታ መስመር 24-ሰአት የሚሰራ በአዕምሮ ጤና፣ አደንዛዥ እጽ እና ከቁማር ችግር ጋር በተያያዘ ጉዳይ ለሚቸገሩ የአደጋ ጊዜ ደራሽ እና የጥቆማ/ምሪት መስመር ነው፡፡ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ላይ ይደውሉ **recovery@crisisclinic.org** ላይ ኢሜል ያድርጉ ወይም **warecoveryhelpline.org** ይጎብኙ፡፡ ጎረምሶች ከጎረምሶች ጋር በተወሰነ ሰአት ወቅት መገናኘት ይችላሉ፡- 1-866-833-6546 ላይ ይደውሉ፣ **teenlink@crisisclinic.org** ላይ ኢሜል ያድርጉ ወይም **866teenlink.org** ይጎብኙ፡፡
- ለብሔራዊ የራስ ማጥፋት መከላከያ የሂወት መስመር በ ለ988 ይደውሉ ወይም አጭር መልክት ይላኩለት 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889) ይደውሉ፡፡

ለአሜሪካ ህንድና አላስካ ዝርያ የበለጠ መረጃ ለማግኘት

የአሜሪካን ኢንዲያ ወይ አላስካ ዝርያ ያላቸው፣ እንደ ሲያትል ኢንዲያ የጤና ቦርድና ናቲቭ ፕሮጀክት ኦፍ ስፖካን በመሳሰሉ **ኢንዲያ የጤና አገልግሎት (IHS) ተቋም፣ የትራይብ ጤና እንክብካቤ መርሃግብር ወይ አርባን ኢንዲያ የጤና መርሀግብር(UIHP)** የጤና አገልግሎት ሊያገኙ ይችላሉ፡፡ በእነዚህ ተቋማት ያሉት አቅራቢዎች የእርስዎን ባህል፥ ህብረተሰብ እና የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችን ያውቃሉ።

የሚፈልጉትን የጤና እንክብካቤ ይሰጡዎታል አሊያም በተለየ መስክ ላይ ወደሰለጠነ ባለሙያ ይልኩዎታል። ማነጅድ ኬር እቅድ (የባህርያዊ ጤና አገልግሎት እቅድ ብቻ[BHSO])ወይ Apple Health ያለ ማነጅድ ኬር (ይህ Apple Health fee-for-service ተብሎም ይጠራል) ሽፋን መምረጥ ላይ ድጋፍ ሊያደርጉ ይችላሉ፡፡ ስለ ጤና እንክብካቤ ወይ ስለ ጤና እንክብካቤ ሽፋን ጥያቄ ካልዎት የጎሳ ወይ UIHP ሰራተኞች ሊያግዙት ይችላ

የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደር

ከሚተዳደረው እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የአፕልን የጤና ሽፋንን ከመረጡ፥ የተወሰኑ የIHS ተቋማት፥ የጎሳ ጤና እንክብካቤ ፕሮግራሞች እና የUIHPs የመጀመሪያ እንክብካቤ ጉዳይ አስተዳደርን (PCCM) ያቀርባሉ። PCCM እርስዎን ወዶ እስፔሻልስት ማስተላለፍና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ለግምገማና ሕክምና ከእስፔሻልስት ጋር የሕክምናና ጤና መረጃን ማጋራትን ጨምሮ የጤናዎን እንክብካቤ አስተዳደርና ቅንጅትን የሚደግፍ የአፕል የጤና ፕሮግራም ነው። የPCCM ፕሮግራምን የሚፈልጉ ከሆነ ለIHS ተቋምዎን፥ የጎሳ የጤና ፕሮግራምዎን ወይም በPCCM ፕሮግራም የተሳተፉ ከሆነና እርስዎ መመዝገብ የሚችሉ ከሆነ የUIHPን መጠየቅ ይችላሉ። በPCCM ፕሮግራም በማንኛውም ጊዜ መመዝገብ ወይም ከመዝግብ መውጣት ይችላሉ፥ ነገር ግን መመዝግብዎ ወይም ከመዝግብ መውጣትዎ በቀጣይ ሊኖር እስከሚችለው ወር ድረስ ተግባራዊ አይሆንም።

የጤና እንክብካቤ የሚገኙበት አገባቦች

HCA ለአሜሪካን ኢንዲያና አላስካ ናቲቭ ዋሽንግተን ውስጥ ከ Apple Health ማነጅድ ኬርና Apple Health ሽፋን ያለ ማነጅ ኬር እንዲመርጡ እድል ይሰጣል፡፡ HCA ይህን የሚያደርገው የኢንዲያ ጤና እንክብካቤ አሰጣጥ ስርዓት ችግር ግምት ውስጥ በማስገባትና በባህል ተገቢ እንክብካቤ እንዲያገኙ ለማገዝ የፌደራል ህግ እንዲያከብር ነው፡፡

- ከቀጥጥር ከሚደረገው የጤና እንክብካቤ ዕቅድ ውጪ የሆነ Apple Health ሽፋን ውስጥ፥ ማንኛውንም በApple Health ለአግልግሎት ነፃ ፕሮግራም የሚሳተፈውንና በአሁኑ ጊዜ ታካሚዎችን የሚቀበሉ አቅራቢዎችን መምረጥ ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች ፈቃድ የሰጣቸውን ሀገረ-ግዛት ሁሉንም መስፈርቶች ማሟልት አለባቸው።Apple Health ለአገልግሎት ነፃ የጤና አቅራቢ ለማግኘት ይጎብኙ **https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider**።

በጎሳ ጤና መርሀግብር ወይ UIHP በመሳሰሉ እንክብካቤዎች ማነጅ እሚደረጉ ከሆነ ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል፡፡

- ከApple Health ማነጅድ ኬር ጋር፣ የጤና እንክብካቤዎ በማነጅድ ኬር ደርጅት (MCO) ቁጥጥር ይደረጋሉ፡፡ ይህም ማለት MCO አገልግሎቶችን ለማግኘትና እንክብካቤዎን ለማቀናጀት ለመርዳት እንደ ብቸኛ ማግኛ መንገድ ያገለግላል ማለት ነው።

እንክብካቤዎን ማነጅ የሚያደርግ ሰው ከሌሎት ይህ ምርጫ ትርጉም ሊሰጥ ይችላል፡፡

በማንኛውም ጊዜ ምርጫዎ(ዎችዎ) መቀየር ይችላሉ ፣ ይሁን እንጂ ለውጡ እስከሚቀጥለው ወር ተጽዕኖ አይኖረውም፡፡ በ**IHS** አመቻችነት፣ በትራይባል የጤና መርሃግብር ወይ **UIHP** በኩል ከትራይባል ደጋፊ ጋር ከተሳሰሩ ወይ ትብብር ከፈጠሩ፣ ውሳኔ በመወሰን ላይ ሊያግዝዎት ይችላል፡፡ ማድረግ የፈለጉትን ለውጥና ጥያቄ ለመጠየቅ ጨምሮ ምርጫዎን ለማሳወቅ በተጨማሪም ለጤና እንክብካቤ ባለስልጣን በ**1-800-562-3022** ማናገር ይችላሉ ይችላሉ፡፡

በApple Health Expansion
መረጃ ለተመዘገቡ ደንበኞች

የብቁነት መስፈርቶችን የምታሟሉ ስደተኛ ዕድሜያቸው 19 ወይም ከዚያ በላይ ከሆኑ በ Apple Health Expansion ስር የጤና ሽፋን ያገኛሉ።

በዚህ ፕሮግራም ስር፣ በእርስዎ ካዎንቲ ውስጥ በሚሰጥ የጤና ዕቅድ ውስጥ ተመዝግበዋል። ይህ የጤና ዕቅድ የጤና ሽፋንዎን ያስተዳድራልና አገልግሎቶችን ለማግኘት እንደዚሁም እንክብካቤዎን ለማስተባበር የእርስዎ የሚያገኙት ቦታ ነው።

ስለ Apple Health Expansion በ**hca.wa.gov/apple-health-expansion** የበለጠ ይወቁ።

ያሉት የጤና ዕቅዶች

በምትኖሩበት ካዎንቲ ውስጥ ቢያንስ በሶስት የጤና ዕቅዶች መካከል ምርጫ ይኖሮታል። በእርስዎ ካዎንቲ የሚገኙ ዕቅዶችን ለማየት **hca.wa.gov/ahe-service-area-map** ን ይጎብኙ።

በየትኛውም ጊዜ የጤና ዕቅድዎን መቀየር ይችላሉ:: ለውጡ በተደረገበት ጊዜ ላይ በመመስረት፣ ለውጦች ብዙውን ጊዜ በሚቀጥለው ወር መጀመሪያ ላይ ይተገበራሉ። ማድረግ የሚፈልጉትን ማንኛውንም ለውጥና ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ጨምሮ ምርጫዎን(ዎችዎን) ለኛ ለማሳወቅ የጤና እንክብካቤ ባለስልጣንን በ 1-800-562-3022 ማግኘት ይችላሉ። ዕቅድዎን ለመቀየር ብዙ መንገዶች አሉ፣ በዚህ **hca.wa.gov/change-my-plan** የበለጠ ይወቁ።

ጥቅማጥቅሞችና አገልግሎቶች

Apple Health Expansion በሌሎች Apple Health ፕሮግራሞች ስር የተሸፈኑ አብዛኛዎቹን አገልግሎቶች ያካትታል። በእርስዎ Apple Health Expansion ሽፋን ስር የህክምና፣ የጥርስ ህክምና፣ ፋርማሲና የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ።

አንዳንድ አገልግሎቶች በApple Health Expansion ስር ሽፋን አይገኙም። እነዚህ የሚያካትቱት ግን በእነዚህ ብቻ ያልተገደቡ ናቸው፡

- የቅድሚያ ወቅታዊ ማጣራት፣ ምርመራና ህክምና (EPSDT)
- ድጋፍ ክትትል
- የግል ተረኛ ነርሲንግ
- የረጅም ጊዜ የነርሲንግ ተቋም እንክብካቤ
- መካከለኛ እንክብካቤ ተቋም
- የበቤት ጤና ፕሮግራም
- ከእርግዝና እና ከእርግዝና በኋላ ተዛማጅ አገልግሎቶች

ስለ ጤና ሽፋንዎ ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና ዕቅድዎን ያነጋግሩ።
የጤና ዕቅድዎ ስልክ ቁጥር በዚህ ቡክሌት ገፅ 5 ላይ ተዘርዝረዋል።

Apple Health ሽፋን ለቤተሰብዎ

የዜግነት ወይም የኢሚግሬሽን ሁኔታ ምንም ይሁን ምን የሚከተሉት Apple Health ፕሮግራሞች ይገኛሉ።

Apple Health ለልጆች

- እስከ 19 አመት ያሉ ልጆች ለዚህ ነጻ ሽፋን ምርጫ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። በዚህ የበለጠ ይወቁ: **hca.wa.gov/apple-health-children**።

Apple Health ለነፍሰ-ጡር ግለሰቦች

- በApple Health Expansion ውስጥ ሲመዘገቡ እርጉዝ ከሆኑ፣ ለነፍሰ ጡር ግለሰቦች ወደ Apple Health ይሸጋገራሉ። በዚህ የበለጠ ይወቁ: **hca.wa.gov/apple-health-pregnant-individuals**።
- እርግዝናን ጨምሮ ለውጦችን በ30 ቀናት ውስጥ ሪፖርት በማድረግ ማመልከቻዎን ወቅታዊ ያድርጉት።

ከእርግዝና በኋላ ሽፋን

- ይህ ፕሮግራም ባለፉት 12 ወራት ውስጥ የእርግዝና ጊዜያቸውን ጠጨረሱ ግለሰቦችን ይመለከታል። በዚህ የበለጠ ይወቁ **hca.wa.gov/apc**።
- እርግዝናዎ የሚያበቃበትን ጊዜ ጨምሮ በ30 ቀናት ውስጥ ለውጦችን በማሳወቅ ማመልከቻዎን ወቅታዊ ያድርጉት።

የቤተሰብ ዕቅድ ብቻ

- ይህ ፕሮግራም ለቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶች ለግለሰቦች ሽፋን ይሰጣል። በዚህ የበለጠ ይወቁ **hca.wa.gov/family-planning**።

የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች

የባህርይ ጤና ተቆርቋሪ ከባህሪ ጤና አገልግሎቶችዎ ጋር የተያያዙ ስጋቶችን ለመፍታት ነፃና ሚስጥራዊ እርዳታ ለመስጠት ዝግጁ የሆነ ሰው ነው። ለስጋቶችዎ መፍትዔ ለመስጠት የባህሪ ጤና ቅሬታ፥ ማመልከቻ ወይም አስተዳደራዊ ስሞታ ካለዎት ሊረዱ ይችላሉ። የባህሪ ጤና ተቆርቋሪዎች ከጤና ዕቅድዎ ወይም ከባህርይ ጤና አስተዳደር አገልግሎቶች ድርጅት (BH-ASO) ነጻ ናቸው።

ሁሉንም ክልሎች በ1-800-366-3103 ይድረሱ። ወይም በ **info@obhadvocacy.org** ለባህሪ ጤና ተቆርቋሪ ቢሮ ኢሜይል ያድርጉ

ክልል	ኡደራት	ኢሜይል	ስልክ ቁጥር
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	**greatrivers@obhadvocacy.org**	360-561-2257
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	**greatercolumbia@obhadvocacy.org**	509-808-9790
King	King	**kingcounty@obhadvocacy.org**	206-265-1399
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	**northcentral@obhadvocacy.org**	509-389-4485
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	**northsound@obhadvocacy.org**	360-528-1799
Pierce	Pierce	**piercecounty@obhadvocacy.org**	253-304-7355
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	**salish@obhadvocacy.org**	360-481-6561
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	**spokaneregion@obhadvocacy.org**	509-655-2839
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	**southwestern@obhadvocacy.org**	509-434-4951
Thurston-Mason	Mason, Thurston	**thurstonmason@obhadvocacy.org**	360-489-7505

ያለጥምረት በሚተዳደር እንክብካቤ እቅድ በ Apple Health የሚሸፈኑ አገልግሎቶች

በApple Health ሽፋን “ያለጥምረት በሚተዳደር ክብካቤ እቅድ” (ለአገልግሎት-ክፍያ በመባል የሚታወቀው) በጤና እቅድ የገቡ ቢሆንም እንኳን የተወሰኑ ጥቅማ-ጥቅሞችን እና አገልግሎቶችን ይሸፍናል፡፡ ከነዚህ ጥቅማ ጥቅሞች ውስጥ፡

- የረጅም ጊዜ የጤና አገልገሎት ።
- የእድገት አካል ጉዳት ላለባቸው ግለሰቦች የሚሰጡ አገልግሎቶች
- የጥርስ ህክምና አገልግሎት።
- ለልጆች (ከ21 ዓመት በታች) የመነጽር እና የተገጣሚ እቃዎች አገልግሎት መስጠት።
- የወላድ ሴቶች ድጋፍ አገልግሎት፣ የቅድመ ወሊድ የምክር አገልግሎት እና የፅንስ ማቋረጥ አገልግሎት።

በዚህ ውስጥ ባልተዘረዘሩት አገልግሎቶች እና ጥቅማ ጥቅሞች ላይ ጥያቄ ከለዎት በስልክ ቁጠር 1-800-562-3022 Apple Health ደንበኛ ያነጋግሩ።

የጤና እርዳታ ለማግኘት ሊፈልጉ የሚችሏቸው አገልግሎቶች

የአካል ጉዳት ካለቦት

የመናገር ፣የመስማት ወይም የመንቀሳቀስ ችግር ካለቦት ለቀጠሮ በሚመዘገቡበት ወቅት ይናገሩ። መዝጋቢው አስፈላጊውን ዝግጅት እንዲያደርጉ ይረዳዎታል።

አስተርጓሚ ሊያስፈልጎት ይችላል

እንግሊዝኛ የሚመርጡት ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም፥ የማይሰሙ የማያዩ፥ ወይም የመስማት ችግር፥ የትርጉም ባለሙያዎች የምልክትን ጨምሮ በተለያዩ ቋንቋዎች ያለምንም ወጪ ይኖራሉ። የጤና እንክብካቤ ከጠሮ ሲይዙ ለእንግዳ ተቀባዮ አስተርጓሚ የሚያስፈልጎት ኮሆነ ይግለፁ፡፡ ኢንግሊዝኛ መናገር የማይችሉ ከሆነ ወይ መስማት፥ መስማት-ማየት የተሳኖት ወይ መስማት ችግር ካለቦት ያለምንም ወጪ የምልክት ቋንቋን ጨምሮ የማስተርጎም አገልግሎቶች ቀርበዋል፡፡ የጤና እንክብካቤ ከጠሮ ሲይዙ ለእንግዳ ተቀባዮ አስተርጓሚ የሚያስፈልጎት ኮሆነ ይግለፁ፡፡

የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ይዘው ከሚመጡ እነዚህን ብቁ አስተርጓሚዎች ቢጠቀሙ ይመረጣል። አስተርጓሚዎቹ የጤና እርዳታ ቃላቶችን የተማሩ ናቸው። እርስዎን ከህክምና ሰጪዎት ጋር ተግባብተው እንዲቀጥሉ ያግዞታል። ተጨማሪ መረጃ በ **hca.wa.gov/interpreter-services** ያግኙ፡፡

አስፈላጊውን የመጓጓዣ አገልግሎት ያገኛሉ።

ወደ ጤና አቅራቢዎ ለመሄድ ያለ ምንም ክፍያ መጓጓዣ ለማግኘት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ ቀጠሮው Apple Health ለሚሸፍናቸው አገልግሎቶች መሆን አለበት፡፡ መጓጓዣዎች አውቶቢስ ፣የነዳጅ ዋጋ ቅናሾች፣በጎ ፍቃደኛ ሹፌሮች፣ዊልቼሮች ወይም ሌላ ተሽከርካሪ፣ አውቶብሶችና አውሮፕላንን ሊያካትት ይችላል። የደላሎች ዝርዝር **hca.wa.gov/transportation-help** ላይ ይገኛል፡፡

የ2024 የ Washington Apple Health እቅድ ሪፖርት ካርድ ይምረጡ

ይህ ሪፖርት ካርድ የ Washington Apple Health እቅዶች ቁልፍ በሆኑ የብቃት ዘርፎች ላይ እንዴት ከራሳቸው ጋር እንደሚወዳደሩ ያሳያል። ይህን የሪፖርት ካርድ ለእርስዎ በይበልጥ የሚጠቅምዎትን እቅድ ለመምረጥ እንደመመሪያ መጠቀም ይችላሉ።

የብቃት ዘርፎች	Coordinated Care	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	UnitedHealthcare	Wellpoint (ቀደም ሲል Amerigroup)
ካርድ ለማግኘት	★☆☆	★★☆	★★☆	★★☆	★☆☆
ልጆችን ጤናማ ማድረግ	★★☆	★★☆	★★☆	★☆☆	★☆☆
ሴቶችን እና እናቶችን ማድረግ	★★☆	★★☆	★★★	★☆☆	★☆☆
በሽታን መከላከል እና መቆጣጠር	★☆☆	★☆☆	★★☆	★★☆	★★☆
ተገቢውን እንክብካቤ ማረጋገጥ	★★★	★★☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
ለህፃናት አንክብካቤ አቅራቢዎች ላይ ያለው እርካታ	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆
ከህፃናት ዕቅድ ላይ ያለው እርካታ	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆

መግለጫ: ከሁሉም የ Apple Health እቅዶች ጋር በማወዳደር ብቃት	
ከአማካይ በላይ	★★★
አማካይ	★★☆
ከአማካይ በታች	★☆☆

እነዚህ ደረጃዎች በ2023 የጤና ዕቅዶችና የጤና ዕቅድ አባላት ዳሰሳ ጥናቶች ላይ በተሰበሰቡት መረጃዎች ላይ ተመስርቶ ነበር። (በጌትንግ ኬር ምድብ ውስጥ ጥቅም ላይ የዋለው የተወሰነ ዳታ ከ2022 ነው)።

የመረጃው ትክክለኛነት በገለልተኛ ኦዲተር ተገምግሟል።

የጤና እቅድ ብቃት ውጤቶች ባላቸውየአባላት ብዛት ወይም አገልገሎት ክልሎች ልዩነቶች አልተስተካከሉም።

የብቃት ዘርፍ ፍቺዎች

ካርድ ለማግኘት
- አባላት ሀኪም ያገኟሉ አባላት በሚያስፈልጋቸው ወቅት ተገቢው እንክብካቤ
- እንደሚያገኙ ሪፖርት አድርገዋል

ልጆችን ጤናማ ማድረግ
- በእቅዱ የተካተቱ ልጆች መደበኛ ምርመራ ያገኛሉ
- ልጆች አስፈላጊ ክትባት ያገኛሉ
- ልጆች ሲታመሙ ተገቢውን የእንክብካቤ ደረጃ ያገኛሉ

ሴቶችን እና እናቶችን ጤናማ ማድረግ
- ሴቶች አስፈላጊ ምርመራዎች ያገኛሉ እንደ የማህጸን በር ካንሰር ምርመራዎች
- እርጉዝ እና አዲስ የወለዱ እናቶች የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ያገኛሉ

በሽታን መከላከል እና መቆጣጠር
- አባላቱ የረዥም-ጊዜ በሽታዎችን ለምሳሌ አስም፣ የደም ግፊት ወይም ስኳርን በቁጥጥር ስር እንዲያደርጉ እቅዱ ይረዳል
- እቅዱ በምርመራ እና ተገቢ እንክብካቤ በሽታ ለመከላከል ይረዳል

ተገቢውን እንክብካቤ ማረጋገጥ
- አባላት ላሉበት ሁኔታ ተገቢ የሆነ እንክብካቤ እና ህክምና ያገኛ

ለህፃናት አንክብካቤ አቅራቢዎች ላይ ያለው እርካታ
- ጋር አባላት በዶክተሮች፣ ስፔሻሊስቶችና በአጠቃላይ የጤና እንክብካቤ እርካታን በተመለከተ ከፍተኛ ደረጃ እንደሆነ ሪፖርት ያደርጋሉ

ከህፃናት ዕቅድ ላይ ያለው እርካታ
- አባላት ለደንበኞች አገልግሎት ዕቅድና በአጠቃላይ ዕቅድ ላይ ከፍተኛ ደረጃ እንደሆነ ሪፖርት ያደርጋሉ

መብትና ሀላፊነትዎ

የጤና እርዳታ አገልግሎቱን በተመለከተ መብትና አላስፈላጊ ወጪዎችን ለመቀነስና ጤናዎትን ለማሻሻል ሲባል የሚጣልቦት ሀላፊነቶች ይኖራሉ። የእርስዎን የጤና እቅድ ሊያጡ ይችላሉ። ይህ የሚከሰተዉ የአቅራቢዎን ቀጠሮዎች ካላከበሩ፤ከአቅራቢዎ ጋር ካልተባበሩ፡ እና በሌሎች ምክንያቶች ነዉ፡፡ የበለጠ መረጃ ከፈለጉ እባክዎን ያነጋግሩን።

እነዚህን የማግኘት መብት አሎት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጎትንም በመግለፅ ጭምር።
- የፈለገ ወጪም ቢኖራቸው ማግኘት ስለሚችሉት እርዳታ የማወቅ።
- በእርስዎ ጤና እቅድ ውስጥ ካለ ሌላ አገልግሎት ሰጪ ሁለተኛ አማራጭ ማግኘት።
- ለረጅም ጊዜ ሳይጠብቁ አገልግሎት ያግኙ፡፡
- በክብር እና በአክብሮት መታከም። ማግለል በፍፁም አይቻልም። ማንም በዘር ፣ቀለም፣ሀገር፣ፆታ፣የወሲብ ህይወት፣እድሜ፣ህይማኖት፣ባለው እምነት ወይም አካል ጉዳት ምክኒያት ባልተገባ ወይንም በተለየ መንገድ ሊስተናገድ አይችልም።
- ስለ ጤና እርዳታው የተሰማዎትንእና የሚፈልጉትን በነፃነት የመናገር።
- ግላዊ ጉዳዮን እና መረዳዎን በሚስጥር እንዲጠበቅክዎ ማድረግ።
- የህክምና መዝገቦን ግልባጭ የመጠየቅና የማግኘት።
- አስፈላጊውን የመዝገብ ላይ እርማት የመጠየቅና የማግኘት።
- በሚከተሉትላይ ጥያቄ የማቅረብና መረጃ ማግኘት፡
    - » ስለ ጤና እርዳታዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች።
    - » ስለአቅራቢዎ እና ሪፌራል ለእፔሻልስቶች እና ሌሎች አቅራቢዎች እንደት እነደሚደረግ።
    - » ለተደረገልዎ ባህሪያዊና አካላዊ የህክምና እንክብካቤ የጤና ዕቅድዎ እንደት እነደሚከፍል፡፡
    - » ሁሉንም የከብካቤ አማራጮች እና እርስዎ የተወሰኑትን የክብካቤ አይነቶች ለምን እንደሚከታተሉ ማወቅ።
    - » በእርዳታው ዙሪያ ያዘኑበትንና ቅር ያሎትን ጉዳይ ለማስገባት እንዴት እርዳታ እንደሚያገኙ።
    - » የእርስዎ የጤና እቅድ ተቋም ድርጅታዊ መዋቅር፣ ፖሊሲዎች እና አሰራሮች፣ የአሰራር መመሪያዎች እና ሊደረጉ ስለሚገባቸው ለውጦች በተመለከተ ሀሳብ እንዴት እንደሚቀርብ ማወቅ።
- የአባልነት መብትና ግዴታዎን ቢያንስ በጽሑፍ በየአመቱ ይቀበሉ፡፡ የእርስዎ መብቶች የአእምሮ ጤና እና የሱሰኝነት ህመም ህክምና አገልግሎቶች ያካትታል።
- የአደጋ ስልክ ቁጥር ዝርዝር መቀበል።
- የአእምሮ ወይም የጤና ህክምና ረጂ መግለጫ ቅጾችን የመቀበል።

የሚከተሉትን የማድረግ ሀላፊነትም አለቦት፡

- በጤና እርዳታዎት ላይ በሚደረጉ ውሳኔዎች የመተባበር አለመፈለጎትንም በመግለፅ ጭምር።
- በቀጠሮ መገኘትና ሰዓት ማክበር። የሚያረፍዱ ከሆነ ወይም ቀጠሮውን የሚሰርዙ ከሆነ ለአገልግሎት ሰጪዎ መ/ቤት ደውለው ያሳውቁ።
- ህክምናውን ለሚሰጥዎት ክፍያን ያገኙ ዘንድ የሚያስፈልገውን መረጃን መስጠት።
- ለአገልግሎት ሰጪዎቹ እርስዎ ከእነሱ የሚፈልጉትን ያህል ክ ብር ይስጧቸው።
- በሁሉም ቀጠሮዎት ላይ የአገልግሎት ካርዱንና የጤና እቅድ ካርዱን ይዞ መገኘት።
- ስለ ጤና እቅድዎትና የተሸፈኑ አገልግሎቶች መረዳት።
- በሚያስፈልጎት ጊዜ የጤና እርዳታ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- የጤና እክሎትን የማወቅና ከስምምነት ላይ በተደረሱ የህክምና አይነቶች ጋ መተባበር።
- የሚያስፈልጎትን የጤና እርዳታ ያገኙ ዘንድ ሙሉ መረጃ ለ ሃኪም እና ለጤና እቅድዎ ይስጡ።
- ለጤና እርዳታ ለተስማሙበት ህክምና የሀኪምዎትን ትእዛዝ መከተል።
- የጤና እርዳታ አገልግሎቶችን በአግባቡ መጠቀም። ይህን ካላደረጉ ግን ወደ ታካሚ ምልከታ ወይም Coordination program ሊካተቱ ይችላሉ። በዚህ ፕሮግራም የሚመደብሎት አንድቀዳሚ የጤና እርዳታ ሰጪ ፣አንድ የተወሰኑ መድሀኒቶችን ብቻ የሚያዝሎት ባለሙያ እና አንድ የድንገተኛ ህክምና የማይሰጥ ሆስፒታል ይመደብሎታል። ቢያንስ ለ 12 ወራት ያህል በአንድ የጤና እቅድ ተወስነው ይቆያሉ።
- የቤተሰብዎት ቁጥር የሚጨምር ከሆነ (እንደ እርግዝና፣ ወሊድና ማደጎ በመውሰድ በመሳሰሉ ምክኒያቶች) ወይንም አንዳንድ ሁኔታዎች ማለትም (የአድራሻ ለውጥ፣ የገቢ መጠን መቀየር ወይም በሜዲኬር ና ከሌሎች ዋስትናዎች ለማግኘት ከበቂ ወዲያውኑ ያሳውቁ)።
- የ Washington Healthplanfinder ድህረ-ገጽ **wahealthplanfinder.org** ላይ በመጠቀም ሽፋንዎትን በየአመቱ ያድሱ፡፡ ይህንን ድረ ገጽ ስለእርስዎ ሁኔታ ለዉጥ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ፡፡

በጤና እቅዶት ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ፈቃድ ያለው ተወካይዎት ቅሬታ ማሰማት ይችላል፡፡ ቅሬታ ማለት የሚያገኙትን የእንክብካቤ ጥራት ወይም በሀኪምዎት ወይም በጤና እቅዱ ያገኙትን ህክመና በተመለከተ የቀረበ የቃል ወይም የጽሁፍ ቅሬታ ነው፡፡ አንዴ ቅሬታ ከቀረበ፡

- የጤና እቅድዎት በሁለት የቢዝነስ ቀናት ውስጥ ቅሬታውን ስለማግኘቱ በስልክ ወይም በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት፡፡
- ፍላጎትዎ በተቻለ ፍጥነት መልስ ሊሰጥበት ይገባል፤ ከ45 ካለንደር ቀናት በላይ የማይወስድ

የጤና እቅድዎት ቅሬታ የሚያቀርቡበትን መንገድ በማሳየት መርዳት አለበት፡፡

የጤና እቅድዎት ባሳለፈው የህክምና ውሳኔ ደስተኛ ካልሆኑ

እርስዎ ወይም ስልጣን ያለው ተወካይዎ በስልሳ (60) የካለንደር ቀናት ውስጥ በቃልም ሆነ በጽሁፍ ይግባኝ የማቅረብ መብት አላችሁ። ይግባኝ ማለት የጤና እቅድዎት ስለሸፋን ወይም ሽፋን ስላለው የህክምና አገልገሎት ክፍያ የወሰነው ውሳኔ እንዲከለስ ሲፈልጉ የሚያሰሙት ቅቴታ ነው።፡

- እቅድዎት ስለውሳኔያቸው በጽሁፍ ያሳውቅዎታል፡፡ ውሳኔው ላይ ይግባኝ ማለት ከፈለጉ የጤና እቅዱ እንዴት ይግባኝ እንደሚሉ የሚያብራራ ሰነድ ይይዛል፡፡
- የጤና እቅድዎት በ5 ካለንደር ቀናት ውስጥ ይግባኝዎትን ማግኘቱን በጽሁፍ ማሳወቅ አለበት፡፡
- ስጋቶችዎት በቶሎ መስተናገድ አለባቸው፤ ከ28 የቀን መቁጠሪያ ቀናት በላይ መውሰድ የለበትም፡፡

የጤና እቅድዎት ስለውሳኔያቸው የጽሁፍ ማስታወቂያ መስጠት እና ይግባኝ ለማለት ስለሚያስፈልገው ነገር መርዳት አለበት፡፡

አፋጣኝ ከሆነስ? ይግባኝ በሚያቀርቡበት ጊዜ አፋጣኝ የጤና እርዳታ የሚያስፈልጎ ከሆነ እርስዎ ወይም ሀኪምዎ ይግባኙ በአስቸኳይ እንዲታይ መጠየቅ ትችላላችሁ። የጤህክምና ሁኔታዎ ጊዜ የማይሰጥ ከሆነ ውሳኔው ሶስት ቀናት ውስጥ ይተላለፋል። ስለነዚህ ሂደቶች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ከፈለጉ የአባልነት የእጅ መጽሀፉን ይመልከቱ፡፡

እንዲታወቅ ስለማይፈልጉት የግል ጉዳይ ማስታወሻ

የአገልግሎት ካርድዎ ከስምዎ፣የProviderOne ቁጥርዎ ና ካርዱን ከወሰዱበት ቀን ውጪ ምንም አይነት የግል መረጃዎን አያካትትም። ይህ ካርዱ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ የእርስዎን ሚስጢር እንዲጠበቅ ያደርጋል። የጤና ጥበቃ ባለስልጣን (HCA) ሆነ የጤና እቅድዎ በማንኛውም ጊዜ በቀጥታ እርሶን ለማነጋገር የግል መረጃዎን ለማግኘት እና የአገልግሎት ካርድዎን መተካት አይችልም፡፡ እንደ ማህበራዊ ዋስትና ቁጥር የመሳሰሉ የግል መረጃዎን ፈጽሞ ለመጠየቅ ስልክ ለሚደውልልዎት ወይም በኢሜይል ለሚጠይቅዎት ግለሰብ አይስጡ።

ሁሉም የጤና እቅዶች የጤና መረጃዎትን እንዲጠብቁልዎት በህግ ይገደዳሉ። የጤና እቅዶችና HCA የጤና መረጃዎን ለርስዎ ጥቅማ ጥቅሞችን ለመስጠት፣ክትትሎችን ፣ክፍያዎችን፣እንዲሁም የጤና እርዳታ ሂደቶችን ለማካሄድ እና በሌሎች ምክንያቶች እንዲገለገሉበት ወይንም ለሌላ አካል እንዲያካፍሉ በህግ ፍቃድም ሆነ ግዴታ አለባቸው። የጤና እቅዶችም ሆኑ HCA የጤና መረጃዎትን ደህንነት የመጠበቅ ግዴታ አለባቸው።

የHCA የግል መብት ፖሊሲ ለማንበብ ከፈለቱ በዚህ ድህረ ገፅ ይግቡና **hca.wa.gov** በገጹ ግርጌ ላይ “Privacy” የሚለው ላይ ክሊክ ያድርጉ የጤና እቅድዎትን የግል ጉዳዮች አጠባበቅ ለማንበብ ከፈለጉ ለጤና እቅድዎ አገልግሎቶች አካል ይደውሉ ወይም የጥና እቅዶን ድረገፅ ይጎብኙ።

ለጥያቄዎት መልሶችን ከየት ያገኛሉ

በሚከተሉት ላይ ጥያቄ አልዎትበሚከተሉት አልዎት	ሀብቶች
• Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን	• ኦንላይን: **hca.wa.gov/apple-health**
• የጤና ሽፋኖትን ለመቀየር • የጤና ክብካቤ አገልግሎት ለማግኘት ብቁ መሆን ወይም መመዘኛውን ማሟላት • የአገልግሎት ካርድ	• 1-800-562-3022 የ Apple Health የደንበኛ አገልግሎት ላይ ወይም ጥያቄዎችዎትን ለሚከተለው ይላኩ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/** • ProviderOne Client Portal: **https://www.waproviderone.org/client**
• አገልግሎት ሰጪን መምረጥ • የተሸፈኑ አገልግሎቶች • የእርስዎ የሕክምና ክብካቤ • የስነ ባህሪያዊ የጤና እንክብካቤዎ • ወደ ስፔሻሊስት የሚላክ ሪፈር • የጤና እቅድ ካርዶች	የጤና እቅድዎ። የጤና እቅድዎ ስልክ ቁጥር በዚህ ቡክሌት ገፅ 5 ላይ ተዘርዝረዋል።
እንደገቢ፣ የጋብቻ ሁኔታ፣ እርግዝና፣ ልደት ወይም ጉዲፈቻ የመሳሰሉ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ በእርስዎ መዝገብ ላይ የተደረጉ ለውጦች።	**ለልጆች፣ እርጉዝ ግለሰቦች ላጤ ሰዎች እና ወላች/እንክባቤ ሰጪዎች ሽፋን:** • ኦንላይን ወይም በኢንተርኔት በቀጥታ: **wahealthplanfinder.org** ወይም • 1-855-923-4633 (TTY/TDD የተገለጋይ ጥሪ 1-855-627-9604) ላይ **እድሜየቸው ለገፋ፣ አይነ-ስውራን ወይም አካል ጉዳተኞች ወይም የረዥም-ጊዜ አገልገሎቶች እና ድጋፎች የሚያስፈልጋቸው ሽፋን:** • ይደውሉ ወይም የ DSHS የደንበኛ አገልግሎት ጽ/ቤት (CSO) ይሂዱ ወይም Washington Connections **washingtonconnection.org** ጋር ይሂዱ

ለእርዳታ ጥሪ ሲያደርጉ መረጃ እንዲያገኙ የአገልግሎት አቅራቢዎችዎን ከዚህ በታች ይዘርዝሩ።

	ስም እና አድራሳ	ስልክ ቁጥር
ሀኪም		
ስፔሻሊስት		
ስፔሻሊስት		
ስፔሻሊስት		
ፋርማሲ		
ፋርማሲ		
ሆስፒታል		
አማካሪ		

HCA በሚሰጠው አገልግሎት ረገድ እኩልነት እንዲፀባረቅ በትጋት ይሠራል። መኖሪያ ካስፈለገዎት ወይም ሰነዶችን በሌላ ሁኔታ ወይም ቋንቋ ለማገኘት ከፈለጉ እባክዎ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ላይ ይደውሉ::

Washington State Health Care Authority

P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719

HCA 19-046 AM (12/24) Amharic