Washington Apple Health

የመጀመሪያ ጊዜ ተጠቃሚዎች የዋሽንግተን Apple Health ማመልከቻ

ክፍል 2፤ የመጀመሪያ የጤና ክብካቤ ቀጠሮዎን መያዝ

ቅደም ተከተል 1: የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ያግኙ

እርስዎ አንዴ በጤና እቅድ ውስጥ ከተመዘገቡ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ አልፎ አልፎ ፒሲፒ ተብሎ የሚጠራውን መምረት ያስፈልግዎታል። የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ (PCP) ለአብዛኛው ወይም ሁሉም የጤና ክብካቤዎ የሚጎበኙት ዶክተር፣ ነርስ ሐኪም፣ ሌላ የጤና ክብካቤ ባለሙያ ወይም ክሊኒክ ነው።

የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ የሚያስፈልገው ለምንድነው?

የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ እርስዎ ሲታመሙም ሆነ የመከላከያ ህክምና ሲፈልጉ በዋናነት የሚያገኙት የጤና እርዳታ ባለሙያ ነው። እርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ መስጠት የማይችል ልዩ ህክምና የሚፈልጉ ከሆነ እነርሱ ወደ ስፔሻሊስት ሪፈር ያደርጉዎታል።

ምንም እንኳን እርስዎ አሁን ባይታመሙም የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ መመረጥ እና የመጀመሪያ ቀጠሮዎን መያዝ ጠቃሚ ነው። የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ወደፊት ሊያጋጥሞት የሚችሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል እና ለተወሰኑ በሽታዎች መደበኛ ምርመራ እንዲያደርጉ ግዝዎታል።

የእርስዎን የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ እንዴት እንደሚመርጡ

እርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ካልመረጡ የእርስዎ የጤና እቅድ አንድ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ለእርስዎ ይመርጣል።

በጤና እቅድዎ ኔትወርክ ውስጥ እስካሉ ድረስ የእርስዎን ቋንቋ የሚናገር፣ በአካል ጉዳተኝነትዎ ላይ ልዩ የሆነ ወይም ባህልዎን የሚረዳ PCP መጠየቅ ይችላሉ። እንዲሁም ለPCPዎ ተመራጭ ጾታ ካለዎት መግለጽ ይችላሉ።

እርስዎ የፈለጉት የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትዎርክ ውስጥ ከሌለ እርዳታ ሰጪው አብሮ የሚሰራበትን የጤና እቅድ ይጠይቁ ሌላኛው የጤና እቅድ እርስዎ በሚኖሩበት አካባቢ ካለ እርስዎ ወደዛኛው ጤና እቅድ መቀየር ይችላሉ።**(የጤና እቅድዎን እንዴት እንደሚለውጡ ለማየት Washington Apple Health (Medicaid)** የጀማሪዎች መመሪያ ክፍል 1 ይመልከቱ።)

የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ እርስዎ ይመቸኛል የሚሉት ግለሰብ መሆን አለበት። በማንኛውም ምክንያት እርስዎ በእነርሱ ደስተኛ ካልሆኑ እርሰዎ ሌላ እርዳታ ሰጪ መመረት ይቻላሉ። የተለየ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ እንዴት መምረጥ እንደሚችሉ ለማወቅ የጤና እቅድዎን ያነጋግሩ።

ያለ የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ በApple Health ከተሸፈኑ የProvidoneOne አገልግሎት ካርድዎን ተጠቅመው Apple Health የሚቀበል አቅራቢ ማግኘት አለቦት። በ **https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/** ላይ ውል ያለው አቅራቢ ያግኙ

ቅደም ተከተል 2: ቀጠሮ መያዝ

እርዳታ ሰጪውን ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ ይኖርቦታል።

የመጀመሪያ ቀጠሮዎን እንዴት እንደሚይዙ ለማየት እርስዎ ጤና እቅድ የላከልዎትን መረጃዎች ያጣሩ። በጤና እቅድ ድህረ ገጽ በኩል የአቅራቢዎችዎን አድራሻ ማግኘት መቻል አለብዎት። ወይም በጤና እቅድ ደንበኛ አግለግሎት መስመር ደውለው የቀጠሮ መያዣ ስልክ ቁጥር እንዲሰጥዎ ይጠይቁ።

እርስዎ አጣዳፊ የጤና ችግር ወይም ፍላጎት ካለብዎት የእርስዎን የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ በጥቂት ቀናት ውስጥ መጎበኘት መቻል አለብዎ።

ምንም እንኳን አጣዳፊ የጤና ሁኔታ ላይ ባይገኙም ለአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ይያዙ (የደህንነት ምርመራ ይባላል)። የአጠቃላይ ምርመራ ቀጠሮ ለማግኘት ረጅም ጊዜ ይወስዳል፤ በመሆኑም ምርመራውን ወደ ሌላ ጊዜ አያስተላልፉ ወይም አያዘገዩ።

እኔ አስተርጓሚ እፈልጋለሁ፡

እንግሊዘኛ ተመራጭ ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም መስማት የተሳነው፣ መስማት እና ማየት የተሳነው ወይም ለመስማት ይሚቸገሩ ከሆኑ በ **hca.wa.gov/interpreter-services** ላይ ተጨማሪ መረጃ ያገኛሉ፣ የምልክት ቋንቋን ጨምሮ በብዙ ቋንቋዎች ሙያዊ ተርጓሚዎች ያለ ምንም ወጪ አሉ። ቀጠሮ ሊይዙ አስተርጓሚ ከፈለጉ ለእንግዳ ተቀባይ ይብገሩት። በቀጠሮዎ ወቅት አስተርጓሚው በአካል ወይም በስልክ ሊሆን ይችላል።

የቤተሰብ አባል ወይም ጎደኛዎ ለእርስዎ አስተርጓሚ እንዲሆኑ ይዞ ከመምጣት ይልቅ ፕሮፌሽናል አስተርጓሚ መጠቀም የተሻለ ነው። ፕሮፌሽናል አስተርጓሚዎች የጤና እርዳታ ቃላትን ለመረዳት የሰለጠኑ ሲሆን እርስዎ እና የእርስዎ እርዳታ ሰጪ አንዳችሁ ሌላችሁን እንዲትረዱ ያግዝዎታል።

Washington State Health Care Authority

የጤና ክብካቤ ባለሥልጣን Washington Apple Health (Medicaid)ያስተዳድራል።

እርስዎ አካል ጉዳተኝነት ካለዎት
እርስዎ የመናገር ወይም የመስማት፣ የመግባባት ወይም የመንቀሳቀስ አካል ጉዳት ካለብዎት ቀጠሮ በሚይዙበት ጊዜ ስለ አካል ጉዳቱ ለአንግዳ ተቀባይ ይንገሩ። መዝጋቢው አስፈላጊውን ዝግጅት እንዲያደርጉ ይረዳዎታል።

የትራንስፖርት ድጋፍ ማገኘት
ወደየጤና ክብካቤዎ ቀጠሮዎት ሊሄዱ የሚችሉበት አማራጭ ከሌሎት መጓጓዣ ለማግኘት ይችላሉ። በጤና ክብካቤ ባለሥልጣን የተቀጠረ ሪጂናል ደላላ ለእርስዎ እጅግ በጣም አመቺ የሆነ የትራንስፖርት ዜዴ ያመቻቻል።

ድንገተኛ ያልሆነ የህክምና መጓጓዣ እንዴት እንደሚጠይቅ መረጃ ለማግኘት **hca.wa.gov/transportation-help**ን ይጎብኙ።

ቀጠሮ መለወጥ
ቀጠሮ መለወጥ ወይም መሰረዝ ከፈለጉ እባክዎን ለመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ በፍጥነት ይደውሉ።

እርስዎ ወደቀጠሮዎ ካልሄዱ እንዲሁም ስልክ ደውለው ካላሳወቁ ሌላ ታካሚ ሊገለገልበት የሚችል ጠቃሚ የቀጠሮ ጊዜ ይባክናል።

ቅደም ተከተል 3፡ ለቀጠሮዎ ዝግጁ መሆን
ከመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ጋር መነጋገር የሚፈልጉትን ነገሮች ዝርዝር ያዘጋጁ። የጤና እርዳታ ሰጪዎ በመጀመሪያ ጉብኝትዎ ወቅት እጅግ በጣም ጠቃሚ የሆኑ ነግሮችን መዳሰስ ይችላል። በዚህ መመሪያ መጨረሻ ላይ እርስዎ መጠቀም የሚችሉ መዘርዝር አለ።

ቫይታሚኖች፣ የእጽዋእት ተጨማሪ መድሃኒቶች እና ሌሎች ካውንተር ላይ ያሉ መድሃኒቶች አስፕሪንን እንኳን ጨምሮ የታዘዙልዎትን መድሃኒቶች ዝርዝር ይውሰዱ።

እርስዎ መድሃኒት ሲውስዱ የሚታይቦት የሰውንት መቆጣት ወይም ለውጥ፣ የምግብ ወይም የአከባቢ አለርጂዎች እንደ የአበባ ብናኝ ያሉትን ሲነኩ የሚያጋጥሞት የሰውነት መቆጣት ችግሮች ካለዎት ይጻፉት።

የክትባትና የሰውነት በሽታ መከላከል አቅም የሚጨምሩ ህክምናዎች መዝገቦችን ጨምሮ (ካለዎት) ከዚህ ቀደም ያለዎትን የህክምና መዝገቦች ያምጡ።

ቅደም ተከተል 4፡ ወደ ቀጠሮዎ ይሂዱ
አንድ ሰው አብሮዎት ይሂድ
የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ አብረዎት ለመወሰድ ነጻነት ይሰማዎት ያ ሰው መንገዱን በማፈላለግ ወይም የበለጠ ምቾት እንዲሰማዎት ሊያግዝዎት ይችላል። አንድ አንድ ጊዜ ሌላ ሰው የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ለእርስዎ የሚነግርዎትን እንዲያዳምጥ ማድረግ የተሻለ ነው።

የአደጋ ጊዜ ያልሆኑ የመጓጓዣ አገልግሎቶችን እየተጠቀሙ ከሆነ ሌላ ሰው ይዘው መምጣት አይችሉም። **ለተጨማሪ መረጃ የትራንስፖርት ደላላዎን ያነጋግሩ።**

የልጆች ቀጠሮዎች
ወላጆች በምርመራ ወቅት ክልጆቻቸው ጋር እንዲቆዩ ይፈቀድላቸዋል፡ ፡ በቅድመ-ጉርምስና እና በጉርምስና እድሜ ላይ ያሉ ልጆች የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎቻቸውን ወላጅ ሳይኖር መጎብኘት ይችላሉ። በዚህ ጉዳይ ላይ ከልጆችዎ እና ከመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎቻቸው ጋር ይወያዩ።

ቀድመው የቀጠሮ ቦታ ይድረሱ
የእርዳታ ሰጪው ቤሮ ከቀጠሮዎ ሰዓት 15 ደቂቃ ቀድመው ለመድረስ ያቅዱ። እንግዳ ተቀባዩ ጋር ጠይቀው የሚሰጥዎትን ማንኛውንም ቅጽ ይሙሉት። የ ProviderOne አገልግሎት ካርድዎን እና የጤና እቅድዎን መታወቂያ ካርድ ማሳየት ያስፈልግዎታል። እርስዎ እንደመንጃ ፈቃድ ያሉ ፎቶ ያላቸው መታወቂያ እንዲያሳዩ ይጠየቃሉ።

የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎን ይገኛኙ
የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ የእርስዎን አጠቃላይ የጤና ምርመራ በማድረግ ከጤና ጋር ተያያዥነት ስላላቸው ችግሮች ለእርስዎ ይነገርዎታል።

በግብኝትዎ ወቅት የተወያያችሁበትን ማንኛውንም የጤና ርዕሰ ጉዳዮች በተመለከተ የጽሁፍ ትዕዛዞች እንዲሰጥዎት የጤና እርዳታ ሰጪዎን ይጠይቁ። እርስዎ ያልተረዱትን የእርስዎ እርዳታ ሰጪ እንዲደግምልዎት መጠየቅ ምንም ችግር የለውም።

ሰለህክምናዎችዎ ይጠይቁ
የአሁኑዎቹ ህክምናዎችዎ በጤና እቅድዎ ሽፋን የተሰጣቸው ስለመሆኑ ይጠይቁ። ህክምናዎቹ ሽፋን ያልተሰጣቸው ከሆነ የእርስዎ የጤና እርዳታ ሰጪዎ የተሸፈነውን ህክምና መምረጥ ይችላል።

በመድኃኒትዎ ላይ ስላለዎት ማንኛውም ችግር ለመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ይንገሩ እና ከቢሮ ከመውጣትዎ በፊት ጥያቄዎችን ይጠይቁ።

የላቦራቶሪ ምርመራዎችን ማድረግ
የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ የላብራቶሪ ምርመራዎችን ሊያዝ ይችላል። አብዘኛውን ጊዜ የምርመራ ውጤቶችን ለማግኘት ጥቂት ቀናት ይወስዳል። ውጤት ምን ያህል እንደሚወስድ ይጠይቁ፤ የእርስዎ የጤና እርዳታ ሰጪ እንዴት እርስዎን ማግኘት እንደሚችል የሚያውቅ መሆኑን ያረጋግጡ።

ምርመራዎች ለማድረግ እርስዎ ወደ ሌላ ክፍል ወይም ሌላ ህንጻ ሊወሰዱ ይችላሉ። የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ወይም ረዳት እርስዎ ማወቅ ስላለብዎት ጉዳዮች ለእርስዎ መናገር አለበት። እርስዎ እርግጠኛ ካልሆኑ መመሪያዎች ይጠይቁ።

ልዩ ቅጾች መፈረም
የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ልዩ ቅጾችን እንዲሞላልዎት የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎ ለዚያ ተጨማሪ ጊዜ ይፍቀዱ። እንደ ስም እና አድራሻ የመሳሰሉ እርስዎ የሚያውቁት መረጃዎች ቅጹን ለጤና እርዳታ ሰጪው ከመስጠትዎ በፊት በቅጹ ላይ መሙላት ጠቃሚ ነው። ይህ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪው ቅፁን የበለጠ በፍጥነት እንዲሞላ ያግዘዋል።

የእንግዳ ተቀባዩን ወይም ረዳቱን እንዴት በተሻለ መንገድ ቅጽዎችዎን እንደሚሞሉ እና ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ ይጠይቁ።

ቅደም ተከተል 5፡ ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎች

የመድሃኒት ማዘዣዎችን ማስሞላት

እርስዎ በጤና እቅድዎ ለተሸፈኑት መድሃኒቶች መክፈል የለብዎትም።

ፋርማሲ ለማግኘት እና የመድሃኒት ማዘዣዎችን ለመሙላት እርዳታ ለማግኘት የእርስዎን የጤና እቅድ ያነጋግሩ።

ህክምና/መድሃኒቶችን መውሰድ

ህክምና/መደሃኒቶች በሚወስዱበት ጊዜ የእርስዎን የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ መመሪያዎች መከተልዎን ያረጋግጡ ትክክለኛ መጠን፣ በትክክለኛ ጊዜ እና በትክክለኛ መንገድ መውሰድ ጠቃሚ ነው። እርስዎ መድሃኒቶችን በትክክል ካልወሰዱ በአግባቡ ላይፈውሱ ይችላሉ - እንዲሁም እርስዎን ሊጎዱ ይችላሉ።

የትዕዛዞችን ካልተረዱ የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ሰለእነርሱ ለእርስዎ እንዲያስረዱ ይጠይቁ።

መድሃኒቶችን ለመውሰድ በሚሄዱበት ወቅትከፋርማሲስት ጋር በመሆን የታዘዙ መድሃኒቶች ዝርዝር ማየትዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

ስፔሻሊስት ጋር መሄድ

ከመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ወይም ከጤና እቅድዎ ጋር ሳይነጋገሩ ከስፔሻሊስት ጋር ቀጠሮ አይያዙ።

እርስዎ ስፔሻሊስት ጋር ለመሄድ መጀመሪያ ከመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ “ሪፈር” ተብሎ የሚጠራውን “ቅድመ ማረጋገጫ” ማግኘት ይጠበቅብዎታል።

የእርስዎን የጤና እቅድ ሰጪ ተቋም አሰራር መከተል ጠቃሚ ነው። ያለቅድመ ማረጋገጫ በራስዎ ጊዜ ስፔሻሊስት ጋር ከሄዱ ለዚህ ቀጠሮ የሚያስፈልገውን ወጪ ከራስዎ ኪስ ይከፍላሉ።

የጽንስ እና የማህፀን ህክምና አገልግሎቶች

የጽንስ ወይም የማህጸን ስፔሻሊስቶች በእርስዎ የጤና እቅድ ኔትዎርክ ውስጥ እስካሉ ድረስ የጽንስ ወይም የማህጸን ስፔሻሊስት ለመጎብኘት ቅድመ ማረጋገጫ ወይም ሪፈር ማግኘት አያስፈልግዎትም።

ከእርስዎ OB/GYN ጋር ያሉ መደበኛ ምርመራዎች እና ማንኛውም የክትትል እንክብካቤዎች ተሸፍነዋል። ለነፍሰ ጡር ግለሰቦች በእርግዝና ወቅት መደበኛ እንክብካቤ ይሸፈናል።

የአእምሮ ጤና ህክምና ማግኘት

እንደድብርት፣ ጭንቀት እና ከጉዳት በኋላ የሚያጋጥም የጭንቀት በሽታ የመሳሰሉ የአእምሮ ጤና ችግሮች ህክምና በእርስዎ የጤና እቅድ ይሸፈናሉ።

የእርስዎ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ከአእምሮ ጤና እርዳታ ሰጪ እርስዎን የሚያስፈልግ ማንኛውንም የአእምሮ ጤና ህክምና እንዲያገኙ ያስተባብራል። የአእምሮ ጤና ኔትዎርክ ሰጪ እርስዎ ተከታታይ አገልግሎቶችን የት ማግኘት እንዳለብዎት ይወስናል። የአእምሮ ጤና እርዳታ ሰጪን በተመላላሽ ታካሚነት የሚጎበኙ ከሆነ ለጤና እቅድዎ ሰጪ ተቋም ይደውሉ። እርስዎ በአስጊ የአእምሮ ጤና ችግር ላይ ካሉ በማህበረሰብ የአእምሮ ጤና ኤጄንሲ መታከም ሊያስፈልግዎት ይችላል።

እጽ በመጠቀም የሚመጡ ችግሮች ህክምና አገልገሎት

እርስዎ ቅድመ ማረጋገጫ ወይም ሪፈር ከጤና እቅድዎ ማግኘት አያስፈልግዎትም። እርስዎ በApple Healthየተመዘገቡ ከሆነ በቀጥታ የህክምና ተቋሙን ያነጋግሩ።

በአቅራቢያዎ የሚገኝ የሕክምና ኤጀንሲ ለማግኘት የጤና መምሪያን የባህርይ ጤና ኤጀንሲዎች ማውጫን ይመልከቱ: **doh.wa.gov/sites/default/files/2022-02/606019-BHADirectory.pdf**

እንዲሁም ወደ Washington መልሶ ማግኛ የእርዳታ መስመር በ1-866-789-1511 መደወል ወይም **warecoveryhelpline.org** መጎብኘት ይችላሉ።

ብሔራዊ የራስ መግደል ወንጀል መከላከያ ድጋፍ መስጫ ስልክ ቁጥር

በማንኛውም ጊዜ በአካባቢያችሁ ካለ የችግር ማእከል ከሰለጠነ ባለሙያ አማካሪ ጋር ለመገናኘት በ 988 ይደውሉ ወይም መልክት ይላኩ ወይም በ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቃሚዎች 1-800-799-4889) ይደውሉ።

ከስራ ሰአት በኋላ እንክብካቤ ከፈለጉ

ከስራ ሰአት በኋላ እንክብካቤ መሰጠቱን ለማወቅ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎ ጋር ይደውሉ።

በተጨማሪም የእርስዎ የጤና እቅድ የ24 ሰኣት የነርስ እገዛ መስጫ ስልክ ቁጥር ላይ ደውለው ምን ማድረግ ስላለብዎት ነገር ነርስ ይጠይቁ። ስልክ ቁጥሩ በ **ክፍል 1** ላይ ተዘርዝሯል።

እርስዎ አስቸኳይ ህክምና የሚፈልጉ ከሆነ

እርስዎ ድንገተኛ ያልሆነ ነገር ግን ደግሞ አስቸኳይ ህክምና የሚያስፈልግ ጉዳት ወይም ህመም ሊኖርዎት ይችላል። የእርስዎ እቅድ አስፈጻሚ ተቋም በእርስዎ እቅድ ኔትዎርክ ውስጥ ያሉ አስቸኳይ የህክምና መስጫዎች እንዲያፈላለግልዎት ያነጋግሩት። ለምክር የእርስዎን የ24 ሰዓት የነርስ እርዳታ መስጫ መስመር ላይ መደወል ይችላሉ።

ድንገተኛ አደጋ ወይም ሁኔታ ሲያጋጥም

ድንገተኛ ነው ብለው የሚያምኑ ድንገተኛ ወይም ከባድ የጤና ችግር ካለብዎት ለ911 ይደውሉ ወይም ቅርብ ወዳለው የድንገተኛ ህክምና ክፍል ይሂዱ።

ከዚያ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ለጤና እቅድዎ በመደወል ድንገተኛ የጤና ችግር ያጋጠመዎት መሆኑን እና ህክምና ከየት እንዳገኙ ያሳውቁ።

ድንገተኛ ከሆነ ወደ ሆስፒታል የድንገተኛ ህክምና ክፍል ብቻ ይሂዱ ለመደበኛ ህክምና ወደ ድንገተኛ ህክምና ክፍል አይሂዱ። የድንገተኛ ህክምና ክፍል ለከባድ ድንገተኛ ህመሞች ወይም አደጋዎች ህክምና ብቻ የሚያገለግል ነው።

ይግባኝ
የእርስዎ የጤና እቅድ የተከለከለውን አገልግሎት ወይም ክፍያሚ በተመለከተ በድጋሚ እንዲያይልዎት ለመጠየቅ የሚወስዱት እርምጃ ነው።

ምርመራ
የአጠቃላይ የጤና መደበኛ ምርመራ በተጨማሪም አካላዊ ምርመራ፣ የጤንነት ምርመራ ወይም ዓመታዊ ምርመራ

ሽፋን
የእርስዎ እቅድ የሚከፈልባቸው አገልግሎቶችና ጥቅማ ጥቅሞች

መከልከል ወይም እርምጃ
የእርስዎ እቅድ አገልግሎት እንዲያገኙ የማያጸድቅበት ወይም የማይከፈልበት ጊዜ

ሽፋን ያላቸው መድሃኒቶች
የእርስዎ የጤና እቅድ የሚሸፍናቸው የታዘዙ መድሃኒቶች ዝርዝር። የመድሃኒት ዝርዝር ተብሎም ይጠራል።

የጤና ዕቅድ
የእርስዎን የጤና እርዳታ ለመስጠት በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ የኮንትራት ውል የተሰጣቸው ኩባንያዎች መካከል የትኛውም: የ Washington የማህበረሰብ ጤና እቅድ፣ የተቀናጀ የጤና ክብካቤ፣ Molina ሄልዝኬር፣ UnitedHealthcare ፣ እና Wellpoint Washington የማህበረሰብ እቅድ።

የህክምና አገልግሎት
የክትባት፣ ዋና ዋና የጤና ችግሮች፣ የህክምናዎች ማስረጃዎች እና ከባድ የጤና ችግሮች ያለባቸው የቤተሰብ አባላት ዝርዝር።

ናቹሮፓዝ
አጠቃለይ የህክምና ዘዴ እና አስጊ ያልሆኑ ህክምናዎችን የሚጠቀም የህክምና እርዳታ ሰጪ ናቹሮፓዞች ቀዶ ህክምና እና መድሃኒቶችን ላለመጠቀም ወይም ለመቀነስ ጥረት ያደርጋሉ።

ኔትዎርክ
የእርስዎ የጤና እቅድ የኮንትራት ውል አብሮ የተፈራረመ መገልገያዎች፣ የጤና እርዳታ ሰጪዎችና አቅራቢዎች

ነርስ ሀኪም
ከፍተኛ ትምህርት የተከታተለ እና ለተመዘገበ ነርስ ከሚያስፈልግ የክሊኒክ ትምህርት በላይ የተከታተለ ከፍተኛ የተመዘገበ ነርስ ሀኪም።

ረዳት ሀኪም
በዶክተር ትዕዛዝ ስር የቡድን አባል ሆኖ ህክምና ለመስራት ፈቃድ የተሰጠው የጤና እርዳታ ሰጪ ባለሙያ

የመከላከል የጤና እርዳታ
ምርመራዎች፣የህክምና ምርመራዎች እና ህመም፣ በሽታ እና ሌሎች የጤና ችግሮችን ለመከላከል የሚሰጥ የታካሚ የማማከር አገልግሎት ወይም ህመም ስር ሳይሰድ ከጅምሩ ለማወቅ የሚደረግ ምርመራ ያካተተ መደበኛ የጤና ክብካቤ። ይህ የጤናማ ህጻን፣ የልጅ እና የጎርምሳ ህክምና ምርመራዎች እና እንደ ጡት፣ ፕሮስቴት እና አንጀት ካንሰር ምርመራዎች የመሳሰሉ የአዋቂ የመከላከል ህክምና (ማሞግራም፣ የፕሮስቴት ምርመራ እና ኮሎኖስኮፒ) ያካትታል።

የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ
የእርስዎ ዋና የጤና እርዳታ ሰጪ የሆነ ዶክተር፣ ረዳት ሐኪም፣ ነርስ ሐኪም፣ ናቹሮፓዝ ወይም ክሊኒክ

አስቀድሞ ማስፈቀድ
የእርስዎ የጤና እቅድ አገልግሎት፣ ህክምና፣ የመድሃኒት ማዘዣ ወይም ለህክምና አስፈላጊ የሆነ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የህክምና መሳሪያ። የሪፈር ወይም የፈቃድ መጠየቂያ ተብሎም ይጠራል።

የጤና እርዳታ ሰጪ
የጤና እርዳታ የሚሰጥ ዶክተር፣ የጥርስ ሐኪም፣ የቀዶ ህክምና ስፐሻሊስት፣ ረዳት ሐኪም፣ ነርስ ሐኪም፣ ናቹሮፓዝ፣ ሌላ የጤና ክብካቤ የሚሰጥ ባለሙያ ወይም ክሊኒክ

ProviderOne
ለደንበኞች የአገልግሎት ካርድ የሚልክ እና ለህክምናዎ የአገልግሎት ዋጋ የሚያወጣ የኮምፕዩተር ሲስተም

መመራት
የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ ወይም የጤና እቅድ እርስዎን ወደ ስፔሻሊስት በሚልክዎት ጊዜ ቅድመ ማረጋገጫ ተብሎም ይጠራል።

የአገልግሎት ካርድ
እርስዎ የጤና ሽፋን ያለዎት መሆኑን የሚያሳይ እርስዎ ከApple Healthያገኙት ካርድ ProviderOne ካርድ ተብሎም ይጠራል፡ ፡ እርስዎ የተለየ የአባል መታወቂያ ካርድ ከጤና እቅድዎ ተቋም ይቀበላሉ።

ስፔሻሊስት
እንደካንሰር ህክምና ስፔሻሊስት (የካንሰር ዶክተር)፣ የማህፀን ህክምና ስፔሻሊስት (እርጉዝ ሴቶችን የሚያክም ዶክተር) ወይም የአጥንት ስብራት ህክምና ስፔሻሊስት (የተሰበሩ አጥንቶች ወይም የጀርባ ህመም) የመሳሰሉ ልዩ የጤና ችግሮች ወይም በሽታዎች የሚያክም ዶክተር ወይም የጤና ክብካቤ ባለሙያ።

የጤንነት ምርመራ
አጠቃላይ የጤናዎ ምርመራ የህክምና ምርመራ፣ አካላዊ ምርመራ ወይም ዓመታዊ ምርመራ ተብሎም ይጠራል።

የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪ የቀጠሮ ዝርዝር

ይህ እርስዎ ከጤና እርዳታ ሰጪ ጋር ያለዎት ቀጠሮ ከመድረሱ በፊት እና በቀጠሮው ወቅት ማንኛውንም ነገር ለማስታወስ የሚያግዝዎት ዝርዝር ነው።

- ☐ የጤና እርዳታ ሰጪው ስም ____________________
- ☐ የህክምና እርዳታ ሰጪ ስልክ ቁጥር ____________________
  ዘግይተው ከሄዱ፣ ቀጠሮ ከቀየሩ ወዘተ ለመጠቀም)
- ☐ የተሰዋወረበት ቀን ____________________
- ☐ የቀጠሮ ሰዓት ____________________
- ☐ አድራሻ____________________
- ☐ ስልክ ቁጥር ____________________
- ☐ የቀጠሮው ምክንያት ____________________
- ☐ እርስዎ አስተርጓሚ ወይም ልዩ የመንቀሳቀስ አገዛዎች ከፈለጉ፣የመናገር ወይም የመስማት አካል ጉዳት ካለብዎት ከጤና እርዳታ ሰጪው እንግዳ መቀበያ ጋር ይወያዩ
- ☐ በቀጠሮው ቀን ይዘው የሚገኙ ነገሮች
  - ☐ የመድሃኒቶች/ህክምናዎች ዝርዝር
  - ☐ የአለርጂዎች ዝርዝር
  - ☐ የህክምና ታሪክ ወይም ማስረጃ
  - ☐ የአገልግሎት ካርድ (ProviderOne ተብሎም ይጠራል)
  - ☐ የጤና እቅድ መታወቂያ ካርድ
  - ☐ ፎቶ ያለው መታወቂያ
  - ☐ የአመልካች ስምና የግንኙነት መረጃዎች
  - ☐ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ
  - ☐ ትራንስፖርት ማመቻቸት
  - ☐ የልጅ ህክምና አገልግሎት ማመቻቸት
  - ☐ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎን የሚጠይቁ ወይም የሚነግሩ ጉዳዮች
  - ☐ 1.
  - ☐ 2.
  - ☐ 3.
- ☐ የመጀመሪያ የጤና እርዳታ ሰጪዎን የሚጠይቁ ጥያቄቆች
  - ☐ 1. ____________________
  - ☐ 2. ____________________
  - ☐ 3. ____________________