# እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም

## Washington Apple Health

### ዝተወሃሃደ ማኔጅድ ክንክን

Washington Apple Health

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) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព 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)。

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

[Oromo] Tajajilli gargaarsa afaanii, nama afaan hiikuu fi ragaalee maxxanfaman hiikuun, kaffaltii malee ni argattu. 1-800-562-3022 (TRS: 711) irratti bilbilaa.

[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.

[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।

[Romanian] Serviciile de asistență lingvistică, inclusiv cele de interpretariat și de traducere a materialelor imprimate, sunt disponibile gratuit. Apelați 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[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).

[Swahili] Huduma za msaada wa lugha, ikiwa ni pamoja na wakalimani na tafsiri ya nyaraka zilizochapishwa, zinapatikana bure bila ya malipo. Piga 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).

Washington
Apple Health

## ሳንዱቕ ትሕዝቶ


| | |
|---|---|
| እንቋዕ ናብ ዋሽንግተን Apple Health ብደሓን መፃእኻ | [4] |
| Apple Health ኣገልግሎታት | [4] |
| ናይ ኣገልግሎታትካ ካርዲ | [5] |
| ማነጅድ ክንክን ኣገልግሎት ከባቢ ካርታን ማርቲክስ | [6-7] |
| ባህርያዊ ጥዕና | [9] |
| ጥዕና ኣገልግሎት | [10] |
| መረዳእታ ንኣሜሪካን ኢንድያንና ኣላስካን ኔቲቭ | [12] |
| Ombuds | [13] |
| ንስኻ ክትደልዮም እትኽእል ናይ ጥዕና ክንክን ተበጻሕነት ኣገልግሎታት | [14] |
| መሰልኩምን ግቡእኹምን | [16] |
| ርኽቡና/ፍልፍል | [17] |


### እዚ ማንዋል ብዛዕባ ዘየካትቶም፡

እዚ ማንዋል ዘለውኩም ጥቕምታት የፍልጠኩምን መሰልኩምን ግቡእኹምን ከምኡ ድማ ብናይ ጥዕና ትልምኹም ኣቢልኩም ብኸመይ ኣገልግሎት ከም እትረኽቡ ይዝርዝር። ብኽብረትኩም እዚ ማንዋል ዝኾነ ሕጋ መሰል ኣይህብን። ብዛዕባ Apple Health ናብዮት (AHFC) መረዳእታ ንምርካብ ኣብዚ ማንዋል ጥራሕ ኣይትደረኹ። ብዛዕባ AHFC ዝርዝር መረዳእታ ንምርካብ ናብ ሕግታትን ደንብታትን ናይ ሰበስልጣን ክንክን ጥዕና ገፅ **www.hca.wa.gov/about-hca/rulemaking** ከዱ።

# ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መፃእኹም

እዚ ማንዋል ዝወሃበካ ቅድሚ ሕጂ ኣብ ዋሽንግተን Apple Health (Medicaid) ስለ ዝተመዝገብካ እዩ። ናይ ዋሽንግተን ስቴት ጥዕና ክንክን ሰበስልጣን (HCA) Apple Health የመሓድርን ምስ ናይ ጥዕና ትልሚ ሽፋን ውዕሊ ይሕዝ። ካብ ናይ ጥዕና ትልምኻ «ናይ ጥቕሚ ማንዋል» ክትቅበል ኢኻ። ብዛዕባ ናይ ሽፋን ጥቕምታትኩም ተወሳኺ ዝርዝር ይህብ።

## Apple Health ኣገልግሎት ካብ ትልምኻ

ኩሎም Apple Health ማነጅድ ኬር እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ይሽፍን፡

- ምክልኻልን ጥዕና ኣገልግሎትን ብዘርኢ ዝመፁ ሕማማት ምሕካም ሓዊሱ ንዘድልዩ ክንክናት ምስ ሓኪም ቆፀሮ ምሓዝ።
- ኣብ ሐደጋ እዋን ሕክምና
- ናይ ምርኣይን ኦራል ክንክን ሓዊሱ ናይ ህፃናት ሕክምና ኣገልግሎት
- ናይ ላብራቶሪ ኣገልግሎታት
- መድሓኒት ምእዛዝ
- ደቂስካ ምሕካም
- ተመላላሲ ሕክምና ኣገልግት
- ዳግመ ሕውየት ሕውየትን* ኣገልግሎትን መሳርሕታትን
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታት
- ናይ ኣዴታትን ዝውለዱ ህፃናት ክንክን
- መድሓኒት ብኣግባብ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ኣገልግሎት፡

*ብቑዕ ከም ዝኾንካ ንምፍላጥ ናጥ ጥዕና ትልምኻ ርኸብ

*መዘካከሪ፡ እዚ ዝርዝር ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራሕ ኮይኑ Apple Health እቶን ኣገልግሎታት ከምዝሽፍኖም ውሕስና ኣይህብን።*

### ንስኻ (ወይ ውላድካ) ናይ ጥዕና ትልሚ ኣባላት ኣገልግሎት ቁፅሪ ርኸብ፡

- ምስ ናይ ጥዕና ትልሚ ፀገም እንተድኣ ኣለካ።
- ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኣቕራቢ ክትረክብ እንተድኣ ደሊኻ።
- ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኣቕራቢ (PCP) ክትልውጥ እንተድኣ ደሊኹም።
- ናይ ጥዕና ትልሚ መለለይ መንነት እንተድኣ ጠፊእካን ካልእ እንተድኣ ደሊኻ።
- ፍሉይ ናይ ጥዕና ክንክን ድልየት ኣለካ (ወይ እቲ ህፃን ኣለዎ)።
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ክትረክብ እንተድኣ ደሊኻ።
- መድሓኒት ብዘይኣገባብ ምጥቃም ፀገም ሕክምና ኣገልግሎት ክትረክብ ትደሊ።

## ናትካ ናይ ጥዕና ትልሚ ርአ

ክልተ ካርድ ክበፅሓካ እዩ እቲ ሓደ ካብ ዋሽንግተን Apple Health (ናይ ኣገልግሎት ካርድ) ሓደ ድማ ክንክካ ካብ ዘመሓድሮ ናይ ጥዕና ትልሚ እዩ።

ኣብ ወሽንግተን Apple Health ምስ ተመዝገብካ ብዋሽንግተን Healthplanfinder **www.wahealthplanfinder.org**፣ ወይ ዋሽንግተን መራኸቢ **www.washingtonconnection.org**፣ ክምቲ ኣብሪ ምስሊ ዘሎ ሰማያዊ ናይ ኣገልግሎት ካርድ (ብተወሳኺ ProviderOne ካርድ ተባሂሉ ይፅወዐ) ክበፅሓካ እዩ። እዚ ካርድ ኣቐምጥዎ። ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ኣብ Apple Health ከም ዝተመዝገብካ የመላኽት።

እቲ ሓድሽ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ክተንጥፍዎ ኣየድልየኩምን። HCA ቅድሚ ናባኻ ምልኣኹ ከብርሆ እዩ።

## ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይረኺብካ ወይ እንተድኣ ጠፊኡካ

Apple Health ምዝገባ ብዝተሳኸዐ መልክዑ ድሕሪ ምምዝጋብካ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙናት ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣ ጠፊኡካ፣ መተካእታ ካርድ ክትሐትት ትኽእል ኢኻ፡

- **WAPlanfinder app:**
  ናይ ዋሽንግተን Healthplanfinder ሒሳብ እንተድኣ ኣለካ ዲጂታል ኣገልግሎት ካርድ ኣብ WAPlanfinder app ክትረክብን ኣብ Apple App store ወይ Google Play ክትረክብ ኣለካ።
- **ኦንላይን ዓማውል ፖርታል:**
  **https://www.waproviderone.org/client**
- **ደውል:** 1-800-562-3022 (toll free) ከምኡ ድማ ናይ ዓማውል ኣገልግሎት መማረፂ 6፣ በምቕፃል መለለይ መንነት ንምርካብ **1** ምረፅ።

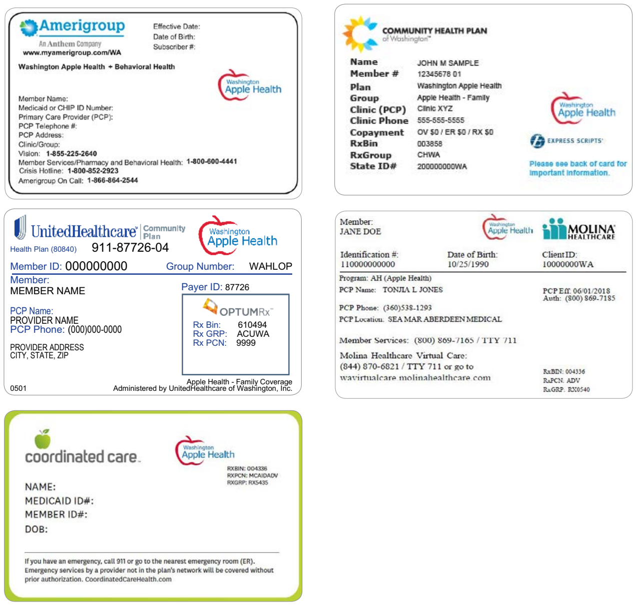
## ናትካ ናይ ጥዕና ትልሚ ርአ

እቲ ናይ ጥዕና ትልምኻ ስም ዝሓዘ ደብዳብ ክትቕበል ኢኻ። ኣብ ዝኾነ ግዘ ኣብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ለውጢ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ። ትልምታት ከመይ ከምዝለወጡ ንዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ "ምቕያር ናይ ጥዕና ትልሚ" ዝብል ኣብ ገጽ 8 ርአ።

**ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ዝምልከተካ እንተድኣ ከይኑ ናብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።**

- ን Medicare ወይ ውልቃዊ ኢንሹራንስ ብቑዕኮይንካ።
- **ህንድ ኣሜሪካዊ ወይ ኔቲቭ ኣላስካዊ ዲኻ?።**
  ብማንጅድ ኬር ትልሚ ኣቢልኩም ካብ ሽፋን ወፃእ መማረፂ ክትወስዱ ትኽእሉ ኢኹም።
- **ተመዝጊብካ ወይ ንምምዝጋብ እንተድኣ መሪፅካ** ኣብ ዋሽንግተን ናይ ዓበይቲ ኩሉ ዘካተተ ክንክን (PACE)።
- **ክረጋገፅ ዝኽእል ኩነታት ኣለካ፣ ሓኪም ምቕያር ወይ ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር ሕክምናኻ የቋርፅን ጥዕናኻ ኣብ ስግኣት ከውድቐካ ይኽእል።**

## ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ




| ማኔጅድ ናይ ጥዕና ክንክን መራኸቢ | ቀንዲ ቴሌፎን | መርበብ ሓበሬታ |
|---|---|---|
| Amerigroup (AMG) | 1-800-600-4441 | **www.myamerigroup.com/wa** |
| Community Health Plan of Washington (CHPW) | 1-800-440-1561 | **www.chpw.org** |
| Coordinated Care of Washington (CCW) | 1-877-644-4613 | **www.coordinatedcarehealth.com** |
| Molina Healthcare of Washington (MHW) | 1-800-869-7165 | **www.molinahealthcare.com** |
| United Healthcare Community Plan (UHC) | 1-877-542-8997 | **www.uhccommunityplan.com** |

# ዝተወሃሃደ ማኔጅድ ክንክን እንታይ እዩ?

ዋሽንግተን Apple Health (Medicaid) ናብ ዝተዋሃሃደ ማነጅድ ክንክን ይሰጋገር ኣሎ፣ ብተወሳኺ ድማ ናይ ሙሉእ ሰብ ክንክን ተባሂሉ ይፅዋዕ። ምስዚ ዝተወሃሃደ ማነጅድ ኬር፣ Apple Health ማነጅድ ትልሚ ክንክን ንኣካላውን ባህርያውን ጥዕና ኣገልግሎት ይኸፍልን የዋድድን።

(ናይ ባህርያዊ ጥዕናኣገልግሎታት ናይ ኣእምሮ ጥዕናን መድሓኒት ብኣግባብ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ሕክምና ኣገልግሎት የካትት።) ካብ ከባብያዊ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትካላት ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎታት ኣይትረኸቡን።

# Apple Health ማነጅድ ክንክን ኣገልግሎት ከባቢ ካርታን

**Integrated managed care regions**

- Greater Columbia
- King
- North Sound
- Pierce
- Spokane
- Thurston-Mason
- Salish
- Great Rivers
- Southwest Washington
- North Central
- Apple Health Foster Care (statewide)†

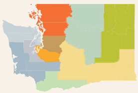
**Health plans offered**

| | | |
|---|---|---|
| AMG | – | Amerigroup Washington |
| CCW | – | Coordinated Care of Washington |
| CHPW | – | Community Health Plan of Washington |
| MHW | – | Molina Healthcare of Washington |
| UHC | – | UnitedHealthcare Community Plan |

† Apple Health Foster Care is a statewide program. Integrated managed care is provided through Apple Health Core Connections (Coordinated Care of Washington - CCW).

# ማነጅድ ክንክን ኣገልግሎት ከባቢ ማርቲክስ

| County | Amerigroup | Community Health Plan | Coordinated Care | Molina Healthcare | United Healthcare | Integrated managed care |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Adams | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Asotin | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Benton | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Chelan | X | | X | X | | 1/1/18 |
| Clallam | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Clark | X | X | | X | | 4/1/16 |
| Columbia | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Cowlitz | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Douglas | X | | X | X | | 1/1/18 |
| Ferry | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Franklin | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Garfield | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Grant | X | | X | X | | 1/1/18 |
| Grays Harbor | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Island | X | X | X | X | X | 7/1/19 |
| Jefferson | X | | | X | X | 1/1/20 |
| King | X | X | X | X | X | 1/1/19 |
| Kitsap | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Kittitas | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Klickitat | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Lewis | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Lincoln | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Mason | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Okanogan | X | | X | X | | 1/1/19 |
| Pacific | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Pend Oreille | X | | | X | | 1/1/19 |
| Pierce | X | | X | X | X | 1/1/19 |
| San Juan | X | X | X | X | X | 7/1/19 |
| Skagit | X | X | X | X | X | 7/1/19 |
| Skamania | X | X | | X | | 4/1/16 |
| Snohomish | X | X | X | X | X | 7/1/19 |
| Spokane | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Stevens | X | X | | X | | 1/1/19 |
| Thurston | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Wahkiakum | X | | | X | X | 1/1/20 |
| Walla Walla | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Whatcom | X | X | X | X | X | 7/1/19 |
| Whitman | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Yakima | X | X | X | X | | 1/1/19 |
| Foster Care (statewide) | | | X | | | 1/1/19 |



**ማስታወሻ:** Apple Health ፎስተር ኬር ኣብ መላእ ሀገር ብ Apple Health ቀንዲ መራኽቢ (ዝተዋደደ ናይ ዋሽንግተን ክንክን) ኣቢሉ ዝዋብ መደብ እዩ፡፡

## ProviderOne

ኣብ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም “ProviderOne” ዝብል ክትሪኡ ኢኹም ProviderOne ናይ ጥዕና ትልሚ ዘዋድድን ኣብ ዝተፈላለዩ ግዝታት መረዳእታ ዝልእኽ ናይ መረዳእታ ስርዓት እዩ። ኣብቲ ካርድ ዘሎ ቁፅሪ ናይ ProviderOne ናይ ዓሚል ቁፅርኹም እዩ (ትሽዓንተ ኣሃዝ ዘለዎን መወዳእትኡ WA እዩ)። ምዝገባኻ ከም ዝጀመረ ኣብ ኦንላይን ምርኣይ ትኽእል ወይ ብ ProviderOne ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ፖርታል ኣቢልካ ናይ ጥዕና ትልሚ ንምቕያር ናብ **https://www.waproviderone.org/client** ክድ። ብተወሳኺ ድማ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕረብቲ ተሓከምቲ ኣብ Apple Health ከም ዝተመዝገቡ ንምርግጋፅ ProviderOne ክጥቀሙ ይኽእሉ።

Apple Health ንምርካብ ብቑዕ ዝኾነ ሕድሕድ ኣባላት ስድራ ናይ ዓርሱ ኣገልግሎት ካርድ ክረክብ ብቑዕ እዩ። ሕድሕድ ሰብ ክሳዕ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንሕ ዝተፈላለየ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

ናይ Apple Health ሽፋን እንተድኣ ነይሩኩም (ወይ ቅድሚ Apple Health ተባሂሉ ምፅውዑ ሜዲክኤይድ ተነይሩኩም) ሓድሽ ካርድ ኣይንልእኽልኩም ኢና። ዋላኳ ብተኸታታሊ ሽፋን ተዘይረኺብኩም እቲ ዝፀንሐ ካርድኹም ሕጅ እውን ቅቡል እዩ። ናይ ዓሚል ቁፅርኹም ሕጅ እውን ተመሳሳሊ ኮይኑ ይፀንሕ።

## ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ

ኣብ Apple Health ድሕሪ ምምዝጋብካ ሒደት ሰሙናት፣ ናይ ጥዕና ትልሚ መለለይ ካርድን ከምኡ ድማ ቀዳማይ ደረጃ ኣቕራብን (PCP) ሓኪም ብኸመይ ከም እትመርፅ መረዳእታ ይበፅሓካ። እዚ ካርድ ኣቐምጥዎ። ናብ ሓኪም፣ ፋርማሲ ወይ ካልእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕረብቲ ክትከዱ ከለኹም ክልቲኡ ናይ ኣገልግሎት ካርድን ናይ ጥዕና ትልምኹምን ሒዝኩም ኪዱ። ብተወሳኺ እውን ናይ መለለይ መንነት ፎቶ ከድልየኩም እዩ።

## ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር

ኣብ ዝኾነ ግዘ ኣብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ለውጢ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ: ፡ እቲ ሕቶ ተቐቢሉ ግዘ መሰረት ብምግባር፣ እቲ ሓድሽ ትልምኻ ኣብ ቀፃሊ ወርሒ ይጅምር። ትልምኹም ንምልዋጥ ብዙሓት መንገድታት ኣለው፡

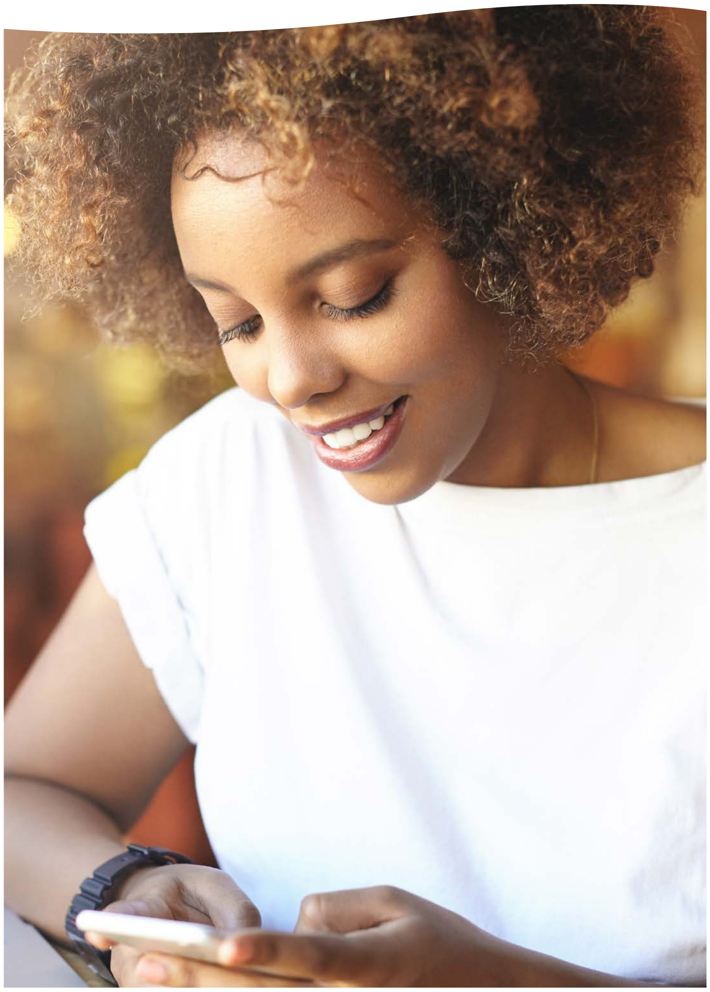
- Apple Health ዓማውል ምስ ዋሽንግተን Healthplanfinder ሒሳብ ትልሚ ኣብ ኦንላይብ **www.wahealthplanfinder.org** ክትቅይሩ ትኽእሉ ኢኹም።
- ንኩሉ *Apple Health* ዓማውል፣ ProviderOne ናይ ዓማውል ፖርታል መርበብ ባይታ ረኣይ **https://www.waproviderone.org/client**.
- ኦንላይን ለውጥታ ንምግባር **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/**። «ዓሚል» ብምምራፅ ርእሲ ብምምራፅ «ኣብ ናየረ ጥዕና ትልሚ ተመዝገብ/ተለወጠ»
- Apple Health ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ብ 1-800-562-3022 ደውል። ኣውቶማቲክ ስርዓት ን 24 ሰዓት ብ ሰሙን 7 ግዘ።

ኣብዚ ማንዋል ናይ ጥዕና ትልሚ መለከዒን ውፅኢትን ዘርኢ ናይ ትልሚ መወዳደሪ ሳፁን ኣሎ። እዚ ውፅኢት ኣየናይ ናይ ጥዕና ትልሚ ዝሓሸ ከም ዝኾነ ንምውሳን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ናይቲ ክይዲ ዝርዝርን እዚ ክንክን ንዓኻን ወይ ንስድራኻ ኣገዳሲ ዝኾነሉ ምኽንያት ዝርዝር ክትረክብ ኢኻ።

## ካርድኻ ቅድሚ ምምፅኡ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግት እንተድኣ ደሊኻ

ናይ ጥዕና ትልምኻ ዘርእይ ደብዳበ ክበፅሓካ እዩ። ካርድኻ ቅድሚ ምምፅኡ ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ክትከድ እንተድኣ ደሊኻ ወይ መድሓኒት ክተምልእ እንተድኣ ደሊኻ፣ እዚ ደብዳበ ናብ ናይ ጥዕና ኣቕራቢኻ ወይ ፋርማሲ ውሰድ። እቲ ኣቕራቢኻ ኣብ ውሽጢ ናይ ትልሚ ኔትዎርክ ክሳዕ ዝኾነ (ምስ ናይ ጥዕና ትልምኻ ውዕሊ ዘለዎ) ናብ ዝኾነ ሓኪም፣ ናይ ጥዕና ክልኒክ ወይ ፋርማሲ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ኣቕርብቲ ዝርዝር ንምርካብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ርኸብ።

ዋላኳ ናይ ኣገልግሎት ካርድ ወይ ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ እንተዘይተቐበልካ ሓገዝ ንምርካብ ናብ ጥዕና ትልምኻ ክትድውል ትኽእል ኢኻ።



## ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ ምምራፅ

ቀዳማይ ደረጃ ተኸናኻኒ ኣቕራቢ (PCP) ምምራፅ ኣገዳሲ እዩ። PCP **ተዘይመሪፅካ ናይ ጥዕና ትልምኻ ንዓኻ ክመርፀልካ እዩ።** PCP ፈላማይ ናይ ጥዕና ሰብ ሞያ እንተድኣ ኮይኑ። ብዛዕባ ናይ ጥዕና ታሪኽ ምፍላጥ፣ እዋናዊ ናይ ጥዕና ጉዳይ፣ ናብ ስፔሻሊስት ክተወክስ ትኽእል። ውፉይ ዝኾነ PCP ምርካብ ጥዕናኻ ንምክንኻን የቕልሎ።

PCP ንምምራፅ ብጥዕና ትልምኻ ዝምረፅ ዝለኣኽልካ ተኸተል ወይ ናብ ጥዕና ትልሚ ኣባላት ኣገልግሎት ቁፅሪ ተሌፎን ደውል። PCP ብናይ ጥዕና ትልሚ መርበብ ባይታ ክትመርፅ ትኽእል።

እቲ እትደልዮ PCP ኣብ ትሕቲ ናይ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ እንተዘይኮይኑ፣ እቲ ኣቕራቢ ዝሰርሓሉ ናይ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ ሕተት። እንተኾነ ግና PCP ናይ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ ኣካል ክኸውን ይግባእ።

ንተባዕታይ ወይ ኣንስታይ PCP ክትሓ ትኽእሉ። ናይካ ቋንቋ ዝዛረብ ኣቕራቢ፣ ኣብ ናይካ ስንክልና ስፔሻላይዝድ ዝገበረ ወይ ባህልኻ ዝርዳእ ኣቕራቢ ንምርካብ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

PCP ምቾት ዝህበካ ክኸውን ይግባእ። ብዝኾነ ምኽንያት ብ PCP ሕጉስ እንተዘይኮይንካ፣ ኣቕራቢ ንምቕያር ናብ ናይ ትልምኻ ኣባላት ኣገልግሎት መስመር ደውል።

## ቀዳማይ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ እንተድኣ ኣለካ

እትደልዮ PCP እንተድኣ ኣለካ፣ ወይ ክትሙክሮ እትደሊ እንተድኣ ኣሎ እቲ ኣቕራቢ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ግና እዚ PCP ናይቲ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ ክኸውን ይግባእ (ምስ ናይ ጥዕና ትልምኻ ውዕሊ ምስ ዘለዎም)።

እቲ እትደልዮ ኣቕራቢ ኣብ ትሕቲ ናይ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ እንተዘይኮይኑ፣ እቲ ኣቕራቢ ዝሰርሓሉ ናይ ጥዕና ትልሚ ኔትዎርክ ሕተት።

## ቆፀሮ ብኸመይ ትሕዝ

PCP ድሕሪ ምምራፅኩም ቆፀሮ ንምሓዝ ደውሉ። PCP ንምርካብ ቆፀሮ ክትሕዙ ይግባእ። ህፁፅ ሕቶ ወይ ድልየት እንተድኣ ኣለኩም ኣብ ውሑድ መዓልትታት PCP ክትረኽብዎ ይግባእ። ዋላኳ ህፁፅ ናይ ሕክምና ፀገም እንተዘይሃለዩካ፣ ንኣጠቓላሊ ምርመራ (ናይ ጥዕና ምርመራ ተባሂሉ ይፅዋዕ) ቆፀሮ ሓዝ። ኣጠቓላሊ ምርመራ ንምግባር ነዊሕ ግዜ ይወስድ እንተኾነ ግና ኣይተቋርፅ።

| | |
|---|---|
| ዝተለመደ ክንክን | ምስ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብቲ ቆፀሮ ምሓዝ። ኣብ ውሽጢ 10 መዓልትታት ምስ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብትኻ ቆፀሮ ክትሕዝ ኣለካ። |
| ናይ ምክልኻል ክንክን | ምስ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብቲ ቆፀሮ ምሓዝ። ኣብ ውሽጢ 30 መዓልትታት ቆፀሮ ክትረኽቡ ክትክእሉ ኣለኩም። |
| ፍሉይ ክንክን | ናይ ጥዕና ትልምኻ ወይ PCP ደውል። |
| ናይ ኣእምሮ ጥዕና | ናይ ጥዕና ትልምኻ ወይ PCP ደውል። |
| መድሓኒት ብኣግባብ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ኣገልግሎት፡ | ናይ ጥዕና ትልምኻ ወይ PCP ደውል። |
| ካብ ስራሕ ሰዓት ወፃእ ክንክን | ብመዓልቲ 24 ሰዓታትን ብሰሙን ሸውዓተ መዓልትታት ናብ ናይ ጥዕና ትልሚ ነርስኹም ናይ ምኽሪ መስመር ደውሉ። |
| ንህፁፅ ክንክን | ምስ ናይ ጥዕና ትልምኹም ውዕሊ ናብ ዘለዎ ማእኸል ክንክን ኪዱ ወይ ናብ PCP ወይ ናይ ነርስታት መማኸሪ መስመር ደውሉ። ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ናብ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብቲ ክትኸዱ ይግባእ። |
| ንናይ ሓደጋ እዋን ኣገልግሎታት | ናብ 911 ደውሉ ወይ ናይ ሓደጋ እዋን ኣቕረብቲ ክሕግዝኹም ናብ ዝኽእሉ ኣብ ቀራባኹም ናብ ዝርከብ ከባቢ ኪዱ። ብዝተኸኣለኩም ፍጥነት ፣ ንስኻ ዝፈልጠካ ሰብ ናብ PCP ወይ ናብ ጥዕና ትልምኹም እዚ ሓደጋ ሪፖርት ክትገብሩ ይግባእ። |
| ካብ ገዛ ርሒቑ ንዝግበር ክንክን | ህፁፅ ሓደጋ እንተዘይኮይኑ፣ኣብ ናይ ትልሚ መለለይ ካርድኹም ብዘሎ ናብ PCP ወይ ነርስታት ምኽሪ መስመር ደውሉ። |

## ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት

ኣብ Apple Health ናብዮት እንተድኣ ተመዝጊብካ ንናይ ኣእምሮ ጥዕናን መድሓኒት ብዝግባእ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ሕክምና ኣገልግሎት (ብሓባር ናይ ባህሪ ጥዕና ኣገልግሎት ተባሂሉ ይፅዋዕ) ክትረክብ ትኽእል፡፡ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣብ ዝተዋደደ ማነጅድ ኬር ትልሚ ጥቕምታት ፓኬጅ ይካተት፡፡ ጥቕምታት ኣይተለወጡን፡፡ እቲ ዝተለወጠ ዝተወሃሃደ ክንክን ትልሚ ኣብ ክንዲ ባህርያዊ ጥዕና ትካል እዞም ናይ ክንክን ኣገልግሎት ጥራሕ ይሸፍን፡፡

ክንክንካ ንምውዳድ ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻ ናይ ጥዕና ትልምኻ ወይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ርኸብ፡፡

### መድሓኒት ብዘይአገባብ ምጥቃም ሕክምና ክካትቶ ዝኽእል፡

**ገምጋም–** ናይ ጥዕና ኣቕረብቲ ዘድልዮም ኣገልግሎት ንምውሳን «ቃለ መሕተት» ክካየድ እዩ፡፡

**ሓፂር ናይ ኢንተርቬንሽን ሕክምና–** ፀገም ንምንካይ፣ ናይ ግዘ ደረት፡፡ ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም **ኣየድልየካን ፡፡**

**ናይ ምልቃቕ ምምሕዳር (ምእላይ መርዚ)–** ብከይዲ ግዘ ምጥቃም ደው ንምባል ድሕንነቱ ዝተሓለወ ክሳዕ ዝኽውን ኣጠቓቕማ ኣልኮል መድሓኒት ኣብ ምንካይ ሓገዝ፡፡ ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም **ኣየድልየካን ፡፡**

**ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ሕክምና–** ኣብ ኮምና ውልቃውን ናይ ጉጅለ ምምኻር፡፡

**ፅዑቕ ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ሕክምና–** ተኻታታሊ ውልቃውን ናይ ጉጅለ ምምኻር፡፡

**ዓራት ሒዙ ዝሕከም ሕክምና–** ሰፊሕ ዝኾነ ናይ ውልቀን ጉጅለን ምምኻር፣ ናይ ውልቀ ምምኻርን ትምህርትም 24 ሰዓት ክትትል ኣብ ዘለዎ ትካል፡፡

**ናይ ኦፓይት መዐወኒ ሕክምና ኣገልግሎት–** ኣብ ኦፓይት ወልፊ ንዘለዎም ናይ ተመላላሲ ገምጋምን ሕክምና፡፡ ተቐባልነት ዘለዎ ሕክምናን ምምኻርን የካትት፡፡

**ምምሕዳር ጉዳይ–** ሕክምና፣ ማሕበራዊ፣ ትምህርትን ካልኦት ኣገልግሎታት ኣብ ምርካብ ሓገዝ፡፡

## ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት እዞም ዝስዕቡ ከካትት ይኽእል:

**ናይ ቅበላ ገምጋም** –ድልየትኩምን ሽቶኹምን ምልላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንክን መቕረቢኹም ካልኦት ናይ ሕክምና ኣገልግሎታትን ትልምታት ንምምኻር ይሕግዝ::

**ናይ ውልቀ ሕክምና ኣገልግሎት** – ኣብ ኣገልግሎት ትልምኹም ዘሎ ሽቶ ንምምላእ ምምኻርን ካልኦት ምንቅስቓሳትን ዲዛይን ምግባር::

**ናይ መድሓኒት ምምሕዳር** – ሊቸንሳ ዘለዎም ሰራሕተኛታት መድሓኒት ይእዝዙን ብዛዕባ ሳዕቤን የምህሩ::

**ናይ መድሓኒት ክትትል** – ሕክምናኻ ከም ዝሰርሕ ዘሎን ብትኽክል ንኽትወስዶ ንምሕጋዝ ናይ ክትትል ኣገልግሎት::

**ናይ ጕጅለ ሕክምና ኣገልግሎት** –ተመሳሳሊ ለውጢ ምስ ዘለዎም ሰባት ምምኻር::

**ናይ መሰታ ሓገዝ** – ናይ ኣእምሮ ጥዕና ስርዓት ኣብ ምምራሕን ናይ ዳግመ ሕውየት ሽቶ ምስኻዕን፣ ብዝሰልጠኑ ኣካላት ሓገዝ ይቀርበልካ::

**ሓፂር ኢንተርቬንሽንን ሕክምና** – ኣብ ገለገለ ፀገማት ትኹረት ዝገበረ ሓጺር እዋን ምምኻር::

**ናይ ስድራ ሕክምና** – ስጡም ዝኾነ ርክብ ንምፍጣርን ፀገም ንምፍታሕ ስድራ ማእኸል ዝገበረ ምምኻር::

**ፅውቕ ዝኾነ ሕክምና** –ኣብ ናይ ኣገልግሎት ትልሚ ሽቶ ንምምላእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጉጅለ ሓገዝ የቕርቡ::

**ቴራፒቲክ ስነ ኣእምሯዊ ትምህርቲ** – ሓገዝን ናይ ሓገዝ ኣገልግሎት ሓዊሱ ብዛዕባ ሕማም ኣእምሮ፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሕክምና መማረፂ፣ ሕክምናን ምድሓንን::

**መዓልታዊ ሓገዝ** – ዓርስኻ ኣብ ምኽኣል ፅውቕ ናይ ምምሃር መደብ::

**ኮማዊ ሕክምና ገምጋምን ሕክምናን** – ብሕክምና ዘድልዩ ናይ ደቂሱ ዝሕከም ክንክን:: ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም ኣየድልየካን:

**ናይ ምርግጋፅ ኣገልግሎት** – ሆስፒታል ንኽይትኣትው ኣብ ገዛ ወይ ገዛ ኣብ ዝመስል ከባቢ ምቕራብ:: ቅደሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ መእተዊ ገምጋም ክትወስድ ኣይግበኣካን::

**ናይ ዳግመ ሕውየት ጕዳይ ኣማሓዳሪ** – ደቂስቃ ምሕካምን ተመላላሲ ምሕካም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምውህሃድ:: ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም ኣየድልየካን :

**ኣብ መንበሪ ዝቐርብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት** – ኣብ ጕጅላኣዊ ኩነታት ትነብር እንተድኣ ኮይንካ ዝቐርብ ኣገልግሎት::

**ፍሉይ ናይ ህዝቢ ገምጋም** – ከም ህፃናት፣ ዓበይቲ ቆልዑ ወይ ካብ ካልእ ባህሊ ምስ ዝመፁ ሰባት ዝኣመሰሉ ካብ በዓል ሞያታት ናይ ሕክምና ትልሚ ደገፍ::

**ስነ ኣእምራዊ ገምጋም** – ናይ ሕክማና ትልሚ ገምጋም ሕክምና ትልሚ ሓገዝ::

## ናይ ሓደጋ ኣገልግሎት

ናይ ሓደጋ እዋን ኣገልግሎት ኣብ እዋን ፀገምካ ንምርግጋፅን ድልየትካ ንምምላእ ዘድሊ ከባቢ ዘቕርብ 24 ሰዓት ኣገልግሎት እዩ:: ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም **ኣየድልየካን:**

- ህፁፅ ሓገዝ ንምርካብ ናብ 911 ደውል ወይ ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ሆስፒታል ኪድ:: ንናይ ሓደጋ ኣገልግሎት ፈቓድ**ኣየድልየካን:**
- ናይ ስቴት ሓደጋ መስመር መመሓደሪ: **www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines**ረኣይ::
- **ናይ ዋሽንግተን ዳግመ ሕውየት ሓገዝ መስመር** 24 ሰዓት ናይ ሓደጋ ምፍታሕን ሪፈራልን መስመር ምስ ናይ ጥዕና ኣእምሮ፣ መዐወኒን ናይ ቁማር ፀገም ዝተተሓሓዙ ሰባት ኣገልግሎት ይህብ:: ናብ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ደውል; ናብ **recovery@crisisclinic.org** ኢ-መል ግበር ወይ **www.warecoveryhelpline.org** ኪድ: ኣብ ዝተፈለየ ሰዓት መናእሰይ ምስ መናእሰይ ክራኸቡ ይኽእሉ: ናብ 1-866-833-6546 ደውሉ፣ ናብ **teenlink@crisisclinic.org** ኢሜል ግበር ወይ **https://866teenlink.org**ኪድ::
- ንህገራዊ ዓርስኻ ምጥፋእ ምክልኻል መስመር: ናብ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቀምቲ 1-800-799-4889) ደውሉ::

## መረዳእታ ንህንዲ ኣሜሪካውያን ንናይ ኣላስካ መበቆል ዘለዎምን

መበቀልካ ኣሜሪካን ኢንድያን ወይ ኣላስካ እንተድኣኮይኑ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ብ **ኢንድያን ኣግልግሎት ቀረብ፣ ትሪባል ጥዕና ክንክን መደብ ወይ ናይ ከተማ ኢንድያን ናይ ጥዕና መደብ (UIHP)** ከም ናይ ሲያትል ኢንድያን ጥዕና ቦርድ ን ስፖካኔ ፕሮጀክት መበቀልክተረከብ ትኽእ:: እዞም ናይዚ ክሊኒክ ኣቕረብቲ ባህልኻ፣ ኮምካን ናይ ጥዕና ክንክን ድልየትካን ይፈልጡኦ እዮም::

እቲ እትደልዮ ክንክን ከቕርቡልካ ወይ ናብ በዓል ሞያ ክሰዱኻ ይኽእሉ እዮም:: ምሕዱር ክንክን ትልሚ(ናይ ባህርያዎ ጥዕና ኣግልግሎት ጥራሕ [BHSO] ትልሚ ክኸውን ይኽእል እዩ) ወይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዱር ክንክን(እዚ Apple Health ጥዕና ናጻ ኣገልግሎት እውን ይበሃል እዩ) ክትመርጽ እንተድኣለካ ንክትውስን ክሕግዙኻ ይኽእሉ እዮም:: ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክን ወይ ናይ ጥዕና ክንክን ሽፋን ሕቶታት እንተድኣለካ ናትካ ትሪባል ወይ ናይ UIHP ሰራሕተኛ ክሕግዙካ ይኽእል እዩ::

## ናይ ጥዕና ክንክን ዝርከበሉ መንገድታት

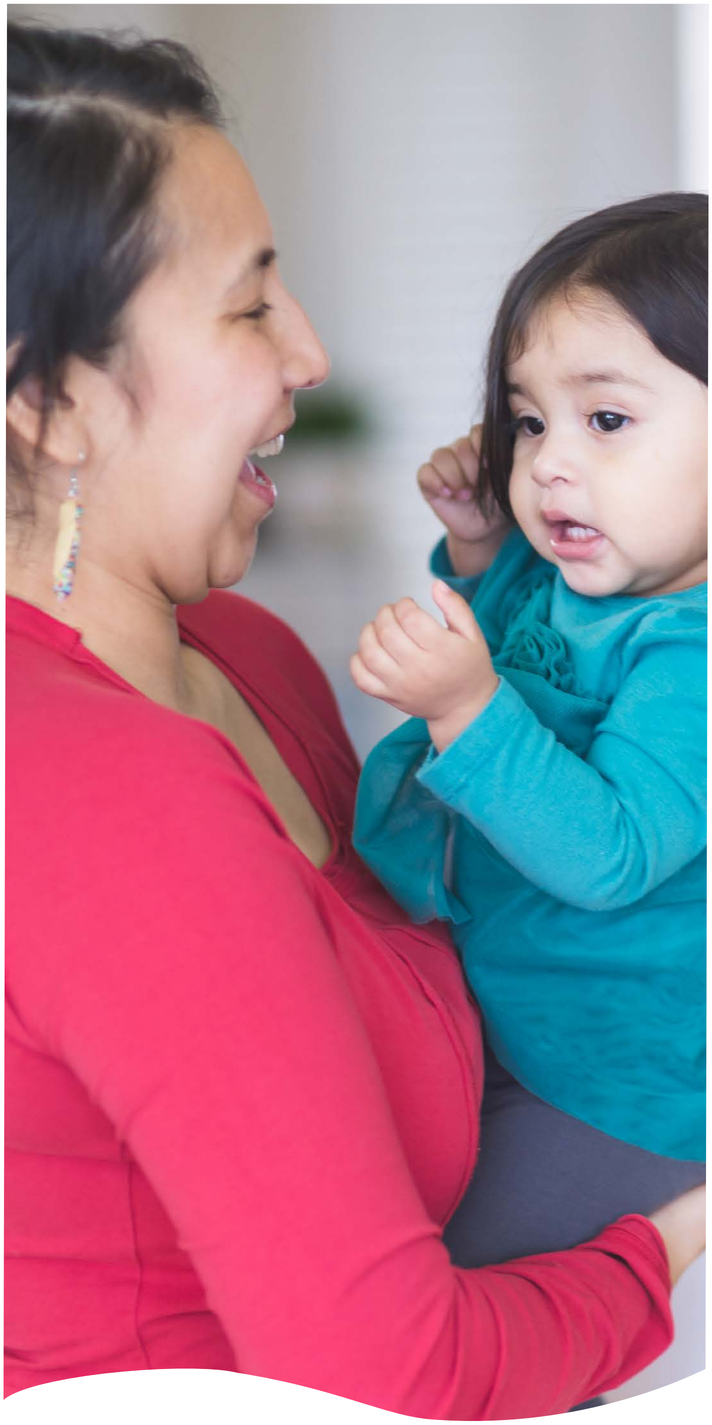
HCA ንኣሜሪካን ኢንድያንስን ኣልኣስካን መበቆሎም ዝኾኑን ኣብ ዋሺንግተን ዝርከቡን ምሕዱር ክንክን Apple Health ን ሽፋን ካብ ምሕዱር ክንክን ወጻእ ዝኾነ ናይ Apple Health ሽፋንን ንከመርጹ ኣማራጺ ይህብ:: HCA ብምኽንያት ናይ ኢንድያን ትዕና ክንክን ምቕራብ ስርዓት ዝተሓላለኸ ምኻንን ንባህሊ ግቡእ ዝኾነ ናይ ጥዕና ክንክን ንምሃብን ብናይ ፌደራል ሕግታት ኣይመሓደረን::

- ኣብ ናይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዱር ክንክን ዝኾነ ኣብ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት መደብ ዝሳተፍን ካብ ምሕዱር ክንክን ትካል(MCO) ወይ ባህርያዎዊ ጥዕና ትካል ናትካ ክንክን ዝከታተል ዘሎ ወጻኢ ተሓከምቲ ዝቕበል ዘሎ ዝኾነ ኣቕራቢ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ:: ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ወይ ክንክንካ ንምምሕዳር ናይ MCO ኣይህልወካን:: እቶም ኣቕረብቲ ብስቴት ዝተውሃበ ፍቓድ ኩሎም መለከዒታቶም ከማልኡ እዮም:: ናይ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት ናይ ጥዕና ኣቕራቢ ንምርካብ ኣብ **https://fortress.wa.gov/hca/P1findaprovider** ርአ::

> *እዚ ምርጫ እንተድኣተመሓዲርካ ትርጉም ይህልዎ፤ ብከም ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP::*

- ምስ ናይ Apple Health ምሕዱር ክንክን ናይ ጥዕና ክንክን ብ ማነጅድ ኬር ትካል MCO ን/ይመሓደር:: እዚ ማለት MCO ኣገልግሎታት ንምርካብን ክንክን ንምምሕዳር ንምሕፋዝን ከም ሓደ ናይ ርከብ ናቒጣ ኮይኖም

> *እዚ ውሳነ ትርጉም ይህልዎ፣ እንተድኣ ዝኾነ ኣካል ክንክን ዘይመሓድሮ ኮይኑ::*



ኣብ ዝኾነ እዋን ምርጫኻ ክትቕይር ትኽእል ፤ እቲ ለውጢ ክሳብ እቲ ቀጻሊ ወርሒ ተግባራዊ ኣይኸውንን:: ምስ ትሪባል ኣሲስተር ብ IHS ቀረብ ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP እንተዛሳሲርካ ወይ እንተደኣተሸሪኽካ ንክትውስን ክሕግዙኻ ይኽእሉ እዮም:: ክትገብሮ እትደሊ ለውጢን ሕቶታት ንምሕታትን ሓዊሱ ውሳነኻ ክተፍልጠና ንናይ ጥዕና ክንክን በዓል ስልጣን ብ1-800-562-3022 ምድዋል ትኽእል::

# Ombuds

ተሓላቓይ ምስ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ዝተተሓሓዘ ፀገም ናፃን ምሽጥራዊ ሓገዝ ንምሃብ ዝሰርሕ ሰብ እዩ። ናይ ባህርያዊ ጥዕና ጥርዓን ወይ ኣብ ዝተሓተ ደረጃ ፀገማት ንምፍታሕ ፍትሓዊ መገባኣያ። እቲ ተሓላቓይ ካብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ናፃ እዩ። ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ዝረኸበ ሰብ ወይ ኣባል ስድራ ብዝኾነ ሰብ ዝቐርብ እዩ።

| ከባቢ | ካውንቲ | ቁጽሪ ተሌፎን |
|---|---|---|
| Great Rivers | ካውሊትዝ፣ ግረይስ ሃርበር፣ ልዊስ፣ ፓስፊክ፣ ዋህኪያኩም | ኣብ ኮውሊትዝ፣ ፓስፊክን ዋካሂም ካውንቲታት፡<br>1-866-731-7403<br>ወይ<br>1-360-414-0237<br><br>ኣብ ልዊስን ግሬይ ሃርቦር፡<br>1-833-721-6011<br>ወይ<br>1-360-266-7578 |
| Greater Columbia | ኣስተን፣ ቤንተን፣ ኮሎምቢያ፣ ፍራንክሊን፣ ጋርፊልድ፣ ኪቲታስ፣ ዋላዋላ፣ ዊትማን፣ ያኪማ | 1-800-257-0660<br>ወይ<br>1-509-783-7333 |
| King | ኪንግ | 1-800-790-8049 (#3)<br>ወይ<br>1-206-477-0630 |
| North Central | ቻላን፣ ዳግለስ፣ ግራንት፣ ኦካንጎን | 1-844-636-2038 |
| North Sound | ኣይስላንድ፣ ሳን ጁዋን፣ ስኖህሚሽ፣ ዋትኮም | 1-888-336-6164<br>ወይ<br>1-360-416-7004 |
| Pierce | ፒርሲ | 1-800-531-0508 |
| Salish | ክላላም፣ ጀፈርሰን፣ ኪትሳፕ | 1-888-377-8174<br>ወይ<br>1-360-692-1582 |
| Spokane | ኣዳምስ፣ ፌሪ፣ ሊንከን፣ ፔንድ ኦርሊ፣ ስፖካን፣ ስቲቨንስ | 1-866-814-3409<br>ወይ<br>1-509-477-4666 |
| Southwest | ክላርክ፣ ኪሊኪታ፣ ስካማኒያ | 1-800-696-1401 |
| Thurston-Mason | ማሶን፣ ተርስቶን | 1-800-658-4105<br>ወይ<br>1-360-763-5793 |

## ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ክትረክብ ትኽእል

«ብዘይ ማነጅድ ኬር» (ብተወሳኺ ድማ ክፍሊት ንኣገልግሎት እናተብሃለ ይፅዋዕ) Apple Health ዝሸፍኖም ኣገልግሎታት፣ ዋላኳ ኣብ ናይ ጥዕና ትልሚ እንተተመዝገብኩም ገለገለ ጥቕምታትን ኣገልግሎታትን ይሽፍን። እቶም ጥቕምታት እዞም ዝስዕቡ የካትቱ፡

- ናይ ነዊሕ እዋን ክንክን ኣገልግሎታትን ሓገዛት።
- ናይ ዕብየት ስንክልና ንዘለዎም ሰባት ኣገልግሎት
- ናይ ስኒ ሕክምና ኣገልግሎታት
- ንህፃናት ናይ መነፀርን ናይ ምልካእ ኣገልግሎት (ትሕቲ 21 ዕድመ)
- ናይ ኣዴታት ሓገዝ ኣገልግሎት፣ ቅድመ ወሊድ ምኽርን ሙቁራፅ ጥንሲ።

ኣብዚ ብዛዕባ ዘይተዘርዘሩ ጥቕምታት ወይ ኣገልግሎታት ሕቶ እንተድኣ ኣለኩም ናብ Apple Health ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ብ1-800-562-3022 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

## ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ክትረክብ ትኽእል

### መተርጎሚ ከድልየካ ይኽእል

ኢንግሊዝኛ ምዝራብ ዘይትኽእል፣ ምስማዕ ስንከልና፣ ናይ ምርኣይን ምስማዕን ስንክልና እንተድኣ ኣለካ ወይ ናይ ምስማዕ ፀገም እንተድኣ አለካ ብዘይገለ ወፃእ ናይ ምልክት ቋንቋ ሓዊሱ ናይ መተርጎሚ ኣገልግሎት ትረክብ ኢኻ። ናይ ጥዕና ቆፃሮ ኣብ እትዘሉ እዋን ንታ ጋሻ ተቐባሊት መተርጎሚ ከም እትደሊ ሓብረላ። ኣብቲ ናይ ቆፃሮ እዋን እቲ መተርጎሚ ኣብቲ ቤት ፅሕፈት ክርከብ እዩ ወይ ድማ ብስልኪ ዝቐርብ ይኸውን። ናይ ምርኣይ፣ ምስማዕን ምርኣይን ወይ ናይ ምስማዕ ፀገም እንተድኣ ኣለካ እቲ መተርጎሚ ኣብቲ ናይቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክርከብ እዩ።

ንዓኻ ንምትርጓም ስድራ ወይ መሓዙት ካብ ምጥቃም ሞያ ዘለዎም መተርጎምቲ ምጥቃም ይሓይሽ። እቶም መተርጎምቲ ናይ ጥዕና ክንክን ቃላት ንኽርድኡ ዝሰልጠኑ እዮም። ንዓኻን መቕረቢኻን ንኽትረዳድኡ የኽእሉኻ እዮም። ተወሳኺ መረዳእታ www.hca.wa.gov/interpreter-services ርኣብ።

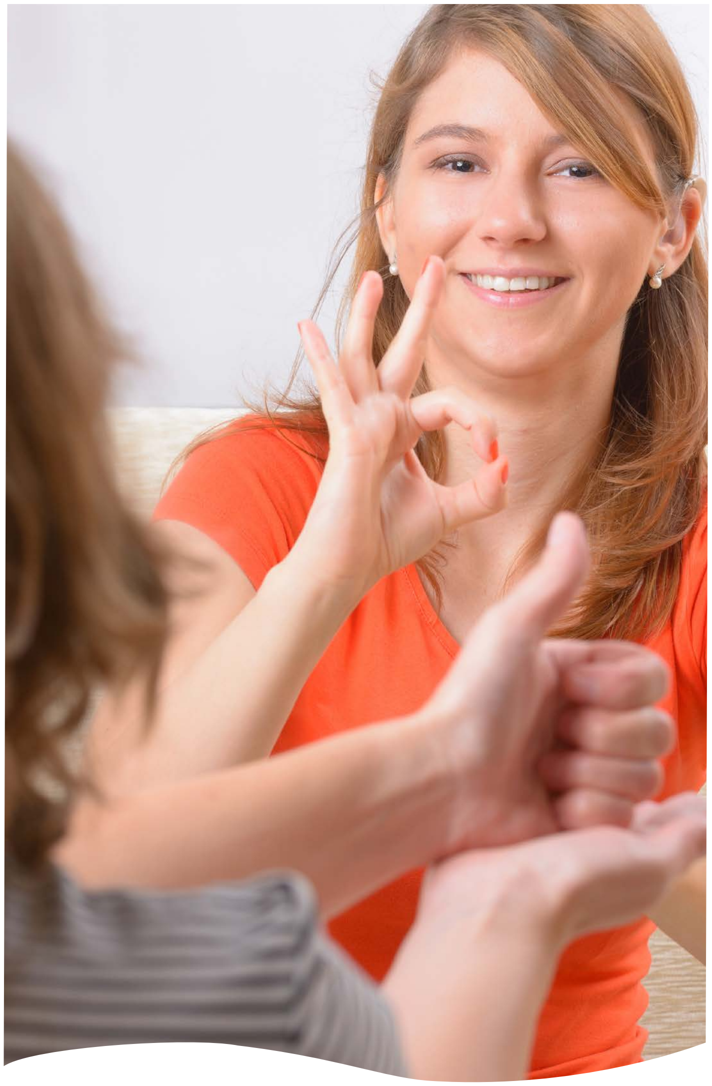
### ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም

ናይ ምስማዕ ስንክልና፣ ናይ ምስማዕን ምርኣይን ስንክልና እንተድኣ ኣለካን ናይ ምልክት ቋንቋ መተርጎሚ እንተድኣ ደሊኻ፣ ብክብረትካ ንታ ጋሻ ተቐባሊት ሓብረላ። ብዘይገለ ክፍሊት መተርጎሚ በዓል ሞያ ክቐርበልኩም እዩ።

ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮኻ ንምኻድ መጓዓዓዝያ ንምርካብ ብቑዕ ክትከውን ትኽእል ኢኻ ። እቶ ቆፃሮ ድማ ብ Apple Health ንዝሽፈኑ ኣገልግሎታት ክኸውን ይግባእ።

### ኣብ መጎዓዓዝያ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ

ናብ ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮኻ ንምኻድ መጓዓዓዝያ ንምርካብ ብቑዕ ክትከውን ትኽእል ኢኻ ። እቶ ቆፃሮ ድማ ብApple Health ንዝሽፈኑ ኣገልግሎታት ክኸውን ይግባእ። እቶ ዝተለመዱ ዓይነታት መጎዓዓዝያ እዚኦም የካትቱ፡ ናይ ህዝቢ ኣውቶቡስ፣ ናይ ነዳዲ ኩፖን፣ ናይ ዓማውልን ወለንተኛታት ናይ ነዳዲ ካሕሳ፣ ብወለንታ መኪና ምግናሕ፣ ታክሲ፣ ዊልቼር ቫን ወይ ቀሊል ተንቀሳቓሲን ናይ ንግዲ ኣውቶቡስን ኣየር። ናይ ደለልቲ ዝርዝር ኣብ: www.hca.wa.gov/ transportation-help መጎዓዓዝያ ሓገዝዝርዝር ትረኽቡ ኢኹም።



Washington Apple Health

# 2019 ናይ ዋሽንግተን Apple Health ትልሚ ሪፖርት ካርድ

እዚ ካርድ ናይ ዋሽንግተን Apple Health ትልምታት ኣብ ቁልፊ ናይ ኣፈፃፅማ ነጥብታት ነንሕድሕዶም ብምንጽፃር የርኢ። እዚ ናይ ሪፖርት ካርድ ንዓኹም ዝጥዕመኩም ትልሚ ንምምራፅ ይሕግዘኩም።

| ናይ ኣፈፃፅማ ከባብታት | Amerigroup Washington | Coordinated Care of Washington | Community Health Plan of Washington | Molina Healthcare of Washington | United Healthcare Community Plan |
|---|---|---|---|---|---|
| ክንክን ምርካብ | ★☆☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★★ | ★☆☆ |
| ጥዕና ህፃናት ምሕላው | ★☆☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★☆☆ |
| ጥዕና ደቂ ኣንስትዮን ኣዴታትን ምሕላው | ★☆☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★☆☆ |
| ሕማም ምክልኻልን ምምሕዳርን | ★★☆ | ★☆☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ |
| ግቡእ ዝኾነ ክንክን ምርግጋፅ | ★★☆ | ★☆☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ |
| ንህፃናት ዝቐረበ ናይ ክንክን ዕግበት | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ |
| ናይ ህፃናት ትልሚ ዕግበት | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ | ★★☆ |

| ቁልፊ፡ ምስ ኩሎም Apple Health ትልምታት ክነፃፀር ከሎ ኣፈፃፅማ | |
|---|---|
| ካብቲ ዝግባእ ንላዕሊ | ★★★ |
| ማእኸላይ | ★★☆ |
| ትሕቲ እቲ ዝግባእ | ★☆☆ |

*እዞም ውፅኢታት ካብ ናይ 2018 ናይ ጥዕና ትልምታት ዝተኣከቡ መረዳእታታት መሰረት ዝገበሩ እዮም።*

*እዞም መረዳእታታት ንምርግጋፅ ናፃ ብዝኾነ ኦዲተር ተገምጊሞም እዮም።*

*ናይ ጥዕና ትልሚ ኣፈፃፅማ ውፅኢታት ብዘለዎም ናይ በዝሒ ኣባላት ኣፈላላይ መሰረት ወይ ናይ ኣገልግሎት ክልል ኣይተሰተኻኽሉን።*

## ናይ ኣፈፃፅማ መግለፂ

### ክንክን ምርካብ
- ኣባላት ዶክተር ይረኽቡ
- ኣባላት እቲ ዝደልይዎ ኣገልግሎት ኣብ ዝደልይዎ ግዘ ከም ዝረኻቡ ሪፖርት ገይሮም

### ጥዕና ህፃናት ምሕላው
- ኣብዚ ትልሚ ዘለው ህፃናት ልሙድ ዝኾነ ምርመራ ይግበረሎም
- ህፃናት ኣገዳስቲ ዝኾኑ መከላኸሊ ሕማማት ይረኽቡ
- ህፃናት ከሓሙ ከለው ግቡእ ዝኾነ ደረጃ ክንክን ይረኽቡ

### ጥዕና ደቂ ኣንስትዮን ኣዴታትን ምሕላው
- ደቂ ኣንስትዮ ኣገዳሲ ዝኾነ ናይ ጥዕና ምርመራ ይረኽባ
- ሓደሽትን ነፍሰፁር ኣዴታት ዘድልየን ክንክን ይረኽባ

### ሕማም ምክልኻልን ምኩፅፃር
- እዚ ትልሚ ኣባላት ከም ኣዝማ፣ ናይ ደም ፀቕጢ ምውሳኽ ወይ ሽኮር ዝኣመሰሉ ናይ ነዊሕ እዋን ሕማማት ንኽቆፃፀሩ ይሕግዝ
- እዚ ትልሚ ብምርመራን ግቡእ ብዝኾነ ክንክን ሕማም ይንከ

### ግቡእ ዝኾነ ክንክን ምርካብ
- ኣባላት ንዘለዎም ኩነታት እቲ ኣዝዩ ግቡእ ዝኾነ ክንክንን ሕክምናን ይረኽቡ

### ንህፃናት ዝቐረበ ናይ ክንክን ዕግበት
- ኣባላት ዝለዓለ ናይ ሓካይም፣ በዓል ሞያታትን ብሓፈሻ ክንክን ዕግበት ምስ ናይ ህፃናት ትልሚ ሪፖርት ይገብሩ

### ናይ ህፃናት ትልሚ ዕግበት
- ኣባላት ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ሓፈ?ሻዊ ትልሚ ዝለዓለ ደረጃ ሪፖርት ይገብሩ

## መሰልካን ግቡእኻን

ብመሰረት ሕጊ ብዛዕባ እቲ እትረኽቦ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት መሰል ኣለካን ከምኡ ድማ ዘየድልዩ ወፃኢታት ንምንካይን ጥዕናኻ ንምሕላውን ንምምሕያሽ ግቡእ ኣለካ። ናይ ጥዕና ትልምኻ ክትስእን ትኽእል ኢኻ። ናይ ኣቕራቢ ቆፆሮታትካ ተዘይሓሊኻ፣ ምስ ናይ ቀዳማይ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢኻ ተዘይተሓባቢርካን ብኻልኦት ምኽንያታት እዚ ክኸውን ይኽእል። ብኽብረትካ ተወሳኺ መረዳእታ እንተድኣ ደሊኻ ርኸበና።

## እዞም ዝስዕቡ መሰላት ኣለካ:

- ሕክምና ምቅዋም ሓዊሱ ናይ ጥዕና ክንክን ውሳነ ኣብ ምውሳን ምሕጋዝ።
- እቲ ወፃኢ ብዘየገድስ ብዛዕባ እቶም ዘለው ናይ ሕክምና መማረፅታት ሓበሬታ ምርካብ።
- ኣብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ካብ ካልእ ኣቕራቢ ካልኣይ ርኢቶ ምርካብ።
- ብዙሕ እንክይተፀበኻ ኣገልግሎት ርኽብ
- በኽብር ምትእንጋድ። ኣድልዎ ኣይፍቀድን እዩ። ዝኾነ ሰብ ብመሰረት ዘርኢ፣ ሕብሪ፣ መበቆል ሀገር፣ ፆታዊ ድልየት፣ ዕድመ፣ ሃይማኖት፣ ዓሌት ወይ ሰንክልና ብፍሉይ ወይ ብዘይግባእ መንገዲ ክረኣይ የብሉን።
- ዝኾነ ዓይነት ሳዕቤን እንተይበፅሓካ፣ ብናፅነት ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክንካን ሕቶታትካን ምዝራብ።
- ክንክንካ ዝምልከቱ መረዳእታታት ብምሽጥር ክተሓዙን ክሕለውን።
- ናይ ሕክምና መረዳእታ ቅዳሕ ምሕታትን ምርካብን።
- ኣድላይ ክኸውን ከሎ ኣብ ናይ ሕክምና መረዳእታኻ ዝተገበሩ ምትዕርራያት ምሕታትን ምርካብ።
- ብዛዕባ እዞም ዝስዕቡ መረዳእታ ምሕታትን ምርካብን:
  - ናይ ጥዕና ሽፋንካን ሽፋን ዘለዎም ኣገልግሎታት።
  - ኣቕራቢኻን ንስፔሻሊስትን ካልኦት ኣቕረብቲ ብኸመይ ሪፈር ይግበር።
  - ናይ ጥዕና ትልምኹም ንናይ ኣካላውን ባህርያውን ክንክንክን ኣቕራቢኹም ብኸመይ ይኸፍል።
  - ኩሎም ናይ ክንክን መማረፅታትን ንምንታይ ገለገለ ዓይነት ክንክን ትረክብ።
  - ጥርዓን ወይ ብዛዕባ ክንክንካ ጥርዓን ኣብ ምምላእ ሓገዝ ብኸመይ ትረክብ።
  - ፖሊሲ፣ ክይዲ፣ ናይ ኣፈጻፀማ መመርሒን ለውጢ ብኸመይ ሓሳብ ከም እትህብ ሓዊሱ ናይ ጥዕና ትልሚ ትካላዊ መስርሕ።
- ተነኣሰ ብዓመት ናይ ኣባላት መሰልን ግቡእን ብፅሑፍ ምርካብ። መሰልካ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን መድሓኒት ብዘይ ኣግባብ ምውሳድ ኣገልግሎት የካትት።
- ናይ ሓደጋ እዋን ዝርዝር ቁፅሪ ተሌፎናት ምርካብ።
- ናይ ኣእምሮ ወይ ኣቐዲሙ ዝወሃብ ናይ ሕክምና መምርሒ ቅጥዒ ኣብ ምምላእ ሓገዝ ምርካብ።

## ውልቀ ሓላፊነቶም ን:

- ሕክምና ምቅዋም ሓዊሱ ናይ ጥዕና ክንክን ውሳነ ኣብ ምውሳን ምሕጋዝ።
- ቆፀሮ ምኽባርን ሰዓት ምኽባር። ቆፆሮ እንተድኣ ሰሪዝካ ወይ ክትዝንግዕ እንተድኣ ኮይንካ ናብ ናይ ኣቕራቢኻ ፅሕፈት ቤት ደውል።
- ንዓኻ ኣገልግሎት ስለዝሃቡኻ ክፍሊት ንኽከፈሎም ንኣቕራቢኻ ግቡእ ዝኾነ መረዳእታ ምሃብ።
- ንኣቕራቢኻ ልክዕ ንስኻ ከምቲ እትደልዮ ክብሪ ንዕኦም እውን ሃቦም።
- ናብ ኩሎም ቆፆሮታትካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻን ናይ ጥዕና ትልምኻን ሒዝካ ምፃእ።
- ብዛዕባ ናይ ጥዕና ትልምኻን እንታይ ዓይነት ኣገልግሎታት ከም ዝሸፈኑ ፍለጥ።
- ክትደሊ ከለኻ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ተጠቐም።
- ናይ ጥዕና ፀገምካ ምፍላጥን ብዝተኸኣለ መጠን ስምምዕ ኣብ ዝተገበረሎም ናይ ሕክምና ሸቶታት ምስታፍ።
- እቲ ዘድልየካ ክንክን ንምርካብ ንኣቕራቢኻን ንናይ ጥዕና ትልምኻ ብዛዕባ ጥዕናኻ ሙሉእ መረዳእታ ሃብ።
- ኣብ ዝተሰማማዕኻሉ ክንክን ናይ ኣቕራቢኻ መምርሒ ተኸተል።
- ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ብዝግባእ ምጥቃም። እንተዘይኮይኑ ኣብ ናይ ተሓከምቲ ገምጋምን ተዛማዲ መደብ ክትምዝገቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብዚ መደብ፣ ንሓደ ቀዳማይ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ፣ ሓደ ፋርማሲ ንቑፅፅር ዝግበረሎም መድሓኒታት ሓደ ዝመልእን ንናይ ሓደጋ እዋን ዘይኮኑ ክንክናት ሓደ ሆስፒታል ይምደበልኩም። ኣብ ተመሳሳሊ ትልሚ እንተነኣሰ 312 ኣዋርሕ ክትፀንሕ ይገረባእ።
- መጠን ስድራኻ እንተድኣ ተለዊጡ (ከም ጥንሲ፣ ወሊድ፣ ቆልዑ ምዕባይ) ወይ ኩነታት እንተድኣ ተለዊጦም (ከም ሓድሽ ኣድራሻ፣ ኣብ እቶት ለውጢ ወይ ን Medicare ወይ ካልእ ኢንሹራንስ ብቑዕ እንተኮይንካ) ብቕልጡፍ ክተፍልጠና ይግባእ።
- ናይ Healthplanfinder ገፅ መርበብ **www.wahealthplanfinder.org**ብምጥቃም ሽፋንካ ክትሕድስ ትኽእል ኢኻ። እዚ መርበብ ሓበሬታ ኣብ ሒሳብካ ለውጢ ከምዘሎ ንምሕባር ክትጥቀመሉ ይገባእ።

## ብናይ ጥዕና ትልምኻ ሕጉስ እንተድኣ ዘይኮይንካ

ንስኻ ወይ ሕጋዊ ወኪልካ ጥርዓን ናይ ምምላእ መሰል ኣለካ። ጥርዓን፣ ፅርየት ክንክን ወይ ብቲ ሓኪም ወይ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ከም ዝተኸናኸኑኻ ብቃልካ ወይ ብፅሑፍ እተቕርቦ እዩ። ጥርዓን ምስ መላእኻ:

- ናይ ጥዕና ትልምኻ ብስልኪ ወይ ብደብዳበጥርዓንካ ከም ዝበፅሖ ኣብ ውሽጢ ክልተ ናይ ስራሕ መዓልትታት ክሕብረልካ ኣለዎ።
- ዘለካ ሕቶታት ብቕልጡፍ ካብ ልዕሊ 45 መዓልትታት ኣብ ዘይበለፀ ግዘ ክፍታሕ ይግባእ።

*ናይ ጥዕና ትልምኻ ጥርዓን ኣብ ምምላእ ክሕግዘካ ይግባእ።*

## ናይ ጥዕና ትልምኻ በቲ ዝወሰኖ ናይ ሕክምና ውሳነ ሕጉስ እንተድኣ ዘይኮይንካ

ንስኻ ወይ ሕጋዊ ተወካሊኻ ይግባይ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ። ይግባይ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብዛዕባ ሽፋን ወይ ናይ ዝተሸፈነ ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ክፍሊት ብዝምልከት ዝወሰንዎ ውሳነ ዳግማይ ንኽርኢ እተቕርቦ ጥርዓን እዩ።

- ትልምኻ እቲ ውሳንኦም ብፅሑፍ ክፍልጡኻ እዮም። ኣብቲ ውሳነ ይግባይ ትሓትት እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ይግባይ ከም ትሓትት ዘመላኽት መረዳእታ ከካትት እዩ።
- ናይ ጥዕና ትልምኻ ይግባይ ሕቶኻ ከም ዝተቐበለ ኣብ ውሽጢ 5 ቀናት ክፍልጠካ ይግባእ።
- ዘለካ ሕቶታት ብቕልጡፍ ካብ 28 መዓልትታት ኣብ ዘይነውሐ ግዘ ክምለሱ ይግባእ።

*ናይ ጥዕና ትልምኻ ናይቲ ውሳነ ምልክታ ክህቡኻን ይግባይ ንኽትሓትተት ክሕግዙኻ ይግባእ።*

*ህፁፅ እዩ?* ኣብ ውሳነ ይግባይ እንተሓቲትካን ህፁፅ ዝኾነ ኣካላዊ ወይ ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኩነታት እንተጋጢሙካ፣ ንስኻ ወይ ኣቕራቢኻ ዝተቐላጠፋ (ህፁፅ) ገምጋም ወይ ከይዲ መጋባኣይ ንኽግበር ክትሓትት ትኽእል። ናይ ሕክምና ኩነታትካ ዝሓቶ እንተድኣ ኮይኑ፣ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ናይ ስራሕ መዓልትታት ውሳነ ክውሰን እዩ። ኣብዘም ከይድታት ተወሳኺ ዝርዝር መረዳእታታት ንምካብ ናብ ናይ ኣባላት ማንዋል ተወከሱ።

### ብዛዕባ ምሽጥራውነት

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ብዘይካ ስምኩም ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅርን ዝተውሀበሉ ዕለት ውልቃዊ መረዳእታ ኣይሕዝን፡ ፡ እቲ ካርድ እንተድኣ ተሰሪቑ ወይ ጠፊኡ ውልቃዊ ምሽጥርኩም ዝተሓለወ ይኸውን። ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ንምትካእ ሰበስልጣን ክንክን ጥዕና ወይ ናይ ጥዕና ትልምኹም ውልቃዊ መረዳእታ ንምሕታት ብቐጥታ ኣይረኽበኩምን። ከም ማሕበራዊ ድሕንነት ቁፅሪ ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታታት ብስልኪ ወይ ብኢሜል ንዝሓተኩም ሰብ ኣይትሀቡ።

ብመሰረት ሕጊ ኩሎም ናይ ጥዕና ትልምታት ናይ ጥዕና መረዳእታኹም ክሕልው ይግባእ። ናይ ጥዕና ትልምታትን HCA እቲ ዝተሓለወ ናይ ጥዕና መረዳእታኹም ዝጥቀመሉምን ንካልኦት ዘካፍሉ ንዓኹም ጥቕምታት ንምቕራብ እዩ፡ ሕክምና፣ ክፍሊት ንምክያድን ናይ ሕክምና ክንክን ከይድታት እዩ፡ ስለ ዝኾነ ድማ ብሕጊ ፍቑድ እዩ። ናይ ጥዕና ትልምታትን HCA ናይ ጥዕና መረዳእታኹም ብምሽጥር ናይ ምሓዝ ሓላፍነት ኣለዎም።

ናይ HCA ምሽጥራውነት ፖሊሲ ንምንባብ ናብ **www.hca.wa.gov** ከዱ ብምቕፃል ኣብ ትሕቲ እዚ ገፅ «ምሽጥራውነት» (“privacy”) ዝብል ጠውቑ። ናይ ጥዕና ትልሚ ናይ ምሽጥራውነት ፖሊሲኹም ምንባብ እንተድኣ ደሊኹም፣ ናይ ጥዕና ትልሚ ኣባላት ኣገልግሎት ደውሉ ወይ ናይ ትልምኹም መርበብ ሓበሬታ ረኣዩ።

## ንሕቶታትኩም ኣበይ ምላሽ ትረኽቡ

| ብዛዕባ ዝኾነ ሕቶ እንተሃልዩካ፣ | ርኸበና |
|---|---|
| • ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር<br>• ንናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ብቑዕ ምኳን<br>• ናይ ኣገልግሎት ካርድታት | • Apple Health ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ብ 1-800-562-3022 ወይ ሕቶኹም ናብዚ ዝስዕብ ለኣኹ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/**<br>• ProviderOne ናይ ዓማውል ፖርታል: **https://www.waproviderone.org/client**<br>• ብናፃ ናብ 1-800-562-3022 ደውል |
| • ኣቕራቢ ምምራፅ<br>• ናይ ሽፋን ኣገልግሎት<br>• ናይ ሕክምና ክንክንኹም<br>• ናይ ባህርያዊ ጥዕና ክንክንካ<br>• ናብ ስፔሻሊት ሪፈራል | ናይ ጥዕና ትልምኹም።<br>ናይ ጥዕና ትልሚ ቴሌፎን ቁፅሪ ኣብዚ ማንዋል ገፅ 5 ተዘርዚሩ ኣሎ። |
| ኣታዊ፣ ናይ ኣቓሑት ኩነታት፣ ጥንሲ፣ ምውላድ ወይ ቆልዑ ምፅባይ ዝኣመሰሉ ናይ ሒሳብ ለውጢ። | **ንህፃናት፣ ነፍሰፁ ኣዴታት፣ ሓዳር ዘይብሎም ዓበይቲ ሰባትን ወለድን/ተኸናኸንትን ሽፋን:**<br>• ኦንላይን: **www.wahealthplanfinder.org**<br>• 1-855-923-4633 (TTY/TDD ናይ ተጠቀምቲ 1-855-627-9604) ደውሉ ወይ<br>**ዕድምኦም ንዝደፍኡ፣ ዓይነ ስውራት ወይ ስንክልና ዘለዎም ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ኣገልግሎት ወይ ሓገዝ ዝደልዩ ሰባት ሽፋን:**<br>• ናይ DSHS ዓማውል ኣገልግሎት ቤት ፅሕፈት (CSO) ወይ ናብ ዋሽንግተን መራኸቢ **www.washingtonconnection.org**ከድ። |

## ጠቓምቲ መርበብ ገፃት

| ገፅ መርበባት | URL |
|---|---|
| ዋሽንግተን Apple Health (Medicaid) መርበብ ሓበሬታ | www.hca.wa.gov/apple-health |
| ናይ ሓደጋ እዋን ዘይኮነ መጎዓዓዝያ ሕቶ | www.hca.wa.gov/transportation-help |
| ናይ ሪከቨሪ ሓገዝ መስመር | www.waRecoveryHelpLine.org. ሕክምና እንተድኣ ደሊኻ ናብቲ ናፃን 24 ሰዓት ዝሰርሕ ምሽጥራዊ መስመር ብ-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219)ደውል። |

## ንሓገዝ ክትድውል ከለኻ መረዳእታ ንኽትረክብ ኣብ ታሕቲ ኣቕረብትኻ ደውል።

| | ስምን ከባቢ | ቁጽሪ ተሌፎን |
|---|---|---|
| ሓኪም | | |
| በዓል ሞያ | | |
| በዓል ሞያ | | |
| በዓል ሞያ | | |
| ፋርማሲ | | |
| ፋርማሲ | | |
| ሆስፒታል | | |
| ኣማኻሪ | | |

HCA ንማዕረ ተበፃሕነት ውፉይ እዩ። መንበሪ ወይ መረዳእታ ብኻልእ ቅዲ እንተድኣ ደሊኻ፣ ብኽብረትካ ናብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።

Washington State Health Care Authority

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

HCA 19-046 TI (10/19) Tigringa