



Washington Apple Health

ကကြိုဆိုပါတယ်

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက်သာ



[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 (TRS: 711) 1-800-562-3022.

[Burmese] ဘာသာပြန်ဆိုသူများနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများဘာသာပြန်ခြင်းအပါအဝင် ဘာသာစကားအထောက်အကူဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[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. 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 ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګلیسي ژبه باندې ډیو هیلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تادیبې په وړیا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسي موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنگ ووهئ (د اوریدلو یا خبرو کولو معلولیت لرونکي خلکو د زنگ وولو 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—ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ 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] ተርጉምቲን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓዝ 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).



မာတိကာများ

Washington Apple Health က ကြိုဆိုပါတယ်	[4]
သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကိစ္စ	[6]
သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကိစ္စ	[7]
အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ	[8]
ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ	[9]
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများ	[10]
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရယူရန်အတွက် သင်လိုအပ်နိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ	[12]
အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စကာ ဒေသများအတွက် သတင်းအချက်အလက်	[13]
သင့် အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ	[14]
ကျွန်ုပ်တို့/အရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်ပါ	[16]

ယခုလက်စွဲစာအုပ်အတွက် ငြင်းဆိုချက်များ-

ယခုလက်စွဲစာအုပ်သည် သင့်အား သင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့်များ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများ အတွက်ဝန်ဆောင်မှုများ) နှင့် သင်၏အခွင့်အရေးများ နှင့် တာဝန်ယူရမည့် အရာများကိုရှင်းပြခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကို မည်သို့ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို မည်သို့ပြောင်းလဲနိုင်သ် တို့ကို ရှင်းလင်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းမှု မည်သည့် ဥပဒေရေးရာ အခွင့်အရေးများ သို့မဟုတ် ခံစားပိုင်ခွင့်များ ဖန်တီးထားခြင်း မဟုတ်ပါသဖြင့် ထိုသို့အသုံးပြုရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်အား သင်၏ Apple Health (Medicaid) အချက်အလက်များရရှိသည့် တစ်နေရာတည်းသော ရင်းမြစ်အဖြစ် အသုံးပြုသင့်ပါ။

Apple Health ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို Health Care ၏ ခွင့်ပြုချက်ရ hca.wa.gov/about-hca/rulemaking ဝဘ်စာမျက်နှာပေါ်ရှိ ဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းများ စာမျက်နှာပေါ်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။



Washington Apple Health ကကြိုဆိုပါတယ်

သင် ဤစာအုပ်ကို ရရှိခြင်းမှာ Washington Apple Health (Medicaid) တွင် မကြာသေးသောအချိန်က စာရင်းသွင်းခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ Washington State Health Care Authority (HCA) ၏ ခန့်ခွဲမှုအောက်ရှိ Apple Health နှင့် ကျန်းမာရေးစီမံချက်များဆိုင်ရာ နားလည်မှုများသည် သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို ကျခံပေးမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ ကျန်းမာရေး စီမံချက်မှ ဆေးဘက်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကျန်းမာရေးအကျိုးအမြတ်ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်တွင် သင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးအမြတ်များ အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်များ အကြောင်း

နိုင်ငံအများစုတွင် Apple Health သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု နှစ်မျိုးစလုံးကို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ကို စီစဉ်ထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် တစ်ခုမှ လက်ခံရရှိပါသည်။ (အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ပစ္စည်းအသုံးပြုမှု ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ တို့ ပါဝင်သည်။)

အခြားနည်းများဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိသည့်အတွက် ဤ လက်စွဲစာအုပ်ကို လက်ခံရရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (ဥပမာများအတွက် စာမျက်နှာ 11 ကို ကြည့်ပါ။) **စီမံထားသော အစီအစဉ်သည် သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကိုသာ ပေးနိုင်ပါသည်။**

သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်

နောက်စာမျက်နှာရှိ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များအနေဖြင့် စာရင်းပြုစုထား သော နိုင်ငံများရှိ Apple Health သုံးစွဲသူများထံသို့ အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည့် စီမံထားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်အမည်နှင့် စာတစ်စောင်ကို သင်လက်ခံရရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သည် လက်ရှိတွင် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံထားပါက သို့မဟုတ် ထိုဝန်ဆောင်မှုများလက်ခံထားခြင်းနှင့် ပတ်သတ်သည့် မေးခွန်းများ ရှိပါက ဤ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။

အစီအစဉ်ရွေးချယ်မှု

သင်နေထိုင်သော ပြည်နယ်အတွင်း စီမံထားသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် အနည်းဆုံး သုံးခုထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ နောက်စာမျက်နှာရှိ ဇယားကို ကြည့်ပါ။ သင်၏ ပြည်နယ်နှင့် ရွေးချယ်ထားသော အစီအစဉ်များကို ရှာဖွေပါ။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များကို ပြောင်းလဲခြင်း

သင့်အနေဖြင့် သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲရန် အချိန်မရွေးတောင်းဆိုနိုင်သည့် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ သင့်တောင်းဆိုမှုပြုလုပ်မည့်အချိန်အပေါ် မူတည်ပြီး သင်၏ အစီအစဉ် အသစ်အနေဖြင့် နောက်တစ်လ၏ အစပိုင်းတွင် စတင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အစီအစဉ်ကို ဖွင့်လှစ်နိုင်ပါသည်။

- အွန်လိုင်း: <https://www.waproviderone.org/client>
- ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ : Apple Health ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 (TRS:711)
- အီးမေးလ်: <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus>



စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်းများ

(အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသာ အကျိုးကျေးဇူးများအတွက်)

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ယခင်က Amerigroup သိရှိထားသော)
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
ပျိုးထောင်ပြုစောင့်ရှောက်မှု (နိုင်ငံတစ်ဝှမ်း)		X			



မှတ်ချက်: Apple Health မွေးစား ဝန်ဆောင်မှုသည် Apple Health အဓိက အဆက်အသွယ်များ (ဝါရှင်တန်၏ ညှိနှိုင်းစောင့်ရှောက်မှု)မှ တစ်ဆင့် ပေးထားသော ပြည်လုံးကျွတ် အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကုန်



ကုန်နှစ်ကုန်ပါ စာ ကိုလက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ကုန် နှင့် သင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အိုင်ဒီကုန်ဖြစ်သည်။

ဤတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင့် ဝန်ဆောင်မှုကုန်ကို Health Care Authority (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင်)မှ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤကုန်ကို သိမ်းဆည်း

ထားပါ။ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကုန်သည် သင်မှ Washington Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုကုန် အသစ်ကို အသုံးပြု၍ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ် ရန် မလိုပါ။ HCA က သင့်ထံသို့ စာမပို့ခင်ကတည်းက အသုံးပြု၍ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ် ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိသားစု ဝင်တစ်ဦးချင်းထံ၌ ၎င်းတို့၏ သက်တမ်း တစ်လျှောက် အသုံးပြုသွားရ မည့် သက်ဆိုင်ရာ ProviderOne သုံးစွဲသူ နံပါတ်များ ရှိပါသည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကုန်အတွင်း ပါဝင်သည်များမှာ -

- ProviderOne ID နံပါတ်
- ထုတ်ပြန်ပေးသော နေ့စွဲ
- ProviderOne ဝက်ဘ်ဆိုဒ်
- သုံးစွဲသူ ဝန်ဆောင်မှု ဆက်သွယ်လိပ်စာ အချက်အလက်များ

သင်သည် ကုန်အစားထိုးလိုအပ်ပါက “သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကုန်ကို မရရှိပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံး ပါက” ကိုကြည့်ပါ။

ProviderOne

ဝန်ဆောင်မှုကုန်အပေါ်တွင် “ProviderOne” ဟူ၍ တွေ့မည် ဖြစ်သည်။ ProviderOne သည် ကျန်း မာရေးအစီအစဉ်နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သင့်အား အရေးပါသော အချက်အလက်များကို အကြိမ်များစွာ ပေးပို့နိုင်သည့် သတင်းပေးသော စနစ်ဖြစ်သည်။ ကုန်ပေါ်ပါရှိသော နံပါတ်သည် သင်၏ ProviderOne ဖောက်သည်နံပါတ် (WA အဆုံးသတ်ဖြင့် ဂဏန်း ကိုးလုံး) ဖြစ်သည်။

သင့်အိမ်အတွင်းရှိ Apple Health အတွက် ကိုက်ညီသူ အိမ်ထောင်စုဝင်များအားလုံးသည် သူတို့အတွက် ကိုယ်ပိုင် ဝန်ဆောင်မှုကုန်များ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မတူညီသည့် ProviderOne ဖောက်သည်နံပါတ်သည် သူတို့အတွက် ၁၀ တလျှောက်လုံး ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် ယခင်က Apple Health ကျခံပေးမှုများ ရှိခဲ့လျှင် ကုန် အသစ် ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ကုန် အဟောင်းသည် ကုန်ကျမှုပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ကွာဟမှု ရှိနေသော်လည်း သုံး၍ ရနေဆဲဖြစ်ပြီး ProviderOne ဖောက်သည် နံပါတ်သည်လည်း အတူတူပဲဖြစ်သည်။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကုန်ကို မရရှိပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးပါက

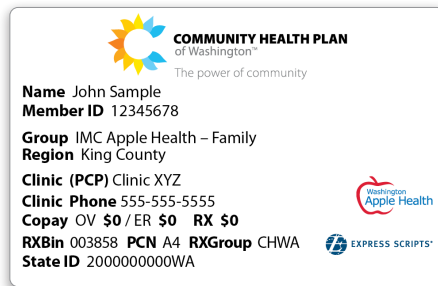
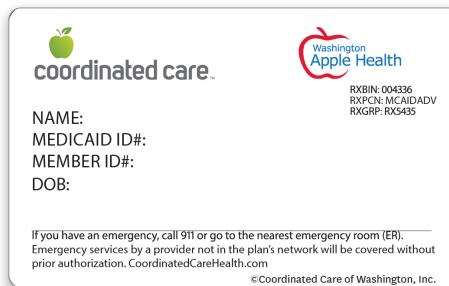
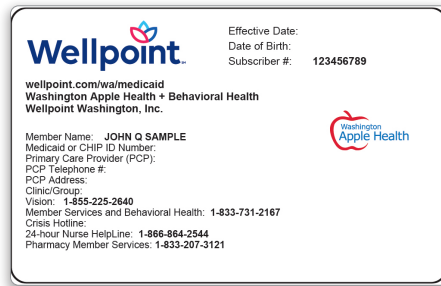
Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းမှု အောင်မြင်ပြီး ၂ ပတ်ကြာသည် အထိ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု ကုန် မရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ Apple Health ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကဒ်

Apple Health တွင် မှတ်ပုံတင်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် အတွင်းတွင် စီမံထားသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မှ ID ကဒ် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကဒ်သည် သင့်အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အကျိုးဝင်ပြီး အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သည်ကို အချက်အလက်များပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ ယခုကဒ်ကို လည်း သိမ်းဆည်းထားပါ။

သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်နှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ကဒ် နှစ်မျိုးလုံးကို သင်မှ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံသို့ သွားရောက်ရာတွင် ယူဆောင်သွားပါ။ ဓါတ်ပုံ ID လည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။



အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသာ အဆက်အသွယ်များ

စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ	အဓိက ဖုန်း	ဝက်ဘ်ဆိုက်
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

မှတ်ချက် - အစီအစဉ်များ အားလုံးအား ကောင်တီအားလုံးတွင် သို့မဟုတ် ပရိုဂရမ် အားလုံးတွင် ရရှိမည် မဟုတ်ပေ။

သင်၏ ကဒ် မရရှိခင် သင်မှ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်လာသော အခါ

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးအပ်သူထံသို့ ကဒ် မရရှိခင် သွားရောက်ရန် လိုအပ်ပါက သင်၏စာရင်းသွင်းစာအားယူသွားပါ။ (သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် စာချုပ်ပြုလုပ်ထားမှုများရှိသည့်) သင်၏ အစီအစဉ်၏ကွန်ရက်တွင် ပေးအပ်သူရှိနေသမျှ ကာလ ပတ်လုံး မည်သည့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း ပေးအပ်သူထံ သွားရောက်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ကွန်ရက်ရှိ ထောက်ပံ့ပေးအပ်သူ စာရင်းကို ရရှိရန် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုကဒ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအစီစဉ်ကဒ် မရရှိသေးလျှင်တောင်မှ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား ခေါ်ဆိုပြီး အကူအညီ ရရှိနိုင်သည်။

အခက်အခဲဝန်ဆောင်မှုများ

အကယ်၍ သင်တွင် အခက်အခဲများဖြစ်ပေါ်နေပါက အခက်အခဲဝန်ဆောင်မှုသည် ၂၄ နာရီကာလ ပတ်လုံးထားရှိကာ အဆင်ပြေစေရန် ထားရှိပါသည်။ သင့်လိုအပ်ချက်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် တည်နေရာတစ်ခုတွင် ထောက်ပံ့ထားရှိပါသည်။ ယခု ပြင်ပလူနာ စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

- ချက်ချင်းအကူအညီ ရရှိရန်အတွက် ၉၁၁ အားခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး ဆေးရုံ၏ အရေးပေါ်အခန်းသို့ သွားပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး
- အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ၉၈၈ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အခက်အခဲများဝန်ဆောင်မှု အတွက် ခွင့်ပြုချက် ရရှိရန်မလိုပါ။
- ပြည်နယ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အခက်အခဲများဝန်ဆောင်မှု လိုင်းများ လမ်းညွှန်ချက် အတွက် hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines သို့သွားပါ။
- **Washington Recovery Help Line** (ဝါရှင်တန် ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ခြင်း ကူညီမှု ဖုန်းလိုင်း) သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများဖြင့်ရုန်းကန်နေရသည့်သူများ အတွက် ၂၄ နာရီ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းပေးသည့် ညွှန်ဆိုလိုင်း ဖြစ်သည်။ 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) အား ခေါ်ဆိုပါ။ recovery@crisisclinic.org အီးမေးလ်ပို့ပါ။ သို့မဟုတ် warecoveryhelpline.org ကိုလည်ပတ်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် သတ်မှတ်ထားသည့် နာရီအတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ 1-866-833-6546 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ teenlink@crisisclinic.org ကိုအီးမေးလ်ပို့ပါ။ သို့မဟုတ် 866teenlink.org သို့သွားပါ။
- ပြည်ထောင်စုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှု ကာကွယ်ခြင်းအတွက် တစ်သက်တာ လိုင်းခေါ်ဆိုမှုအတွက် : ၉၈၈ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် စာသားပေးပို့ပါ။ သို့မဟုတ် 1-800-273-8255 (TTY သုံးစွဲသူများ 1-800-799-4889) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

သင် (သို့မဟုတ် သင့်ကလေး) အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါက သင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ အဖွဲ့ဝင်များဝန်ဆောင်မှု နံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်ပါ-

- စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် လိုအပ်ခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်မှုများအတွက်ဝန်ဆောင်မှုများရရှိခြင်း။
- သင့်အစီအစဉ်တွင် ပြဿနာရှိနေခြင်း။
- သင်၏ ပံ့ပိုးပေးသူကို ပြောင်းလဲလိုခြင်း။
- ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကဒ်ပျောက်ပြီး ထပ်မံရရှိလိုခြင်း။
- အထူးအပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများ အတွက် များပြားသော ကုသမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ စာရင်းသည် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် မေးခွန်းများရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ အစီအစဉ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့သည် သင့်အား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ကူညီနိုင်ပြီး သင်လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ဖြတ်ဝန်ဆောင်မှုများ-

အကဲဖြတ်ခြင်း — ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပစ္စည်းအသုံးပြုမှု ကစဉ်ကလေးဖြစ်ခြင်း က်သမှု သင့်အား မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုလိုအပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ် နိုင်ရန်အတွက် “အင်တာဗျူး” တစ်ခု။

အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ရွက်သည့် ကုသမှု — ပညာနာရှိသော အသုံးပြုမှုများအား လျော့ချရန် အချိန်ကန့်သတ်ထားသည်။ သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေးဝါးအရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။

စွဲလမ်းမှုအား ဖြတ်သည့် အစီအစဉ် (Detoxification) — အချိန်အတော်ကြာ အသုံးပြုထားသည့် အရက် သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ အသုံးပြုမှုကို လျော့ချရာတွင် အသုံးပြုခြင်းရင်တုံ့လိုက်သည့် အခါ စိတ်ချရသည်အထိ ကူညီသည်။ (ဤဝန်ဆောင်မှုတွင် ဆေးရုံတွင်ဆေးကုသမှု မပါဝင်ပါ။) သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေးဝါးအရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။

ပြင်ပလူနာကုသမှု — သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်သည်။

ထိရောက်သည့် ပြင်ပလူနာကုသမှု — သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း အပိုင်းကို ပိုမို မကြာခဏ ဆောင်ရွက်သည်။

တက်ရောက်ကုသသူများအတွက် ကုသမှု — မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ် တစ်ခု ၊ သီးခြားသို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း နှင့် ပညာပေးခြင်းကို အသေးစိတ်ဆောင်ရွက် ထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုမှ တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီကျ ပေးအပ်ပါသည်။

ဘိန်းအစားထိုးကုသခြင်း ဝန်ဆောင်မှု — ဘိန်းစွဲလမ်းမှုအတွက် ကုသမှုနှင့် ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသဆောင်ရွက်မှုရရှိစေနိုင်ခြင်း။ ခွင့်ပြုထားပြီးဖြစ်သော ဆေးဝါးများနှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

အခြေအနေအထား စီမံခြင်းအစီအစဉ် — ဆေးဝါးရှာဖွေခြင်း၊ လူမှုရေး၊ အသိပညာနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရာတွင် ကူညီခြင်း။

အကဲဖြတ် ဆောင်ရွက်ခြင်း — ဆေးကုသရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရာတွင် ကူညီခြင်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ-

ပြင်ပလူနာ စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု — သင်၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ရည်မှန်းချက်အား ပုံဖော်ခြင်း၊ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့သူအား အခြားဝန်ဆောင်မှုများအား ပြုလုပ်ပေးရန် အကြံပြုခြင်းနှင့် ကုသမှုအား အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းတွင် ကူညီခြင်း။

သီးခြားကုသခြင်း ဝန်ဆောင်မှု — သင့်ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရောက်ရှိစေနိုင်မည့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ပုံဖော်ထားသည့် လုပ်ဆောင်မှုများဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဆေးဝါးပေးအပ်ခြင်းစီမံမှု — လိုင်စင်ရ ဝန်ထမ်းများမှ ဆေးဝါးအကြောင်း ဖော်ပြရှင်းလင်းပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း သင့်အားပြောပြခြင်း။

ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအား ကြပ်မတ်ခြင်း — သင်၏ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု အကျိုးသက်ရောက်ခြင်းရှိမရှိအား စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးအချိန်မှန် သုံးစွဲရန် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု။

အုပ်စုလိုက် ကုသပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု — အခြားသင်ကဲ့သို့ပင် ကြုံတွေ့ရသည့်နေရာသူများ အားနှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း။

အချင်းချင်း ထောက်ပံ့မှု — စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့် လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လေ့ကျင့်ထောက်ပံ့မှုဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျန်းမာရေးစနစ်ကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနှင့် သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်မှုရရှိစေခြင်း အတွက် အကူအညီပေးခြင်း။

လမ်းကြောင်းမှန်စေရန် ကူညီခြင်း — လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီက ကူညီသော စိန်ခေါ်မှုများ ရရှိနေသည့် သူနှင့်တူ စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့် သင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန် ရည်မှန်းချက်များအား လမ်းစဉ်မှန်ရန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

အကျဉ်းချုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့်ကုသခြင်း — အသေးစိတ်ပြဿနာ အပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ရက်တို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း။

မိသားစု လိုက် ကုသခြင်း — အားကြီးသည့် ဆက်ဆံရေးမျိုးရရှိစေနိုင်ရန်နှင့် ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် မိသားစုလိုက် ဗဟိုပြု ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။

လေ့နက်သည့် ကုသမှု — သင်၏ သီးခြားအစီအစဉ်မှ ရည်ရွယ်ချက်များရရှိစေရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူများ အဖွဲ့မှ ပေးအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးရေး ကုထုံး — စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျိုးသမိုင်းအကြောင်းပညာပေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကုသမှု ရွေးချယ်ချက်များ၊ ဆေးဝါးအသုံးပြုမှုများ နှင့် ထောက်ပံ့မှုကူညီခြင်းအပါအဝင် နှင့်/သို့မဟုတ် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများပါဝင်သည့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရေးများ။

နေ့စဉ်ပိုင်း ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း — အခြားသူများအား မှီခိုမှုရှိမနေစေဘဲ သီးခြားရပ်တည်နိုင်သည့် စွမ်းရည် ရရှိလာစေရန် ကူညီခြင်း သို့မဟုတ် ထိရောက်သည့် အစီအစဉ်ကို သင်ကြားပေးခြင်း။

အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှု နှင့် ကုသမှု/ရင်ရွာအဖွဲ့အစည်း ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသမှု — ညအိပ်စောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင် ရက်ကြာရသည့် တက်ရောက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုကို ထောက်ပံ့ပေးရသည့် အခြားသော အပြင်အဆင်များဖြင့် ကုသစောင့်ရှောက်ခြင်း အစရှိသည့်တို့အပါအဝင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ လိုအပ်သော အတွင်းလူနာ အရေးပေါ်အခြေအနေ စောင့်ရှောက်မှု။ သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုမတိုင်မီ ဆောင်ရွက်ရသည့် ပြင်ပလူနာ မူးယစ်ဆေးဝါးအရက်သေစာ စွဲလန်းမှုနှင့်ပတ်သက်သော အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုအား ခံယူဖို့ရန် မလိုပါ။

တည်ငြိမ်စိတ်ချစေရေး ဝန်ဆောင်မှု — သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အိမ်ကဲ့သော အခြေအနေများတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးပြီး ဆေးရုံတွင် တက်ရောက် ကုသမှုများ ကာကွယ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မပြုလုပ်ရသေးပါက ပြင်ပလူနာများဆောင်ရွက်ရသည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

အကောင်းပကတိအတိုင်းဖြစ်စေဆောင်ရွက်မှု စီမံချက် — အတွင်းလူနာနှင့် ပြင်ပလူနာအကြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပူးပေါင်းဝန်ဆောင်မှု ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ယခု ဝန်ဆောင်မှု မပြုလုပ်ရသေးပါက ပြင်ပလူနာများဆောင်ရွက်ရသည့် အကဲဖြတ်ချက်ကို ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။

နေထိုင်သည့်နေရာတွင်ပင် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း — အကယ်၍ အုပ်စုလိုက်နေထိုင်ပါက သင်နေထိုင်သည့် နေရာတွင်လာရောက်၍ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း။

ထူးခြားလူဦးရေများအတွက် အကဲဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း — ထူးခြား လူဦးရေများဖြစ်သည့် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် အခြားယဉ်ကျေးမှု အခြေအနေများရှိသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အထူးပြု လုပ်ကိုင်ပေးနေသူထံမှ ကူညီထောက်ပံ့သော ကုသရေးအစီအစဉ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း — ဆေးစစ်တမ်း၊ အကဲဖြတ်ချက် နှင့် ကုသပေးမှုများစီစဉ်ခြင်းများတွင် ကူညီသည့် စစ်ဆေးချက်။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများ

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူဆိုသည်မှာ သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်သွယ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန်သာ လျှို့ဝှက်စောင့်ထိန်းမှုရှိသော အခမဲ့ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် အပြုအမူဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု၊ အယူခံဝင်မှု သို့မဟုတ် တရားမျှတသည့် ကြားနာမှုတစ်ခု ရှိပါက သင်၏ ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ၎င်းတို့က သင့်အားကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုသူများသည် သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စီမံအုပ်ချုပ်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ အဖွဲ့အစည်း (Behavioral Health Administrative Services Organization ၊ BH-ASO) အစရှိသည်တို့ဖြင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိသည့် လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်သူများ ဖြစ်သည်။

ဒေသများ အားလုံးတွင် ဆက်သွယ်နိုင်သော နံပါတ်မှာ 1-800-366-3103 ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ထောက်ခံအကြံပြုမှု ရှိစနစ်ထံ info@obhadvocacy.org သို့ အီးမေးလ် ပေးပို့ပါ။

နယ်ပယ်	နိုင်ငံများ	အီးမေးလ်	ဖုန်းနံပါတ်များ
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

သင်သည် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ပါက

စိတ်ကျန်းမာရေး	သင့်အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပေးအပ်သူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
စိတ်ကစဉ်းကလေးဖြစ်မှုများ အတွက် ကုသမှု	သင့်အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ကစဉ်းကလေးဖြစ်မှုများအတွက် ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးပေးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
ညရေးညတာ ပြုစောင့်ရှောက်မှု	သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ သူနာပြု၏ အကြံဉာဏ်ပေးသော ဖုန်းလိုင်းအား တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ အချိန်အတွင်းတွင်ခေါ်ဆိုပါ။
အခက်အခဲ	hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာ ပါ
အရေးပေါ် ပြုစောင့်ရှောက်မှု	၉၁၁ သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် ကူညီပေးနိုင်သည့် အနီးဆုံး အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် နေရာသို့သွားပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အသံ မှ သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့ သင်၏ အရေးပေါ်အခြေအနေကို မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ဆက်သွယ် တင်ပြပါ။ တစ်ပတ်ကို ၇ ရက်လုံး တစ်ရက်ကို ၂၄ နာရီ ကာလပတ်လုံးခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
အိမ်ပြင်ပ ပြုစောင့်ရှောက်မှု	အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက၊ သင်၏အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပေးအပ်သူ သို့မဟုတ် သင့်အစီအစဉ် အိုင်ဒီ ကဒ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သူနာပြုမှ အကြံပေးလိုင်းသို့ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အကျိုးကျေးဇူးများမှာ အဘယ်နည်း။

သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး များနှင့် လွှဲမှားစွာ အသုံးပြုမှု ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှု တို့သာ ပါဝင်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အခြားနည်းများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ-

- Medicare သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကအာမခံ ကဲ့သို့သော
- Apple Health ကျန်းမာရေး စီမံစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်၊ အထူးသဖြင့် မွေးစား စောင့်ရှောက်ခံရသော ကလေးငယ်များ အတွက် (ဝါရှင်တန်နှင့် ပူးပေါင်းထားသော စောင့်ရှောက်မှု)။
- မူလ စောင့်ရှောက် စီမံခန့်ခွဲမှု (PCCM) အစီအစဉ်၊ PCCM ဝယ်ယူသူများသည် Indian ကျန်းမာရေး စင်တာများမှ တဆင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိပါမည်။
- စီစဉ်ထားသောစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် တစ်ခုမရှိဘဲ Apple Health က ကျခံပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ။

သင်၏ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှစ်ခုပေါင်းခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်အတွက် အပြည့်အဝ စောင့်ရှောက်မှု ရရှိစေပါသည်။ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကစဉ်းကလေးဖြစ်မှုများအတွက် ကုသရေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများ)



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရယူရန်အတွက် သင် လိုအပ်နိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ



သင်သည် မသန်စွမ်းဖြစ်နေပါက

သင့်တွင် ဆွံ့အခြင်း သို့မဟုတ် နားမကြားခြင်းဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် သွားလာရန်အခက်အခဲရှိပါက သင်တွေ့ဆုံမှု ပြုလုပ်ရန်ဆောင်ရွက်စဉ်တွင် ဧည့်ကြိုအား သိရှိစေရန် ပြောပြသင့်ပါသည်။ ဧည့်ကြိုမှ သင့်အတွက် လိုအပ်သည့် စီစဉ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။



စကားပြန်လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်မည်

အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကား မပြောဆိုနိုင်ပါက သို့မဟုတ် သင်သည် နားလေးသူ၊ နားလေးမျက်စိမမြင်သူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သူဖြစ်လျှင် သင့်ကို ငွေကြေးမကုန်ကျစေပဲ သင်က တာသာစကားအပါအဝင် ကျွမ်းကျင်ဘာသာပြန်များ ဘာသာရပ်များစွာ ရနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုမှုလုပ်သည့်အခါ ဘာသာပြန်လိုအပ်လျှင် ဧည့်ကြိုကို အသိပေးပါ။ စကားပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့်မူ သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတောအတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်က တာသာစကား ဘာသာပြန်ဆောင်ရွက်သူများအနေနှင့်မူ သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတောအတွင်း ထောက်ပံ့သူ၏ ရုံးခန်းထဲသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင်အတွက် ဘာသာပြန်ရန် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ခေါ်လာသည်ထက် ကျွမ်းကျင်ဘာသာပြန်များမှ တစ်ယောက်ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ ဘာသာပြန်များကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အသုံးအနှုန်းများ နားလည်နိုင်ရန် သင်ကြားထားပါသည်။ သူတို့သည် သင်နှင့် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတို့ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် နားလည်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ hca.wa.gov/interpreter-services တွင် ထပ်လေ့လာပါ။



သင်သည် ကြိုပို.ရေးဆောင်ရွက်ကူညီမှု ရရှိနိုင်ပါသည်

သင့်ကို ငွေကြေးမကုန်ကျစေဘဲ သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ချိန်းဆိုမှုသို့ သွားလာရေး အကူအညီအတွက် သင် ရပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ ချိန်းဆိုမှုသည် Apple Health မှ တာဝန်ယူထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ရပါမည်။ ရနိုင်သော ယေဘုယျ သွားလာရေးအမျိုးအစား အများစုတွင် ပါဝင်သည်က အများသုံး ဘတ်စ်ကား၊ ဂတ်စ်ဘောင်ချာများ၊ ဖောက်သည်နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အကျိုးအမြတ်ရငွေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဒရိုင်းဘာများ၊ တက္ကစီ၊ ဝိုးချကား သို့မဟုတ် သွားလာလွယ်ကူနိုင်သော ယာဉ် နှင့် စီးပွားရေးသုံး ဘတ်စ်ကားနှင့် လေယာဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးဆောင်များစာရင်းကို hca.wa.gov/transportation-help တွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။



အမေရိကန် အင်ဒီးယန်းများနှင့် အလက်စ်ကာ နွယ်ဖွား များအတွက် သတင်းအချက်အလက်

သင်သည် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း သို့မဟုတ် အလက်စ်ကာနွယ်ဖွားတစ်ဦးဖြစ်ပါက ဆီယက် တဲ အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး ဘုတ်အဖွဲ့ (Seattle Indian Health Borad) သို့မဟုတ် စပတ် ကိန်း နေ့တစ်စုံစီမံကိန်း (NATIVE Project of Spokane) ကဲ့သို့သော အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ မျိုးနွယ်စုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် သို့မဟုတ် ဖြိုပြအင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (UIHP) တို့မှတစ်ဆင့် အထွေထွေဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို သိရှိပါသည်။

၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပေးအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အထူးကုများ ဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေး ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စီမံခန့်ခွဲထား သော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် (၎င်းတွင် အပြုအမူ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ဆိုင်ရာ တစ်ခုတည်း သော [BHSO] အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ (၎င်းကို Apple Health ဝန်ဆောင် မှုအဖွဲ့ ဟုလည်းခေါ်သည်) စသည်တို့ကို သင် ရွေးချယ် သည့်အခါ ကူညီဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှု အာမခံအကြောင်းနှင့်ပတ် သက်ပြီး မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက အကူအညီရယူနိုင် ရန် သင်၏မျိုးနွယ် သို့မဟုတ် UIHP ဝန်ထမ်းထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု

အကယ်၍ စီမံ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် မပါဘဲ Apple Health အကျုံးဝင် လွှမ်းခြုံမှုကို သင် ရွေးချယ်ခဲ့ပါက အချို့သော IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှုများ၊ လူမျိုးစု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ နှင့် UIHP များတို့၌ ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်

ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု (PCCM) ကို ကမ်းလှမ်းပေး ပါသည်။ PCCM သည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှု၏ စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု၊ သင့်အား အထူးပြုဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းခြင်းအပါအဝင် နှင့် လိုအပ်သည့်အခါ အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုနှင့် ကုသမှုပြုရန် အတွက် သင်၏ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ နှင့် အချက်အလက်များကို အထူးပြုဆရာဝန်များနှင့် ဝေ မှုခြင်း များတွင် ပံ့ပိုးစီစဉ်ပေးသည့် Apple Health အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ PCCM အစီ အစဉ်ကို သင် စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါက သင်၏ IHS အထွေထွေ ဝန်ဆောင် ထောက်ပံ့မှု၊ လူမျိုးစု ကျ န်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် UIHP တို့အား မိမိတို့သည် PCCM အစီအ စဉ်ထဲတွင် ပါဝင်သည်။ မပါဝင်သည် နှင့် သင် စာရင်းသွင်းခြင်းပြုနိုင်၊ မပြုနိုင်သည်ကို သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ PCCM အစီအစဉ်ထဲ သင် အချိန်မရွေး စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်း သွင်း ခြင်းအား နုတ်ထွက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏ စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းခြင်းအား နုတ်ထွက်ခြင်းသည် နောက်တစ်လ မတိုင်မှီ သက်ရောက်မှုဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရရှိရန် နည်းလမ်း များ

HCA အနေဖြင့် ဝါရှင်တန်တွင် နေထိုင်သည့် အမေရိကန် အင်ဒီးယန်း နှင့် အလက်စ်ကာ မျိုးနွယ်တို့အား Apple Health စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု နှင့် စီမံခန့်ခွဲ ထားသော စောင့်ရှောက်မှုမပါသည့် Apple Health အာမခံ တို့အကြား ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ပေးထားပါသည်။ HCA က ၎င်းတို့၏ ကျယ်ပြန့်သော အသိအမှတ်ပြုချက် အရ အင်ဒီးယန်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဖြန့်ဝေရေး စနစ်ဆိုင်ရာ ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် နှင့် သင့်ယ ဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုကို အမှန်တကယ်ရရှိစေရန် အတွက် မဆောင်ရွက် ပေးပါသည်။

- Apple Health ပါဝင်မှုတွင် စီမံထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မပါဘဲ သင်သည် Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်တွင် ပါဝင်သော မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် သူတို့၏ ပြည်နယ်မှ ထုတ်ပေးထားသော လိုင်စင်များ၏ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို မှီရပ်မည်။ Apple Health ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်ကို ရှာဖွေရန်

သင်၏စောင့်ရှောက်မှုအနေဖြင့် စီမံခန့်ခွဲထားပြီး ဖြစ်ပါက မျိုးနွယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် တစ်ခု သို့မဟုတ် UIHP ကို ယခုရွေးချယ်မှုက စီမံဆောင်ရွက် သွားမည် ဖြစ်သည်။

<https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider> ကို သွားရောက်ပါ။

- Apple Health စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အတူ သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စီမံထားသော စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု (MCO) က စီမံခန့်ခွဲ ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဆိုပါ MCO အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန်နှင့် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို ကူညီရန်အတွက် တစ်ခုတည်း သော ဆက်သွယ်ချက်အဖြစ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။

သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီမံခန့်ခွဲသူ မရှိပါက ယခု ရွေးချယ်မှုက စီမံဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အစည်းတစ်ခု၊ မျိုးနွယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် သို့မဟုတ် UIHP တစ်ခုမှတစ်ဆင့် သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ၎င်းတို့က ကူညီ ပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သင်ဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒရှိသော အပြောင်းအလဲများ အပါအဝင် သင်၏ ရွေး ချယ်မှု(များ)ကို ကျွန်ုပ်တို့အား သိစေရန်နှင့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင် ကို 1-800-562-3022 ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ခံခြင်းများ

ဥပဒေအရ သင်လက်ခံထားရှိသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင့်တွင် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ထို့အပြင် သင့်တွင် ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအား မြှင့်တင်ရန်အတွက်နှင့် မလိုအပ်သော ငွေကြေးများ ကုန်ကျမှုမရှိစေရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

သင့်တွင် အောက်ပါတို့နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အခွင့်အရေးရှိ သည်-

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကုသမှုအားငြင်းဆန်ခြင်း အပါအဝင် ဆုံးဖြတ်ချက် ကို ချရာတွင် ကူညီပြီးဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
- ကုန်ကျစရိတ်အပါ အခြား ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းများအား အသိပေးမှုပြုခံရခြင်း။
- သင်၏ အခြား ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ရှိ အခြား ထောက်ပံ့သူများထံမှ အခြား အမြင်များရယူနိုင်သည်။
- အချိန်အတော်အကြာ စောင့်နေရမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုအား ရယူနိုင်ခြင်း။
- လေးစားမှုနှင့် သိက္ခာရှိမှုပါဝင်သော ဆက်ဆံခြင်းများဖြင့် ဆက်ဆံရမည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ခြားနားစွာ ဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလဇစ်မြစ်၊ ကျား/မ၊ နှစ်သက်ခြင်းမဲ့သည့် လိင်အမျိုးအစား၊ အသက်အရွယ်၊ ဘာ သာရေး၊ မသန်စွမ်းမှု အစရှိသည် တို့အပေါ်မူတည်ပြီး မရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်းမပြုရ။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်သည် ထို့အပြင် မည်သည့် ရလဒ်ဆိုးများကိုမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိစေရ။
- သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကာကွယ်ပေးမှု နှင့် ကုသရေးများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းပေးရမည်။
- သင်၏ ဆေးမှတ်တမ်းများကို မိတ္တူရရှိစေနိုင်ရန် မေးမြန်းစေခြင်း ၊ ရရှိခြင်းတို့ရှိရမည်။
- လိုအပ်လာပါက သင်၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းအား မှန်ကန်သည့်အချက်များထည့်သွင်းပေး ခြင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း။
- အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ရရှိရန် မေးမြန်းပါ-
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျခံပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
 - သင့်အတွက်ထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် အထူးကုများ နှင့် အခြား ထောက်ပံ့ပေးသူများ အား မည်မျှ ဖော်ပြရည်ညွှန်းထားမှု။
 - သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသူအား ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်က မည်သို့ပေးချေပုံ။
 - စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် အခြားရွေးချယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ နှင့် မည်သည့် အတွက်ကြောင့်သင်မှ သေချာသည့် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ကြောင်း။
 - သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆင်ခြေ သို့မဟုတ် ချေပမှုများအား ဖြည့်စွက်ရာတွင် မည်မျှ အကူညီ ရရှိနိုင်မှု။
 - သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ ဖွဲ့စည်းထားပုံ မူဝါဒများ၊ နည်းလမ်းများ၊ ကျင့်သုံးမှု လမ်း ညွှန်ချက်များနှင့် ပြောင်းလဲမှုအတွက် မည်သို့ထောက်ခံပေးမှု။
- အဖွဲ့ဝင် အခွင့်အရေး နှင့် တာဝန်ယူမှုတို့ကို အနည်းဆုံး နှစ်စဉ် ရရှိခြင်း။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အသုံးပြုရမည့်အရာများ ရရှိနိုင် သည့် အခွင့်အရေး။
- အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းလက်ခံရရှိခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင် လမ်းညွှန်မှု ဖောင် အား ဖြည့်စွက်ရန် အကူအညီ ရရှိခြင်း။

သင့်တွင်အောက်ပါတို့နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး တာဝန်ရှိသည် -

- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်မှုများအတွက် ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကုသမှုအားငြင်းဆန်ခြင်း အပါအဝင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။
- တွေ့ဆုံမှုအား အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။ သင်မှ နောက်ကျမည် သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းတို့အတွက် သင့်အားထောက်ပံ့ပေးအပ်သူထံသို့ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်အားထောက်ပံ့သူများ အချက်အလက်ကို သင့်အတွက်ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ရရှိစရာများရှိလာပါက ပေးပါ။
- သင်မှ တူညီသော လေးစားမှုရရှိစေရန်အတွက် သင်၏ ထောက်ပံ့သူကို တူညီသည့် လေးစားမှုပြုပါ။
- တွေ့ဆုံမှု တိုင်းတွင် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုကဒ်နှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကဒ် အား ယူဆောင်သွားပါ။
- ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အကြောင်းနှင့် မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိသည်ကို လေ့လာပါ။
- သင်မှလိုအပ်လာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးပြဿနာကို သိရှိပါ ထို့အပြင် သဘောတူထားရှိပြီးဖြစ်သော ကုသမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြုလုပ်ရာတွင် တက်နိုင်သမျှပါဝင်ပါ။
- သင့်အားထောက်ပံ့ပေးသူနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် တို့အား သင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအပြည့်အစုံကို ပေးအပ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်အတွက်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- သင်သဘောတူညီထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးအပ်သူ၏ လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာပါ။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုကို လျော်ကန်စေရန် အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ မိသားစုအခြေအနေပြောင်းလဲလာပါက (ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ မွေးဖွားမှု၊ မွေး စားခြင်း) သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက (လိပ်စာအသစ်ပြောင်းခြင်း၊ ဝင်ငွေပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် Medicare သို့မဟုတ် အခြားအာမခံများအတွက် အကျိုးဝင်လာသည့်သူ ဖြစ်လာခြင်း)များဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်း အသိပေးပါ။
- Washington Healthplanfinder ဝဘ်စာမျက်နှာဖြစ်သော wahealthplanfinder.org တွင် သင့်အတွက် ကျခံမှုများကို နှစ်စဉ်ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ပါ။ ယခု ဝဘ် ဆိုက်ကိုပင် အသုံးပြုကာ သင့်အကောင့် အပြောင်းအလဲကိုလည်း အစီရင်ခံ ပါ။ သင်သည် ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းဝန်ဆောင်မှုရုံး (CSO) ကိုအသုံးပြုပါက အ ကျိုးဝင်မှုတောင်းဆိုချက်ကို မေးလ်ဖြင့် သို့မဟုတ် ဝါရှင်တန်ဆက်သွယ်ရေး washingtonconnection.org ဖြင့် အွန်လိုင်းမှပြီးစီးစေရန် သတိရပါ။

သင်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းမရှိပါက

သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိထားသူသည် နစ်နာချက်ကို ဖော်ပြရန် အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။ နစ်နာချက်/ မကျေနပ်ချက်ဆိုသည်မှာ သင့်အတွက် ပေးအပ်ထားသည့် စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဝန်မှ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ သင့်အားမည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံခဲ့ပုံတို့ကို ရေးသားထားသော သို့မဟုတ် ပြောကြားထားသော စာဖြစ်သည်။ သင်မှ မကျေနပ်ချက်ကို ပြုလုပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်-

- သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင်၏ မကျေနပ်ချက်ကို လက်ခံရရှိကြောင်းကို သင့်အား ဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရုံးဖွင့်ရက် ၂ ရက်အတွင်းတွင် သင့်အားအသိပေးမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ ပြဿနာအား မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ပြက္ခဒိန်ရက် 45 ရက်ထက်ကြာမည်မဟုတ်ပါ။

သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင့်အတွက် မကျေနပ်ချက်ကို ဖိုင်ဖွင့်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိပါက

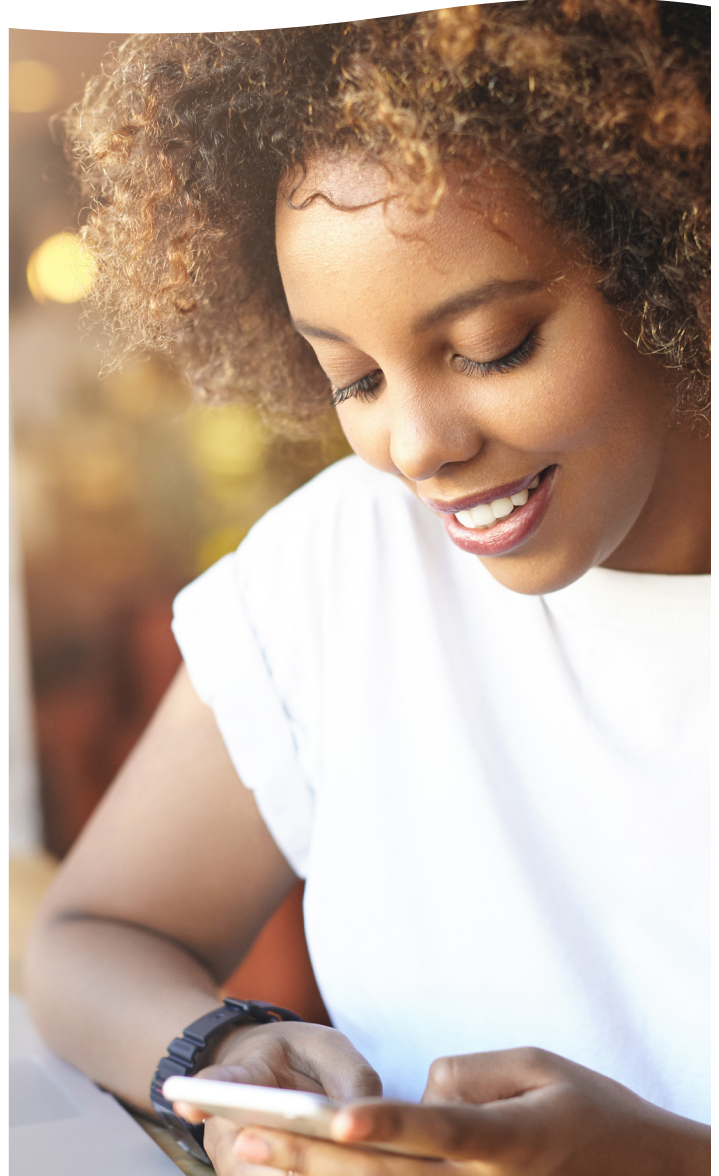
သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိထားသူသည် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် စာရေးသား၍သော်လည်းကောင်း ပြက္ခဒိန်ရက် ရက် 60 အတွင်း အယူခံဝင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိသည်။ အာမခံ သို့မဟုတ် အာမခံထားသော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု၏ ကုန်ကျငွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုအတွက် သင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန် တိုင်ကြားစာ အမျိုးအစားဖြစ်သည့် အယူခံဝင်ခြင်းကို တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။

- သင်၏ အစီအစဉ်သည် ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားပြီး သင့်အား အသိပေးမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အယူခံဝင်လိုပါက သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှလည်း အယူခံဝင်ရန် စာရွက်စာတမ်းများ ထည့်သွင်းလာမည်ဖြစ်သည်။
- သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှလည်း သင်၏ အယူခံကို လက်ခံရရှိပြီး ပြက္ခဒိန်ရက် 5 ရက်အတွင်းတွင် ရေးသားထားသော စာပေးပို့ပြီး သင့်အားအသိပေးမည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ပြဿနာအား တတ်နိုင်သလောက် မြန်မြန်ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ကာ ရက် 28 ထက်ပိုမိုကြာမြင့်မည်မဟုတ်ပါ။

သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်သည် သင့်အား သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားထားသည့်စာဖြင့် ပေးပို့ရမည်ဖြစ်ကာ သင့်အား အယူခံဝင်နိုင်ရန် ကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂလိက ရေးရာအတွက် မှတ်သားရန်များ

ဝန်ဆောင်မှုကဒ်တွင် သင်၏ အမည်၊ ProviderOne နံပါတ်နှင့် ထုတ်ပေးထားသည့် သက္ကရာဇ်မှတစ်ပါး အခြား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များ မပါဝင်ပါ။ ဤအချက်မှ ကဒ်ပျောက်သွားပါက သို့မဟုတ် ခိုးခံရပါက သင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ (HCA) သို့မဟုတ် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှသော်လည်းကောင်း သင့်ထံသို့တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြီး သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များအား ရရှိရန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကဒ်ပြောင်းလဲရန်အတွက် ခေါ်ဆိုမည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏ လူမှုလုံခြုံရေးနံပါတ် ကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို သင့်ထံသို့ဖုန်းဖြင့်တောင်းဆိုသည့် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုသည့်သူထံသို့ မပေးပါနှင့်။



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းရန် ဥပဒေအရ လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များနှင့် HCA အသုံးပြုမှုများနှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအမြတ်များရရှိရန်အတွက် ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းသည်- ကုသရေးပြုလုပ်ရန်၊ ငွေကြေးပေးချေရန် နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခွဲစိတ်ခြင်းများ နှင့် ဥပဒေမှ ခွင့်ပြုထားသော အခြားအကြောင်းအရာများအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် HCA တွင် သင်၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ပုဂ္ဂလိကအဖြစ်သိမ်းဆည်းရန် တာဝန်ရှိသည်။

HCA ၏ မူဝါဒများကို ဖတ်ရှုရန် hca.wa.gov သို့သွားပြီး စာမျက်နှာ အောက်ဖက်ရှိ “ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ” ကိုနှိပ်ပါ။ သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ ကိုယ်ပိုင်မူဝါဒအား သိရှိရန်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဝင်များ ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်၏ ဝဘ်ဆိုက်အားသွားပါ။

သင်၏ မေးခွန်းများအတွက်မည်သည့်နေရာများတွင် အဖြေများရရှိနိုင်သနည်း

သင်မှ အောက်ပါနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး သိလိုသည်များရှိပါက	အရင်းအမြစ်
သင်၏ Washington Apple Health (Medicaid) လွှဲပြောင်းခြင်း	အွန်လိုင်း- hca.wa.gov/apple-health
- ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များပြောင်းလဲခြင်း - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်ခြင်းအပေါ် အကျိုးဝင်ခြင်းရှိမရှိ - ဝန်ဆောင်မှု ကန့်သတ်ချက်များ - သင်သည် အခြားပြည်နယ်သို့ပြောင်းလဲပါက ဝန်ဆောင်မှု မည်သို့ရရှိမည်နည်း	Apple Health ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-800-562-3022 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/ သို့ သင့်မေးခွန်းများပေးပို့ပါ
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးထောက်ပံ့ပေးသူအားရွေးချယ်ခြင်း - ကျပ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ - အထူးကုများ၏ ညွှန်းဆိုချက်များ - ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ကတ်များ	သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ဖုန်းနံပါတ်သည် စာမျက်နှာ 7 အောက်ရှိ သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် ပါရှိသည်။
သင်၏ အကောင့်တွင်- လိပ်စာပြောင်းရန် သို့မဟုတ် ဝင်ငွေ၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ၊ မွေးဖွားလာမှု သို့မဟုတ် မွေးစားမှု စသည်တို့ကို ပြောင်းလဲပါ။	ကလေးများ၊ တစ်ဦးချင်း လူကြီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် တစ်ဦးချင်းစီ၊ မိဘများ/ အုပ်ထိန်းသူများအတွက် ပါဝင်သည်များ- wahealthplanfinder.org သို့မဟုတ် 1-855-923-4633 (TRS: 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ။ အသက်ကြီးသော၊ မျက်စိမမြင်သော သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်းသော သို့မဟုတ် ရေရှည် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ လိုအပ်သော တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ပါဝင်သည်များ washingtonconnection.org သို့မဟုတ် 1-877-501-2233 (TRS: 711) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

HCA သည် ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် တူညီသောအသုံးပြုနိုင်ခွင့်ကိုပေးအပ်မည်ဟု ကတိပြုထားသည်။ သင်သည် နေရာထိုင်ခင်းလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် အခြားပုံစံ သို့မဟုတ် ဘာသာစကားဖြင့် စာရွက်စာတမ်းများကိုလိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



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

HCA 19-049 BS (12/24) Burmese