

# እንቋዕ ብደሐን መጻእኹም

Washington Apple Health

ጥራሕ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት



[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 အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទេវៈលេខ 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, ລວມທັງມາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍລິເວນ. 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 ਅੰਨ੍ਹਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫਤ 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] ተርጓሚትን 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).





**ሳንዲቶ ትሕዝቶ**

ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም	5
ናይ ኣገልግሎታትካ ካርዲ	7
ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ	8
ናይ ሓደጋ ኣገልግሎት	9
ዘለው ኣገልግሎታት	10
ተጣበቕቲ(ምፍታሕ ጎንጽታት)	11
ናይ ጥዕና ክንክን ንምርካብ ዘድልዎኹም ኣገልግሎታት	13
መረዳእታ ንህንዲ ኣሜሪካውያን፣ ንናቲቭ ኣላሰካ	14
መሰልኩምን ግቡእኹምን	15
ርኽቡና/ፍልፍል	17

**እዚ ማንዋል ብዛዕባ ዘየካትቶም፡**

እዚ ማንዋል ዘለውኩም ጥቕምታት (ኣእምሯዊ ጥዕናን ናይ መዐመኒን ኣልኮል ሕክምና ኣገልግሎት) የፍልጠኩምን መሰልኩምን ግቡእኹምን ከምኡ ድማ ብናይ ጥዕና ትልምኹም ኣቢልኩም ብኸመይ ኣገልግሎት ከም እትረኽቡ ይዝርዝር። ብኸብረትኩም 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 ሰበሰልጣን ክንክን ጥዕና ገፅ [www.hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://www.hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ክዱ።



# ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም

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

## ብዛዕባ ናትካ ባህርያዊ ጥዕና ጥቕምታት

ኣብ መብዛትኡ ካውንታት ናይ Apple Health ዓሚላት ኣካላዊ ጥዕናን ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታትን ካብ እቲ ዝትግበር ዘሎ ናይ ክንክን ትልሚ ይረኽቡ። (ባህርያዊ ጥዕና ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታትን ናይ መድሓኒት ብዘይኣግባብ ምጥቃም ክንንክን ይሓውስ።)

እዚ በራሪ ጽሑፍ ትረክብ ዘለኻ ናይ ኣካላዊ ጥዕና ኣገልግሎታት ብኻልእ መንገዲ ስለእትረክብ እዩ። (ንኣብነታት ገጽ 12 ርክ።) ኣብ ተግባር ዘሎ ናይ ክንክን ትልሚ ናይ ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ጥራሕ ይህብ ኣሎ።)

## ባህርያዊ ናይ ጥዕና ትልሚ

ኣብ ቀጻሊ ገጽ ዘሎ ናይ ጥዕና ትልሚ ኣብተን ዝተዘርዘሩ ሃገራት ዘለው ናይ Apple Health ዓሚላት ዝውሃብ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎታት ይህቡ።

ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎትካ ዝሸፍን ኣብ ተግባር ዘሎ ናይ ክንክን ጥዕና ትልሚ ስም ዝገልጽ ደብደባ ክወሃበካ እዩ። ኣብዚ ሕጂ እዋነ ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ትረክብ ዘለኻ ምስእትኸውን ወይ ብዛዕባ እዞም ኣገልግሎታት ምርካብ ሕቶታት ምስዝህልወካ ብኽብረትካ እዚ ናይ ጥእና ትልሚ ኣዛርብ።

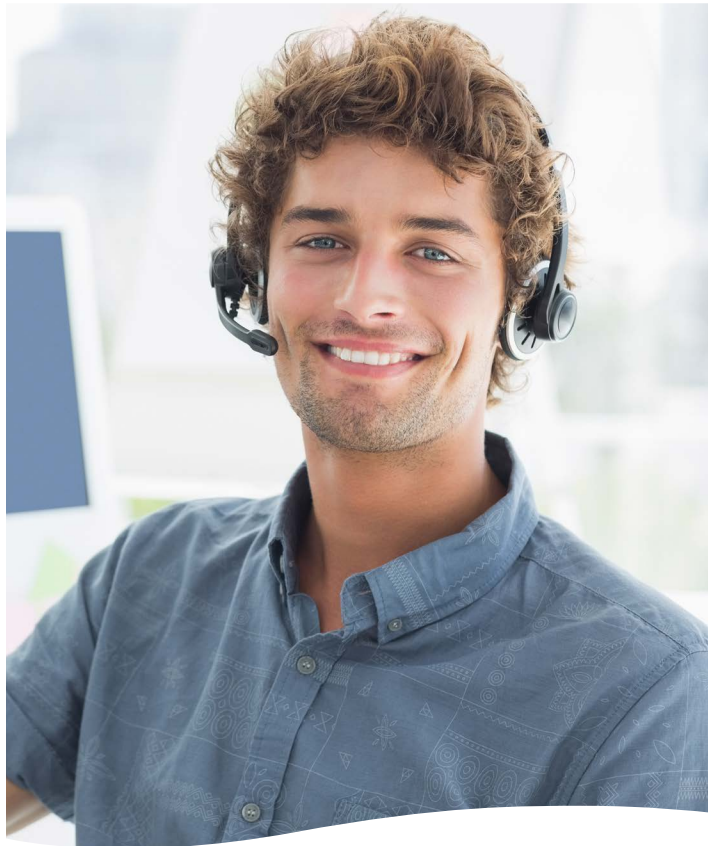
## ናይ ትልሚ ምርጫ

ኣብ እትነብረሉ ካውንቲ እንተውሓደ ክልተ ማኔጅድ ኬር ኣማራጺ ኣለካ። ኣብ ዝቐጽል ገጽ ዘሎ ሰደቓ ርክ። ካውንቲኻን ናይ ትልሚ ምርጫኻን ድለ።

## ባህርያዊ ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር

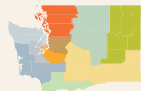
ኣብ ዝኾነ ግዜ ኣብ ናይ ጥዕና ትልሚ ለውጢ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ። እቲ ሕቶ ተቐርብሎ ግዜ መሰረት ብምግባር፣ እቲ ሓድሽ ትልሚ ኣብ ቀጻሊ ወርሒ ይጅም። ትልሚኻ ዓሚል ኣገልግሎት ናብ ብምድዋል ምቕያር ትኽእል ኢኻ።

- ኣንላይን: [www.waproviderone.org/client](http://www.waproviderone.org/client)
- ናብ: Apple Health ዓማውል ኣገልግሎት ብ 1-800-562-3022 (TRS:711) ደውል
- ኢሜል: <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus>



**ግንቋድ ክንክን ትካል (ንባህርያዊ ጥዕና አገልግሎት ጥራት ጥቅሚ)**

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



**ግስታወሻ:** Apple Health ፎስተር ኬር አብ መላእ ሀገር ብ Apple Health ቀንዲ መራኸቢ (ዝተዋደደ ናይ ዋሽንግተን ክንክን) ኣቢሉ ዝዋብ መደብ እዩ።

## ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ



መብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ኣድራሽኦም ክልተ ካርድታት ይረኽቡ። ናብ ኩሎም ቆይሮታትካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻን ናይ ጥዕና ትልምኻን ሒዝካ ምጻእ።

ናይ ኣገልግሎትካ ካርድ ከምቲ ኣብዚ ዘሎ ስእሊ ዝበለ ካብ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ስልጣን ይመጽእ። እዚ ካርድ ኣቐምጥም። ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ኣብ Apple Health ከም ዝተመዝገብካ የመላኽት። እቲ ኣድራሻ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ከተንጥፍም ኣየድልዮኩምን። HCA ቅድሚ ናባኻ ምልእኹ ክነቅሖ እዩ።

ምቕያር ምስእደልዮኻ “ካርድኻ እንተድኣዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣጠፊኡካ” ዝብል ርእ።

### ProviderOne

ኣብ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻም "ProviderOne" ዝብል ክትሪኡ ኢኹም ProviderOne ናይ ጥዕና ትልሚ ዘዋድድን ኣብ ዝተፈላለዩ ግዛታት HCA መረዳእታ ዝልእኽ ናይ መረዳእታ ስርዓት እዩ። ኣብቲ ካርድ ዘሎ ቁፅሪ ናይ ProviderOne ናይ ዓሚል ቁፅርኹም እዩ (ትሽዓንተ ኣሃዝ ኣብ መወዳእታ WA)።

Apple Health ንምርካብ ብቐፅ ዝኾነ ሕድሕድ ኣባላት ስድራ ናይ ዓርሱ ኣገልግሎት ካርድ ክረከብ ብቐፅ እዩ። ሕድሕድ ሰብ ክሳብ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንኡ ዝተፈላለዩ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

ናይ Apple Health ሽፋን እንተድኣ ነይርኩም (ወይ ቅድሚ Apple Health ተባሂሉ ምፅውዑ Medicaid ተነይርኩም) ኣድራሻ ካርድ ኣይንልእኽልኩም ኢና። ዋላኳ ብተኸታታሊ ሽፋን ተዘይረኺብኩም እቲ ዝፀንኡ ካርድኹም ሕጅ እውን ቅቡል እዩ። ናይ ዓሚል ቁፅርኹም ሕጅ እውን ተመሳሳሊ ኮይኑ ይፀንኡ።

## እቲ ካርድ ተዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣ ጠፊእካ

Apple Health ምዝገባ ብዝተሰኸመ መልኰ ድሕሪ ምምዝጋብካ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙናት ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣ ጠፊእካ፣ ብኸብረትካ ካርድ ንምትካእ ናብ Apple Health ዓማውል ኣገልግሎት ብ1-800-562-3022 ደውል።



## ንባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ጥራሕ መራኽቢ

ማነጅድ ኬር ትልምታት	ቀንዲ ስልኪ	መርበብ ባይታ
Amerigroup (AMG)	1-800-600-4441	<a href="http://www.myamerigroup.com/wa">www.myamerigroup.com/wa</a>
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="http://www.chpw.org">www.chpw.org</a>
Coordinated Care of Washington (CCW)	1-877-644-4613	<a href="http://www.coordinatedcarehealth.com">www.coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="http://www.molinahealthcare.com">www.molinahealthcare.com</a>
United Healthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="http://www.uhccommunityplan.com">www.uhccommunityplan.com</a>

## ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ

ኣብ Apple Health ካብ እትምዘገብ ኣብ ሒደት ሰሙናት ካብ ማኔጅድ ኬር ናይ ጥዕና ትልሚ መለሊይ መንነት ካርድ ክትረከብ ኢኻ። ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ክሰጥኻ ኣለኻ እዮም ከምኡ እውን ብዛዕባ እዞም ኣገልግሎታት ምርካብ ተወሳኺ ሓበሬታ ክህቡ እዮም። እዚ ካርድ ኣቐምጥዎ።

ናብ ባህርያዊ ጥዕና ኣቐረብትኻ ክትከይድ እንከለኻ ናይ ኣልግሎት ካርድን ናይ ትልሚ መለሊይ ካርድን ሓዘ። ብተወሳኺ እውን ናይ መለሊይ መንነት ፎቶ ክድልዩኩም እዩ።

Health Plan (80840) 911-87726-04

Member ID: 000000000 Group Number: WAHLOP

Member: MEMBER NAME Payer ID: 87726

PCP Name: PROVIDER NAME PCP Phone: (000)000-0000

PROVIDER ADDRESS CITY, STATE, ZIP

OPTUMRx<sup>SM</sup>  
Rx Bin: 610494  
Rx GRP: ACUWA  
Rx PCN: 9999

Apple Health - Family Coverage  
Administered by UnitedHealthcare of Washington, Inc.

Effective Date: Date of Birth: Subscriber #:

Washington Apple Health • Behavioral Health

Member Name: Medicaid or CHIP ID Number: Primary Care Provider (PCP): PCP Telephone #: PCP Address: Clinic/Group: Vision: 1-855-225-2640 Member Services/Pharmacy and Behavioral Health: 1-800-600-4441 Crisis Hotline: 1-800-852-2923 Amerigroup On Call: 1-866-864-2544

Name: JOHN M SAMPLE  
Member #: 12345678 01  
Plan: Washington Apple Health  
Group: Apple Health - Family  
Clinic (PCP): Clinic XYZ  
Clinic Phone: 555-555-5555  
Copayment: OV \$0 / ER \$0 / RX \$0  
RxBin: 003858  
RxGroup: CHWA  
State ID#: 200000000WA

EXPRESS SCRIPTS<sup>SM</sup>  
Please see back of card for important information.

NAME: MEDICAID ID#: MEMBER ID#: DOB:

RxBIN: 004336  
RxFPN: MCAIDADV  
RXGRP: RX5435

If you have an emergency, call 911 or go to the nearest emergency room (ER). Emergency services by a provider not in the plan's network will be covered without prior authorization. CoordinatedCare@health.com

Member: JANE DOE

Identification #: 11000000000 Date of Birth: 10/25/1990 Client ID: 10000000WA

Program: AH (Apple Health)  
PCP Name: TONJIA L JONES PCPEff: 06/01/2018  
PCP Phone: (360)538-1293 Auth: (800) 869-7185  
PCP Location: SEA MAR ABERDEEN MEDICAL

Member Services: (800) 869-7165 / TTY 711  
Molina Healthcare Virtual Care: (844) 870-6821 / TTY 711 or go to wavirtualcare.molinahealthcare.com

RxBIN: 004336  
RxFPN: ADV  
RXGRP: RX0540

## ካርድኻ ቅድሚ ምምጻኡ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግት እንተድኣ ደሊኻ

ካርድታትኻ ቅድሚ ምብጻሕ ናብ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ክንክን ኣቐረብ ክትከይድ ምስ እትደሊ ናይ ምዝገባ ደብዳቤኻ ሓዘ። እኒ ኣቐረብኻ ኣብ ውሽጢ ናይ ትልሚ ኔትዎርክ ክሳብ ዝኾነ (ምስ ናይ ጥዕና ትልሚኻ ውዕሊ ዘለዎ) ናብ ዝኾነ ሓኪም፡ ናይ ጥዕና ክልኒክ ወይ ፋርማሲ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ኣቐርብቲ ዝርዝር ንምርካብ ናይ ጥዕና ትልሚኻ ርኽብ።

ዋላኳ ናይ ኣገልግሎት ካርድ ወይ ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ እንተዘይተቐበልኻ ሓገዝ ንምርካብ ናብ ጥዕና ትልሚኻ ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

**ንሰኻ (ወይ ውላድኻ) ናይ ጥዕና ትልሚ ኣባላት ኣገልግሎት ቁፅሪ ርኽብ፡**

- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ክትረከብ እንተድኣ ደሊኻ።
- ናይ ዕጽ ወይ ኣልኮል ክንክን ክትረከብ ምድላይ።
- ምስ ናይ ጥዕና ትልሚ ፀገም እንተድኣ ኣለኻ።
- ኣቐረብኻ ምቕያር ምድላይ
- ናይ ጥዕና ትልሚ መለሊይ መንነት እንተድኣ ጠፊእኻ ካልእ እንተድኣ ደሊኻ።
- ፍሉይ ናይ ጥዕና ክንክን ድልዎት ኣለኻ (ወይ እኒ ህፃን ኣለዎ)።



## ናይ ሓዲጋ ኣገልግሎት

ናይ ሓዲጋ እዋን ኣገልግሎት ኣብ እዋን ፀገምካ ንምርግጋዕን 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 ክድ። ንናይ ሓዲጋ ኣገልግሎት ፈቓድ ኣየድልየካን።
- ናይ ስቴት ሓዲጋ መስመር መመሓደሪ: [www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](http://www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) ረኣይ።
- ናይ ዋሽንግተን ዳግመ ሕውዋት ሓገዝ መስመር 24 ሰዓት ናይ ሓዲጋ ምፍታሕን ሪፈራልን መስመር ምስ ናይ ጥዕና ኣእምሮ፣ መወዛኒ ናይ ቁማር ፀገም ዝተተሓሓተ ሰባት ኣገልግሎት ይህብ። ናብ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ደውል; ናብ [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org) ኢሜል ግበር ወይ [www.warecoveryhelpline.org](http://www.warecoveryhelpline.org) ክድ; ኣብ ዝተፈለየ ሰዓት መናእሰይ ምስ መናእሰይ ክራኽቡ ይኽእሉ; ናብ 1-866-833-6546 ደውሉ; ናብ [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org) ኢሜል ግበር ወይ <https://866teenlink.org> ክድ።
- ንሀገራዊ ዓርስኻ ምጥፋእ ምክልኻል መስመር: ናብ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቀምቲ 1-800-799-4889) ደውሉ።



## ካብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ እንታይ

### ዓይነት አገልግሎት ትረክብ?

ንአእምሮዊን ናይ መወደንን አልኮል ወልፊ ሰፊሕ ዝኾነ ሕክምናን አገልግሎት ክትረክብ ትኽእል። ኣብ ታሕቲ ዘሎ ዝርዝር ብባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ሽፋን ዝግበረሎም አገልግሎታት እዮም። አገልግሎት እንተድኣ ደሊኻ ወይ ዝኾነ ሕቶ እንተድኣ ኣለካ፣ ብኸብረትካ ናብ ትልምኻ ደውል። ዘድልየካ ክንከን ንኸትረክብ ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም።

### ናይ መወደንን መድሓኒት ብዘይኣጋባብ ምጥቃም አገልግሎት፡

**ገምጋም**– ናይ ጥዕና ኣቕራቢቲ ዘድልዮም አገልግሎት ንምውሳኔ «ቃለ መሕተት» ክካየድ እዩ።

**ሓፂር ናይ ኢንተርኔትን ሕክምና**– ፀገም ንምንካይ፣ ናይ ግዝ ደረት።

**ናይ ምልቃቕ ምምሕዳር (ምእላይ መርዚ)**– ብከይዲ ግዝ ምጥቃም ደው ንምባል ድሕንነቱ ዝተሓለወ ክሳብ ዝኸውን ኣጠቓቕማ ኣልኮል መድሓኒት ኣብ ምንካይ ሓገዝ። (እዚ አገልግሎት ናይ ሆስፒታል ሕክምና ኣየካትትን)።

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

**ፅዑቕ ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ሕክምና**– ተኸታታሊ ውልቃውን ናይ ጉጅለ ምምኻር።

**ዓራት ሒዞ ዝሕከም ሕክምና**– ሰፊሕ ዝኾነ ናይ ውልቃን ጉጅለን ምምኻርን ትምህርትም 24 ሰዓት ክትትል ኣብ ዘለዎ ትካል።

**ናይ ኢፓይት መወደን ሕክምና አገልግሎት**– ኣብ ኢፓይት ወልፊ ንዘለዎም ናይ ተመላላሲ ገምጋምን ሕክምና። ተቀባልነት ዘለዎ ሕክምናን ምምኻርን የካትት።



## ናይ ኣዴታትን ዝውሉዱ ህፃናት ክንከን

**ናይ ቅበላ ገምጋም** – ድልየትኩምን ሽቶኹምን ምልላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንከን መቐረቢኹም ካልኣት ናይ ሕክምና አገልግሎታትን ትልምታት ንምምኻር ይሕግዝ።

**ውልቃዊ ሕክምና አገልግሎት** – ኣብ አገልግሎትካ ዘለው ሽቶታት ንምምላእ ዲዛይን ዝተገበሩ ምምኻርን ካልኣት ምንቅስቃሳት።

**ናይ መድሓኒት ምምሕዳር** – ሊቸንሳ ዘለዎም ሰራሕተኛታት መድሓኒት ይእዘዙን ብዛዕባ ሳዕቤን የምህሩ።

**ናይ መድሓኒት ክትትል** – ሕክምናኻ ከም ዝሰርሕ ዘሎን ብትኽክል ንኸትወስድ ንምሕጋዝ ናይ ክትትል አገልግሎት።

**ናይ ጉጅለ ሕክምና አገልግሎት** – ተመሳሳሊ ለውጢ ምስ ዘለዎም ሰባት ምምኻር።

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

**ሓፂር ኢንተርኔትን ሕክምና** – ኣብ ገለገለ ፀገማት ትኹረት ዝገበረ ሓፂር እዎን ምምኻር።

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

**ፅዑቕ ዝኾነ ሕክምና** – ኣብ አገልግሎት ትልምኻ ዘሎ ውልቃዊ ትልሚ ሽቶ ንምምላእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጉጅለ ሓገዝ የቐርቡ።

**ቴራፒቲክ ስነ ኣእምሮዊ ትምህርቲ** – ሓገዝን ናይ ሓገዝ አገልግሎት ሓዊሱ ብዛዕባ ሕግም ኣእምሮ፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሕክምና መማረቢ፣ ሕክምናን ምድሓንን።

**መዓልታዊ ሓገዝ** – ዓርሲኻ ኣብ ምኽኣል ፅዑቕ ናይ ምምሃር መድብ።

**ኮማዊ ሕክምና ገምጋምን ሕክምናን** – ብሕክምና ዘድልዩ ናይ ደቂሱ ዝሕከም ክንከን። ቅድሚ እዚ አገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ ገምጋም ኣየድልየካን።

**ናይ ምርግጋዕ አገልግሎት** – ሆስፒታል ንኸይትኣትው ኣብ ገዛ ወይ ገዛ ኣብ ዝመሰል ክባቢ ምቕራብ። ቅድሚ እዚ አገልግሎት ናይ መእተዊ ገምጋም ክትወስድ ኣይግበእካን።

**ናይ ዳግመ ሕውየት ጉዳይ ኣማሓዳሪ** – ደቂሱ ምሕካምን ተመላላሲ ምሕካም ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምውህሃድ። እዚ ናይ መእተዊ ገምጋም ኣ ካል ክኸውን ይኽእል እዩ።

**ኣብ መንበሪ ዝቐርብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና አገልግሎት** – ኣብ ጉጅላኣዊ ኩነታት ትነብር እንተድኣ ኮይንካ ዝቐርብ አገልግሎት።

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

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

# ተጣባቂ

ተላላቅ ያለውን ባህርያዊ ጥዕና አገልግሎት ዝተተላላዘ ፀገም ናፃን ምሽጥራዊ ሓገዝ ንምሓብ ዝሰርሕ ሰብ እዩ። ናይ ባህርያዊ ጥዕና ጥርጥን፣ ይግባይ ወይ ኣብ ዝተላተ ደረጃ ፀገማት ንምፍታሕ ምምሕዳራዊ ፍትሓዊ መገባኣያ። እቲ ተላላቅ ካብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ወይ ወይ ባህርያዊ ጥዕና ምምሕዳር አገልግሎት ትካል (BH-ASO) ናፃ እዩ።

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

## ከንክን እንተደረገ ደሊኻ

ናይ ኣእምሮ ጥዕና	ናብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ወይ ኣእምራዊ ጥዕና ኣቕራቢኻ ደውል።
ናይ መወገን ኣልኮልን ሕክምና	ናብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ወይ ናይ መወገን ኣልኮልም ሕክምና ኣቕራቢ ደውል።
ካብ ስራሕ ሰዓት ወፃኢ ናይ ገዛ ክንክን	ብመዓልቲ 24 ሰዓት ብሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ነርስ ናይ መማኸሪ መስመር ደውል።
ሓደጋ	ረኣይ <a href="http://www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines">www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines</a>
ናይ ሓደጋ እዋን ክንክን	ናብ 911 ደውሉ ወይ ናይ ሓደጋ እዋን ኣቕራቢቲ ክሕግዝኹም ናብ ዝኸእልሉ ኣብ ቀራባኹም ናብ ዝርከብ ከባቢ ክዱ። : ብዝተኸአለካ ፍጥነት ንስኻ ወይ ካልእ እትፈልጦ ሰብ እዚ ሓደጋ ሪፖርት ንምግባር ናብ ባህርያዊ ጥዕና ደውል። : እዚ ብመዓልቲ 24 ሰዓትን ብሰሙን ሸውዓተ መዓልታት ድልው እዩ
ካብ ገዛ ወፃኢ ክንክን	ናይ ሓደጋ እዋን እንተዘይኮይኑ፣ በቲ ኣብ ናይ ትልሚ መለለይ መንነትካ ብዘሎ ናብ ባህርያዊ ጥዕና ወይ ናብ ነርስ መማኸሪ መስመር ደውል

## ብዛዕባ ኣካላዊ ጥዕና ክንክን ጥቕምታት ከ?

ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎትን ናይ መድሓኒት ኣጠቓቕማ ምዝባዕ (ናይ ኣልኮልን መወገንን ሕክምና) ኣገልግሎት ጥራሕ ይሸፍን። ኣካላዊ ጥዕና ኣገልግሎትካ ብኻልእ መንገዲ ትረከብ፣ ከምዚ ዝስዕብ፡

- Medicare ወይ ውልቃዊ ኢንሹራንስ
- Apple Health ማነጅድ ኬር ናይ ጥዕና ትልሚ ብዝተፈለየ መልክዑ ኣብ ናብዮት ንዘለው ህፃናት (ዝተዋደደ ናይ ዋሽንግተን ክንክን)።
- ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ናይ ጉዳይ ምሕደራ (PCCM) መደብ። ብኢንድያን ናይ ጥዕና ማእኸል ኣቢሉ PCCM ዓማውል ኣካላዊ ጥዕና።
- ብዘይ ማነጅድ ኬር ትልሚ Apple Health ሸፋን።

ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትልምን ኣካላዊ ጥዕና ክንክን ሸፋን ብሓባር ናይ ምሉእ ሰብ ሸፋን ይህቡ (ኣካላዊ ጥዕና፣ ኣእምራዊ ጥዕናን ናይ መወገን ኣልኮል ሕክምና ኣገልግሎት)



## ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ክትረከብ ትኽእል

### መተርጎሚ ክድልዩካ ይኽእል

እንግሊዝኛ ብዝገባኡ ዘይትዛረብ እንተድኣ ኮይንካ ወይ ምስማዕ ዝሰኣኖ፣ ምስማዕ ዝሰኣኖን ዓይነ ስውር፣ ወይ ምስማዕ ዝፅገም እንተድኣ ኮይንካ ናይ ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ምልክት ቋንቋ ሓዊሱ ብብዙሓት ቋንቋታት ብናፃ ቅሩብ እዩ። ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮ ክትሕዝ ከለኻ ኣስተርጓሚ ዘድልዩካ እንተድኣ ኮይኑ ነታ ተቐባሊት ጋሻ ኣፍልጣ። ናይ ዝዝረቡ ቋንቋታት ኣስተርጓሚ ኣብ እዋን ቆፀሮ ናብ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸዱ ወይ ብስልኪ ክቐርቡ ይኽእሉ። ምስማዕ ዝተሰኣኖ፣ ምስማዕን ምርኣይ ዝተሰኣኖ ወይ ምስማዕ ዝፅገም እንተድኣ ኮይንካ ናይ ምልክት ቋንቋ ኣስተርጓሚ ናብ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ከመፅእ ኣለዎ።

ስድራ ወይ መሓዙት ኣስተርጓሚ ካብ ምምፃእ እዞም በዓል ሞያ ኣስተርጓሚ ምጥቃም ይምረፅ። እቶም ኣስተርጓሚቲ ናይ ጥዕና ክንክን ቃላት ዝሰልጠኑ እዮም። ንስኻን ኣቕረቢኹን ንክትረዳድኡ ክሕግዙኻ እዮም። ተወሳኺ ንምፍላጥ [www.hca.wa.gov/interpreter-services](http://www.hca.wa.gov/interpreter-services):

### ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም

ናይ ምዝራብ ወይ ምስማዕ ወይ ናይ ምንቅስቃስ ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም ቆይሮ መዓዝ ከም ትሕዙ ንተቐባሊት ጋሻ ክትሕብር ይግባእ። ተቐባሊት ጋሻ ኣገደስቲ ዝኾነ ምትዕርራያት ንክትገብር ክትሕግዘካ እያ።

ምስማዕ ዝተሰኣኖ፣ ምስማዕን ምርኣይ ዝተሰኣኖ፣ ወይ ምስማዕ ዝፅገም እንተድኣ ኮይንካ ናይ ምልክት ቋንቋ ኣስተርጓሚ እንተድኣ ደሊኻ ብኸብረትካ ነታ ተቐባሊት ጋሻ ኣፍልጣ። በዓል ሞያ ኣስተርጓሚቲ ብናፃ ቅሩባት እዮም።

### ኣብ መጎዓዝያ ሓገዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ

ናብ ጥዕና ክንክን ቆፀሮኻ መጎዓዝያ ብናፃ ንምርካብ ብቑዕ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። እዚ ቆፀሮ Apple Health ንዝሸፍኖም ኣገልግሎት ክኸውን ይግባእ። ፡ መብዛሕትኦም ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ዓይነት መጎዓዝያ ዘካትቱ፣ ናይ ህዝቢ መመላለሲ፣ ናይ ጋዝ ሾቸር፣ ዓማውልን ወለንታዊ ማይሌጅ ካሕሳ፣ ወለንታዊ ገናሕቲ፣ ታክሲ፣ ዊልቸር ቫን ወይ ተንቀሳቓሲን ንግዳዊ ኣውቶቡስን ኣየር። ናይ ደለልቲ ዝርዝር ብ [www.hca.wa.gov/transportation-help](http://www.hca.wa.gov/transportation-help) ይርከብ።



## መረዳኦታ ንህንዲ ኣሜሪካውያን፣ ንናቲቭ ኣላስካ

መብቀልካ ኣሜሪካን ኢንድያን ወይ ኣላስካ እንተድኣኩይኑ ናይ ጥዕና ክንክን ኣግልግሎታት ብ ኢንድያን ጥዕና፣ ኣግልግሎት ቀረብ ትሪባል ጥዕና ክንክን መደብ ወይ ናይ ከተማ ኢንድያን ናይ ጥዕና መደብ (UIHP) ከም ናይ ሲያትል ኢንድያን ጥዕና ቦርድ ን ስፖንሪንግ ፕሮጀክት መብቀልክተረክብ ትኽእል። እዞም ናይዚ ክለኒክ ኣቕረብቲ ባህልኻ፣ ኮምካን ናይ ጥዕና ክንክን ድልየትካን ይፈልጡኣ እዮም።

እቲ እትደልዩ ክንክን ከቕርቡልካ ወይ ናብ በዓል ሞያ ክሰዱኻ ይኽእሉ እዮም። ምሕዳር ክንክን ትልሚ (ናይ ባህርያዎ ጥዕና ኣግልግሎት ጥራሕ [BHSCO] ትልሚ ከኸውን ይኽእል እዩ) ወይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን (እዚ Apple Health ጥዕና ናጻ ኣግልግሎት እውን ይበሃል እዩ) ክትመርጹ እንተድኣኣለካ ንክትውሰን ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክን ወይ ናይ ጥዕና ክንክን ሽፋን ሕዮታት እንተድኣኣለካ ናትካ ትሪባል ወይ ናይ UIHP ሰራሕተኛ ክሕግዡካ ይኽእል እዩ።

### ናይ ጥዕና ክንክን ዝርከቡሉ መንገድታት

HCA ንኣሜሪካን ኢንድያንን ኣልኣስካን መብቐሎም ዝኾኑን ኣብ ዋሺንግተን ዝርከቡን ምሕዳር ክንክን Apple Health ን ሽፋን ካብ ምሕዳር ክንክን ወጻኢ ዝኾነ ናይ Apple Health ሽፋንን ንክመርጹ ኣማራጺ ይህብ። HCA ብምኽንያት ናይ ኢንድያን ትዕና ክንክን ምቕራብ ስርዓት ዝተሓለለኸ ምኻንን ንባህሊ ግቡእ ዝኾነ ናይ ጥዕና ክንክን ንምህብን ብናይ ፌደራል ሕግታት ኣይመሓደረን።

- ኣብ ናይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን ዝኾነ ኣብ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት መደብ ዝሰተፍን ወጻኢ ተሓክምቲ ዝቐበል ዘሎ ዝኾነ ኣቕራቢ ክትመርጹ ትኽእል ኢኻ። እቶም ኣቕራብቲ ብስቴት ዝተውሃቡ ፍቓድ ኩሎም መለክዒታቶም ከማልኡ ኣለዎም። ናይ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት ናይ ጥዕና ኣቕራቢ ንምርካብ ኣብ <https://fortress.wa.gov/hca/P1findaprovider> ርክ።

እዚ ምርጫ እንተድኣተመሓደርካ ትርጉምይህልዎ፣ ብከም ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP።

- ምስ ናይ Apple Health ምሕዳር ክንክን ናይ ጥዕና ክንክን ብማነጅድ ኬር ትካል (MCO) ይመሓደር። እዚ ማለት MCO ኣግልግሎታት ንምርካብን ክንክን ንምምሕዳር ንምሕፋዝን ከም ሓደ ናይ ርክብ ናቕጣ ኮይኖም የገልግሉ።

እዚ ውሳኔ ትርጉም ዝህልዎ፣ እንተድኣ ዝኾነ ኣካል ክንክን ዘይመሓደር ኮይኑ።



ኣብ ዝኾነ እዋን ምርጫኻ ክትቐይር ትኽእል ፤ እቲ ለውጢ ክሳብ እቲ ቀጻሊ ወርሒ ተግባራዊ ኣይኸውንን። ምስ ትሪባል ኣሲስተር ብ IHS ቀረብ ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP እንተዳሰርካ ወይ እንተደኣተሸፈኻ ንክትውሰን ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም። ክትገብሩ እትደሊ ለውጢን ሕዮታትን ንምሕታትን ሓዊሱ ውሳኔኻ ክተፍልጠና ንናይ ጥዕና ክንክን በዓል ስልጣን ብ1-800-562-3022 ምድዋል ትኽእል።

## መሰልካን ግብ-እኛን

ብመሰረት ሕገ ብዛዕባ እቲ እትረኽቦ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት መሰል ኣለካን ከምኡ ድማ ዘድልዩ ወጻኢታትን ንምንካይን ጥዕናኻ ንምሕላውን ንምምሕያሽ ግብ-እ ኣለካ።

### እዞም ዝስዕቡ መሰላት ኣለካ፡

- ሕክምና ዘይምቕባል ሓዊሱ ኣብ ባህርያዊ ክንክን ጥዕና ውሳኔ ኣብ ምውሳኔ ሓገዝ።
- እቲ ወጻኢ ብዘየገድስ ብዛዕባ እቶም ዘለው ናይ ሕክምና መሣሪጫታት ሓበሬታ ምርካብ።
- ኣብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ካብ ካልእ ኣቕራቢ ካልኣይ ርኢቶ ምርካብ።
- ብዙሕ እንክይተጠብኻ ኣገልግሎት ርኽብ
- በኸብር ምትእንጋድ። ኣድልዎ ኣይፍቀድን እዩ። ዝኾነ ሰብ ብመሰረት ዘርኢ፣ ሕብሪ፣ መበቐል ሀገር፣ ምታዊ ድልዎት፣ ዕድመ፣ ሃይማኖት፣ ዓሌት ወይ ሰንክልና ብፍሉይ ወይ ብዘይግባእ መንገዲ ክረኣይ የብሉን።
- ዝኾነ ዓይነት ሳዕቢን እንተይበፀሓካ፣ ብናፅነት ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክንካን ሕቶታትካን ምዝራብ።
- ክንክንካ ዝምልከቱ መረዳእታታት ብምሽጥር ከተሓዙን 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 ካልኣት ኣቕራብቲ ብኸመይ ሪፈር ይግበር።
  - » ናይ ጥዕና ትልምኹም ንናይ ሕክምና ክንክንካን ኣቕራቢኹም ብኸመይ ይኸፍል።
  - » ኩሎም ናይ ክንክን መሣሪጫታትን ንምንታይ ገለገለ ዓይነት ክንክን ትረክብ።
  - » ጥርዓን ወይ ብዛዕባ ክንክንካ ጥርዓን ኣብ ምምላእ ሓገዝ ብኸመይ ትረክብ።
  - » ፖሊሲ፣ ኪይዲ፣ ናይ ኣፈጻጸም መመርሒን ለውጢ ብኸመይ ሓሳብ ከም እትህብ ሓዊሱ ናይ ጥዕና ትልሚ ትካላዊ መስርሕ።
- ተነኣሲ ብዓመት ናይ ኣባላት መሰልን ግብ-እን ብፅሑፍ ምርካብ። መሰልካ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ናይ መዐወኒን ኣልኮል ሕክምና ኣገልግሎት ምርካብ የጠቓልል።
- ናይ ሓደጋ እዋን ዝርዝር ቁፅሪ ተሌፎናት ምርካብ።
- ናይ ኣእምሮ ወይ ኣቕዲሙ ዝውሃብ ናይ ሕክምና መመርሒ ቅጥዒ ኣብ ምምላእ ሓገዝ ምርካብ።

### ውልቀ ሓላፊነቶም ን፡

- ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ሕክምና ዘይምቕባል ሓዊሱ ኣብ ናይ መዐወንን ኣልኮል ሕክምና ኣገልግሎት ውሳኔ ኣብ ምውሳኔ ሓገዝ።
- ቆፀሮ ምኽባርን ሰዓት ምኽባር። ቆይሮ እንተድኣ ሰሪዝካ ወይ ክትዝንግዕ እንተድኣ ኮይንካ ናብ ናይ ኣቕራቢኻ ፅሕፈት ቤት ደውል።
- ንዓኻ ኣገልግሎት ስለዝሃቡኻ ክፍሊት ንኸክፈሎም ንኣቕራቢኻ ግብ-እ ዝኾነ መረዳእታ ምሃብ።
- ንኣቕራቢኻ ልክዕ ንስኻ ከምቲ እትደልዩ ኩብሪ ንዕኡም እውን ሃቦም።
- ናብ ኩሎም ቆይሮታትካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻን ናይ ጥዕና ትልምኻን ሒዝኻ ምጻእ።
- ብዛዕባ ናይ ጥዕና ትልምኻን እንታይ ዓይነት ኣገልግሎታት ከም ዝሸፈኑ ፍለጥ።
- ክትደሊ ከለኻ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ተጠቐም።
- ናይ ጥዕና ፀገምካ ምፍላጥን ብዝተኸለለ መጠን ስምምዕ ኣብ ዝተገበረሎም ናይ ሕክምና ሽቶታት ምስታፍ።
- እቲ ዘድልዩካ ክንክን ንምርካብ ንኣቕራቢኻን ንናይ ጥዕና ትልምኻ ብዛዕባ ጥዕናኻ ሙሉእ መረዳእታ ሃብ።
- ኣብ ዝተሰማማዕኻሉ ክንክን ናይ ኣቕራቢኻ መምርሒ ተኸተል።
- ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ብዝግባእ ምጥቃም።
- መጠን ስድራኻ እንተድኣ ተለዊጡ (ከም ጥንሲ፣ ወሊድ፣ ቆልዑ ምዕባይ) ወይ ኩነታት እንተድኣ ተለዊጦም (ከም ኣድሽ ኣድራሻ፣ ኣብ እቶት ለውጢ ወይ ን Medicare ወይ ካልእ ኢንሹራንስ ብቐፅ እንተኮይንካ) ብቕልጡፍ ክተፍልጠና ይግባእ።
- ናይ Healthplanfinder ገፅ መርቡብ [www.wahealthplanfinder.org](http://www.wahealthplanfinder.org) ብምጥቃም ሽፋንካ ክትሕድስ ትኸእል ኢኻ። እዚ መርቡብ ሓበሬታ ኣብ ሒሳብካ ለውጢ ከምዘሎ ንምሕባር ክትጥቀሙ ይገባእ። ኮማዊ ኣገልግሎት ቤት ፅሕፈት (CSO) ትጥቀም እንተድኣ ኮይንካ፣ ናይ ብቐፅነት ሕቶ ብቡስጣ ወይ ኣንላይን ብናይ ዋሽንግተን መራኽቢ [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) ከም ትመልእ ኣስተብህል።

## ብናይ ጥዕና ትልምኻ ሕጉስ እንተድኣ ዘይኮይንካ

ንስኻ ወይ ሕጋዊ ወኪልካ ጥርግን ናይ ምምላእ መሰል ኣለካ። ጥርግን፣ ፅርዮት ከንክን ወይ ብቲ ሓኪም ወይ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ከም ዝተኸናኸኑኻ ብቃልካ ወይ ብፅሑፍ እተቐርቦ እዩ። ጥርግን ድሕሪ ምምላእኻ፡

- ናይ ጥዕና ትልምኻ ብስልኪ ወይ ብደብዳቤ ጥርግንካ ከም ዝበፅሖ ኣብ ውሽጢ ክልተ ናይ ስራሕ መዓልታት ክሕብረልካ ኣለዎ።
- ዘለካ ሕቶታት ብቐልጡፍ ካብ ልዕሊ 45 መዓልታት ኣብ ዘይበለፀ ግዘ ክፍታሕ ይግባእ።

ናይ ጥዕና ትልምኻ ጥርግን ኣብ ምምላእ ክሕግዘካ ይግባእ።

## ናይ ጥዕና ትልምኻ ብዝገበሮ ውሳኔ ሕጉስ እንተዘይኮይንካ

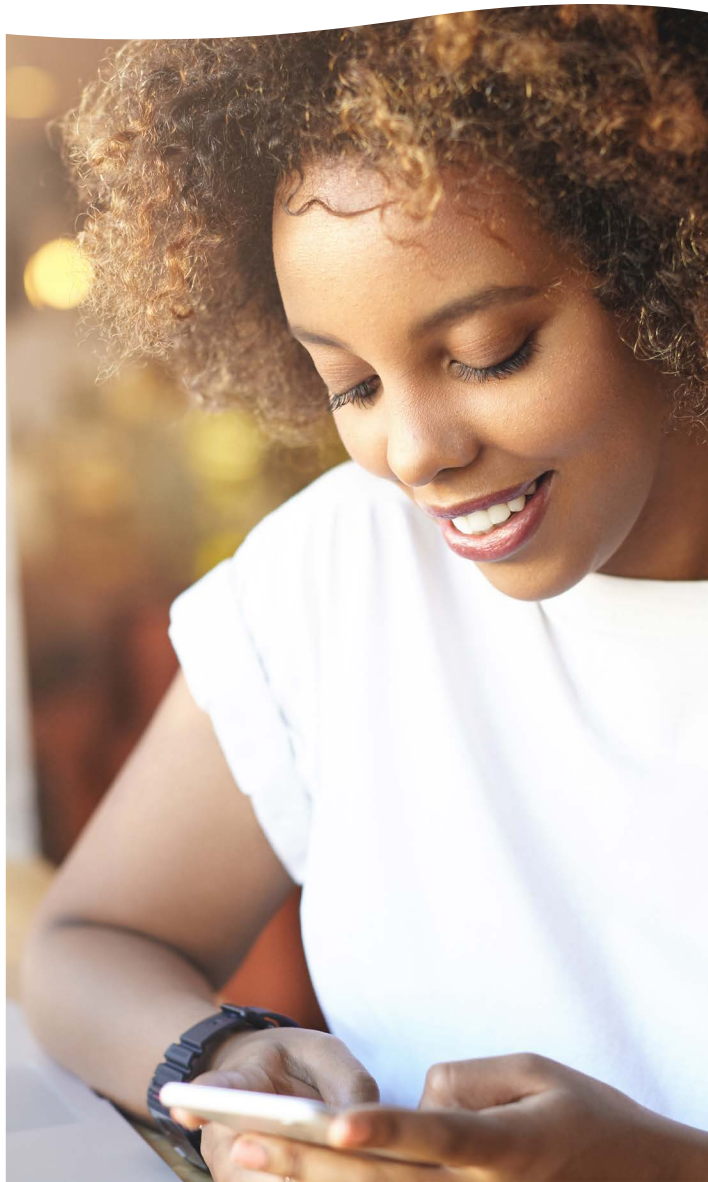
ንስኻ ወይ ሕጋዊ ተወካሊኻ ይግባይ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ። ይግባይ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብዘዕባ ሽፋንካ ወይ ናይ ሽፋን ኣገልግሎት ክፍሊትካ ዝገበርዎ ውሳኔ ንኸግምገም እተኣትዎ ጥርግን እዩ።

- ትልምኻ እቲ ውሳኔን እውን ብፅሑፍ ክፍልጡኻ እዮም። ኣብቲ ውሳኔ ይግባይ ትሓትት እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ይግባይ ከም ትሓትት ዘመላኽት መረዳኢታ ከካትት እዩ።
- ናይ ጥዕና ትልምኻ ይግባይ ሕቶኻ ከም ዝተቐበለ ኣብ ውሽጢ 5 ቀናት ክፍልጠካ ይግባእ።
- ዘለካ ሕቶታት ብቐልጡፍ ካብ 28 መዓልታት ኣብ ዘይነውሐ ግዘ ክምለሱ ይግባእ።

ናይ ጥዕና ትልምኻ ናይቲ ውሳኔ ምልክታ ክህቡኻን ይግባይ ንኸትሓትተት ክሕግዘኻ ይግባእ።

## ብዘዕባ ምሽጥራውነት መዘከርታ

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ብዘይካ ስምኩም ናይ ProviderOne ቁፅርን ዝተውሀበሉ ዕለት ውልቃዊ መረዳኢታ ኣይሕዝን። እቲ ካርድ እንተድኣ ተሰሪቐ ወይ ጠፊኡ ውልቃዊ ምሽጥርኩም ዝተሓለወ ይኸውን። ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ንምትካእ ሰበስልጣን ከንክን ጥዕና ወይ ናይ ጥዕና ትልምኹም ውልቃዊ መረዳኢታ ንምሕታት ብቐጥታ ኣይረኽቡኩምን። ከም ማሕበራዊ ድሕነት ቁፅሪ ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳኢታት ብስልኪ ወይ ብኢሜል ንዝሓተኩም ሰብ ኣይትሀቡ።



ብመሰረት ሕጊ ኩሎም ናይ ጥዕና ትልምታት ናይ ጥዕና መረዳኢታኹም ክሕልው ይግባእ። ናይ ጥዕና ትልምን HCA ዝተሓለወ ናይ ጥዕና መረዳኢታኻ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ጥቕምታት ንምቕራብ፣ ከንክን፣ ክፍሊት ንምክያድን ናይ ጥዕና ከንክን ከይድን ንካልኣት ምክንያታት ንኸጥቀሙሉን ንኸካፍልን ብሕጊ ይግደድለሉ። ናይ ጥዕና ትልምታትን HCA ናይ ጥዕና መረዳኢታኹም ብምሽጥር ናይ ምሓዝ ሓላፍነት ኣለዎም።

ናይ HCA ምሽጥራውነት ፖሊሲ ንምንባብ ናብ [www.hca.wa.gov](http://www.hca.wa.gov) ክዱ ብምቕፃል ኣብ ትሕቲ እዚ ገፅ «ምሽጥራውነት» (“privacy”) ዝብል ጠውቐ። ናይ ጥዕና ትልምኒ ናይ ምሽጥራውነት ፖሊሲኹም ምንባብ እንተድኣ ደሊኹም፣ ናይ ጥዕና ትልምኒ ኣባላት ኣገልግሎት ደውሉ ወይ ናይ ትልምኹም መርበብ ሓበሬታ ረኣዩ።



## ንሕቶታትኩም ኣባይ ምላሽ ትረኽቡ

ብዛዕባ ዝኾነ ሕቶ እንተሃልዩካ፣	ርኽበና
<ul style="list-style-type: none"> <li>ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር</li> <li>ንባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ብቐዕነት</li> <li>ናይ ኣገልግሎት ካርድታት</li> <li>ናብ ካልእ ካውንቲ እንተደኣ ለዊጥካ ብኸመይ ኣገልግሎት ትረኽብ</li> </ul>	<p>Apple Health ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ብ 1-800-562-3022 ርኽብ ወይ ሕቶኻ ብ <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/</a> ለኣኽ።</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ባህርያዊ ጥዕና ኣቕራቢ ምምራፅ</li> <li>ናይ ሸፋን ኣገልግሎት</li> <li>ናብ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት</li> </ul>	<p>ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ። ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ቁፅሪ ቴሌፎን ኣብዚ ማንዋል ገፅ 7 ይርከብ።</p>
<p>ከም እቶት፣ ኩነታት ሓዳር፣ ጥንሲ፣ ወሊድ ወይ ምዕባይ ቆልዑ ዝኣመሰሉ ናይ ሒሳብ ለውጥታት።</p>	<p>ናይ ህፃናት ሸፋን፣ ውልቃዊ ዓባይቲ፣ ጥኑሳት ኣንሸቲ፣ ወለዲ/ተኸናኸንቲ። <a href="http://www.wahealthplanfinder.org">www.wahealthplanfinder.org</a> ወይ ናብ 1-855-923-4633 (TRS: 711) ደውል</p> <p>ዕድምእም ንዝደፍኡ፣ ዓይነ ስውር ወይ ስንክልና ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ኣገልግሎትን ደገፍን ሸፋን። <a href="http://www.washingtonconnection.org">www.washingtonconnection.org</a> ወይ ናብ 1-877-501-2233 (TRS: 711) ደውል።</p>

## ጠቐምቲ መርበብ ገፃት

ገፅ መርበባት	URL
ዋሽንግተን Apple Health (Medicaid) መርበብ ሓበሬታ	<a href="http://www.hca.wa.gov/apple-health">www.hca.wa.gov/apple-health</a>
ናይ ሓደጋ እዋን ዘይኮነ መጎዓዓዝያ ሕቶ	<a href="http://www.hca.wa.gov/transportation-help">www.hca.wa.gov/transportation-help</a>
Washington Healthplanfinder	<a href="http://www.wahealthplanfinder.org">www.wahealthplanfinder.org</a>
Washington Connection	<a href="http://www.washingtonconnection.org">www.washingtonconnection.org</a>

HCA ንማዕረ ተበግኢነት ውፋይ እዩ። መንበሪ ወይ መረዳኢታ ብኻልእ ቋንቋ ወይ ቅዲ እንተደኣ ደሊኹም፣ ብኸብረትኩም ናብ 1-800-562-3022 (TRS: 1-800-833-6384 ወይ 711) ደውሉ።

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-049 TI (10/19) Tigrina