



# እንቋዕ ብደሐን መጻእኹም

Washington Apple Health

ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ጥራሕ



[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፣ አሰተርጓሚ 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, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໃດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. 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 لاسرسی موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنگ ووهئ (د اوریدلو یا خبرو کولو معلولیت لرونکي خلکو د زنگ و هلو 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] ተርጓሚትን 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).

HCA ንምዕረ ተበዓላት ውፋይ እዩ። መንበረ ወይ መረዳኦታ ብኻልእ ቋንቋ ወይ ቅዲ እንተድኣ ደሊኹም፣ ብኻብረትኩም ናብ1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውሉ።





**ሳንዲቶ ትሕዝቶ**

ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም [4]

ናይ ኣገልግሎታትካ ካርዲ [6]

ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ [7]

ናይ ሓዲጋ ኣገልግሎት [8]

ዘለው ኣገልግሎታት [9]

ባህርያዊ ጥዕና ተጣብቕቲ [10]

ናይ ጥዕና ክንክን ንምርካብ ዘድልዎኹም ኣገልግሎታት [12]

መረዳእታ ንህንዲ ኣሜሪካውያን፣ ንናቲቭ ኣላሰካ [13]

መሰልኩምን ግቡእኹምን [14]

ርኽቡና/ፍልፍል [16]

**እዚ ማንዋል ብዛዕባ ዘየካትቶም፡**

እዚ ማንዋል ዘለውኩም ጥቕምታት (ኣእምሯዊ ጥዕናን ናይ ብዘይጉብዕ ኣጠቓቕማ ፈውሲ ዝመጽዕ ሕማም 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 [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) ክዳ።



# ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም

እዚ ማንዋል ዝወሃበካ ቅድሚ ሕጂ ኣብ ዋሽንግተን Apple Health (Medicaid) ስለ ዝተመዘገብካ እዩ። ናይ ዋሽንግተን ስቴት ጥዕና ክንክን ሰበስልጣን (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 ጥዕና ካብ እቲ ዝተገበር ዘሎ ናይ ክንክን ትልሚ ይረኽቡ። (ባህርያዊ ጥዕና ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታትን ናይ መድሓኒት ብዘይኣግባብ ምጥቃም ኣገልግሎት ክንክን ይሓውስ።)

እዚ በራሪ ጽሑፍ ትረክብ ዘለኻ ናይ ኣካላዊ ጥዕና ኣገልግሎታት ብኻልእ መንገዲ ስለእትረክብ እዩ። (ንኣብነታት ገጽ 11 ርእ።) 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 ዝተዘርዘራ ሃገራት ዘለው ናይ Apple Health ዓሚላት ዝውሃብ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎታት ይህብ።

ባህርያዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎትካ ዝሸፍን ኣብ ተግባር ዘሎ ናይ ክንን 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።

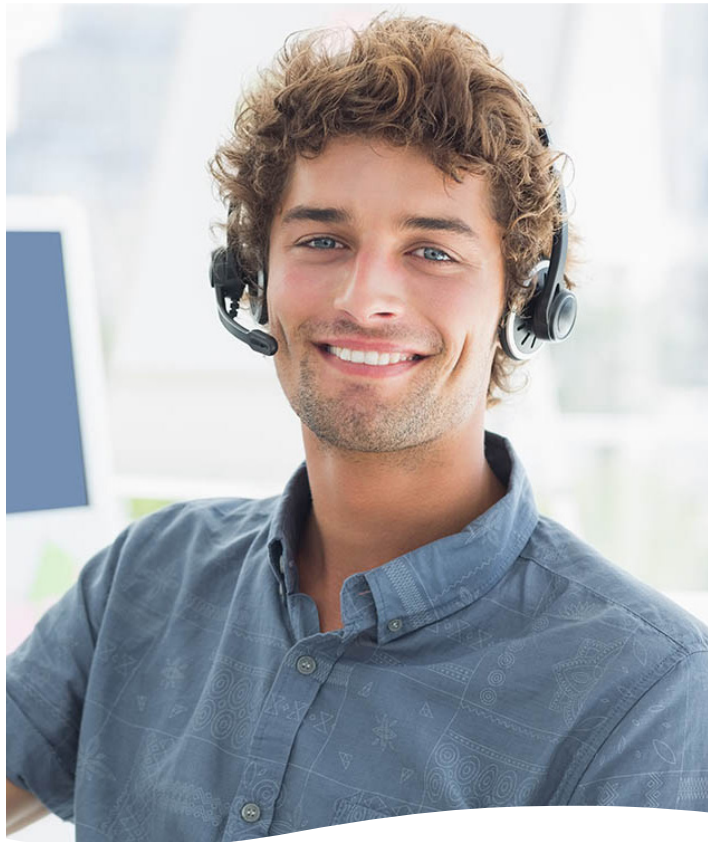
## ናይ ትልሚ ምርጫ

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

## ባህርያዊ ናይ ጥዕና ትልሚ ምቕያር

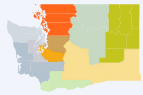
ኣብ ዝኾነ ግዜ ኣብ ናይ ጥዕና ትልሚ ለውጢ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ። እቲ ሕቶ ተቕርብሎ ግዜ መሰረት ብምግባር፣ እቲ ሓድሽ ትልሚ ኣብ ቀጻሊ ወርሒ ይጅም። ትልሚኻ ዓሚል ኣገልግሎት ናብ ብምድዋል ምቕያር ትኽእል ኢኻ።

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



**ማንጅድ ከንክን ትካል (ንባህርያዊ ጥዕና አገልግሎት ጥራት ጥቅሚ)**

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

 **ማስታወሻ:** Apple Health ፎስተር ኬር ኣብ መላእ ሀገር ብ Apple Health ቀንዲ መራኸቢ (ዝተዋደደ ናይ ዋሽንግተን ከንክን) 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 ሓድሽ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ ከተንጥፍዎ ኣየድልዩኩምን። HCA ቅድሚ ናባኻ ምልእኹ ክነቅሉ እዩ። ሕድሕድ ሰብ ክሳብ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንሕ ዝተፈላለየ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ዘካትቶ:

- ProviderOne ID መለሊይ ቁፅሪ
- ዝኣተወሉ ዕለት
- ProviderOne መርብብ ባይታ
- ዓማውል ኣገልግሎት መራኽቢ መረዳእታ

ምቕያር ምስኢደልዩካ “ካርድኻ እንተድኣዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣጠፊኡካ” ዝብል ርእ።

### ProviderOne

ኣብ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም "ProviderOne" ዝብል ክትሪኡ ኢኹም ProviderOne ናይ ጥዕና ትልምኻ ዘዋድድን ኣብ ዝተፈላለዩ ግዜታት HCA መረዳእታ ዝልእኽ ናይ መረዳእታ ስርዓት እዩ። ኣብቲ ካርድ ዘሎ ቁፅሪ ናይ ProviderOne ናይ ዓሚል ቁፅርኹም እዩ (ትሽግንተ ኣሃዝ ኣብ መወዳእታ WA)።

Apple Health ንምርካብ ብቐፅ ዝኾነ ሕድሕድ ኣባላት ስድራ ናይ ዓርሱ ኣገልግሎት ካርድ ክረከብ ብቐፅ እዩ። ነፍስ ወከፍ ውልቀ ሰብ ክሳብ ዕለተ ሞቱ ምስኡ ዝፀንሕ ዝተፈላለየ ናይ ProviderOne ዓሚል ቁፅሪ ኣለዎ።

ናይ Apple Health ሽፋን እንተድኣ ነይርኩም ሓድሽ ካርድ ኣይንልእኽልኩም ኢና። ዋላኳ ብተኸታታሊ ሽፋን ተዘይረኺብኩም እቲ ዝፀንሕ ካርድኹም ሕጅ እውን ቅቡል እዩ። ናይ ዓሚል ቁፅርኹም ሕጅ እውን ተመሳሳሊ ኮይኑ ይፀንሕ።

### 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።



# ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ

ኣብ Apple Health ካብ እትምዘገብ ኣብ ሒደት ሰሙናት ካብ ማኔጅድ ኬር ናይ ጥዕና ትልሚ መለይ መንነት ካርድ ክትረከብ ኢኻ። ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ክህብኩልኻ 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 መለይ ካርድን ሓዘ። ብተወሳኺ እውን ናይ መለይ መንነት ፎቶ ክድልዩኩም እዮ።

Health Plan (80840) 911-87726-04

Member ID: 000200069 Group Number: WAHLOP

Member: NEW L ENGLISH  
State ID: 99999999496  
PCP Name: NE WASHINGTON HEALTH PROGRAMS  
PCP Phone: (509)258-4234

Payer ID: 87726

Rx Bin: 610494  
Rx GRP: ACUJWA  
Rx PCN: 4600

0501 Administered by UnitedHealthcare of Washington, Inc.

Effective Date:  
Date of Birth:  
Subscriber #: 123456789

wellpoint.com/wa/medicaid  
Washington Apple Health \* Behavioral Health  
Wellpoint Washington, Inc.

Member Name: JOHN Q SAMPLE  
Medical or CHIP ID Number:  
Primary Care Provider (PCP):  
PCP Telephone #:  
PCP Address:  
Clinic Group:  
Vision: 1-855-225-2640  
Member Services and Behavioral Health: 1-833-731-2167  
Crisis Hotline:  
24-hour Nurse HelpLine: 1-866-864-2544  
Pharmacy Member Services: 1-833-207-3121

RXBIN: 004335  
RXPCN: NCAIDADV  
RXGRP: RX5435

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

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. CoordinatedCareHealth.com

© Coordinated Care of Washington, Inc.

Member: John Doe  
Identification #: 12345678910  
Date of Birth: 01/01/1970  
Client ID: 987654321WA

Program: IMC-AHA (Apple Health Adult)  
PCP Name: Mary Anderson, M.D.  
PCP Phone: (222) 333-4444  
PCP Location: 123 Anytown, WA 98765  
PCP Eff: 01/01/2022  
Auth: (800) 869-7165

Member Services: (800) 869-7165  
Teladoc: (800) 835-2362 or  
Teladoc.com/MolinaWA  
MyDoc Group

RXBIN: 000000  
RXPCN: 000000  
RXGRP: 000000

MyMolina.com

The power of community

Name John Sample  
Member ID 12345678

Group IMC Apple Health – Family  
Region King County

Clinic (PCP) Clinic XYZ  
Clinic Phone 555-555-5555  
Copay OV \$0 / ER \$0 RX \$0

RXBin 003858 PCN A4 RXGroup CHWA  
State ID 2000000000WA

## ንባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ጥራሕ መራኸቢ

ማንጅድ ኬር ትልምታት	ቀንዲ ስልኪ	መርቡብ ባይታ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="http://chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care (CC)	1-877-644-4613	<a href="http://coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="http://molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="http://uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

መዘከርታ፡-ኩሎም ትልምታት ኣብ ኩሎም ሀገራት ወይ መደባት ይርከቡ።



## ካርድታትካ ቅድሚያ ምምዕራ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግት እንተድኣ ደሊኻ

ካርድታትካ ቅድሚያ ምብጻሕም ናብ ናይ ቫህርያዊ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ክትከይድ ምስእትደሊ ናይ ምዝገባ ደብዳቤኻ ሓዝ። እቲ ኣቕራቢኻ ኣብ ውሽጢ ናይ ትልሚ ኔትዎርክ ክሳዕ ዝኾነ (ምስ ናይ ጥዕና ትልሚ ውዕሊ ዘለዎ) ናብ ዝኾነ ሓኪም፣ ናይ ጥዕና ክልኒክ ወይ ፋርማሲ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ኣቕርብቲ ዝርዝር ንምርካብ ናይ ጥዕና ትልሚ ርኽብ።

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

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

- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ክትረከብ እንተድኣ ደሊኻ።
- ብዘይጉብዕ ኣጠቓቕማ ፈውሲ ዝመጽዕ ሕማም ክንክን ክትረከብ ምድላይ።
- ምስ ናይ ጥዕና ትልሚ ፀገም እንተድኣ ኣለካ።
- ኣቕራቢኻ ምቕያር ምድላይ
- ናይ ጥዕና ትልሚ መለለይ መንነት እንተድኣ ጠፊእካን ካልእ እንተድኣ ደሊኻ።
- ፍሉይ ናይ ጥዕና ክንክን ድልየት ኣለካ (ወይ እቲ ህፃን ኣለዎ)።

## ናይ ሓደጋ ኣገልግሎት

ናይ ሓደጋ እዋን ኣገልግሎት ኣብ እዋን ፀገምካ ንምርግጋዕን ድልየትካ ንምምላእ ዘድሊ ከባቢ ዘቕርብ 24 ሰዓት ኣገልግሎት እዩ። ቅድሚያ እዚ ኣገልግሎት ተመላላሲ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ገምጋም ኣየድልየካን።

- ህፁፅ ሓገዝ ንምርካብ ናብ 911 ደውል ወይ ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ሆስፒታል ክድ።
- ንኣእምሮ ጥዕና ህፁፅ ሓገዝ ናብ 988 ደውል። ንናይ ሓደጋ ኣገልግሎት ፈቓድ ኣየድልየካን።
- ናይ ስቴት ሓደጋ መስመር መመሓደሪ: [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines) ረክይ።
- 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](mailto:recovery@crisisclinic.org) ኢሜይል ግበር ወይ [warecoveryhelpline.org](https://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 [866teenlink.org](https://www.866teenlink.org) ክድ።
- ንሀገራዊ ዓርስኻ ምጥፋእ ምክልኻል መስመር፡ ደውል ወይ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ 988 ለኣኽ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቀምቲ 1-800-799-4889) ደውሉ።



# ካብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ እንታይ ዓይነት ኣገልግሎት ትረክብ?

ንኣእምራዊን ብዘይጉብዕ ኣጠቓቕማ ፈውሲ ዝመጽዕ ሕጻን ሰፊሕ ዝኾነ ሕክምናን ኣገልግሎት ክትረክብ ትኽእል። ኣብ ታሕቲ ዘሎ ዝርዝር ብባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ሽፋን ዝግበረሎም ኣገልግሎታት እዮም። ኣገልግሎት እንተድኣ ደሊኻ ወይ ዝኾነ ሕቶ እንተድኣ ኣለካ፣ ብኸብረትካ ናብ ትልምኻ ደውል። ዘድልየካ ክንክን ንክትረክብ ክሕግዡኻ ይኽእሉ እዮም።

## ናይ መዐወንን መድሓኒት ብዘይኣገባብ ምጥቃም ኣገልግሎት፡

**ገምጋም**– ናይ ጥዕና ኣቕራቢቲ ዘድልዮም ኣገልግሎት ንምውሳን «ቃለ መሕተት» ክካየድ እዩ።

**ሓፂር ናይ ኢንተርኔትን ሕክምና**– ፀገም ንምንካይ፣ ናይ ግዝ ደረት። ቅድሚ እቲ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ መድሓኒት ብዘይኣገባብ ምጥቃም ኣየድልየኩምን።

**ናይ ምልቃቕ ምምሕዳር (ምእላይ መርዚ)**– ብዘይዲ ግዝ ምጥቃም ደው ንምባል ድሕንነቱ ዝተሓለወ ክሳብ ዝኸውን ኣጠቓቕማ ኣልኮል መድሓኒት ኣብ ምንካይ ሓገዝ። (እዚ ኣገልግሎት ናይ ሆስፒታል ሕክምና ኣየካትትን)። ቅድሚ እቲ ኣገልግሎት ናይ ተመላላሲ ተሓካሚ መድሓኒት ብዘይኣገባብ ምጥቃም ኣየድልየኩምን።

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

**ፅዕቕ 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 መዐወኒ ሕክምና ኣገልግሎት**– ኣብ ኢፓይት ወልፊ ንዘለዎም ናይ ተመላላሲ ገምጋምን ሕክምና። ተቀባልነት ዘለዎ ሕክምናን ምምኻርን የካትት።

**ኣተኣላልዮ ጉዳይ** – ሕክምና፣ ማህበራዊ፣ ትምህርታዊን ካልኣት ኣገልግሎታት ንምርካብ ሓገዝ ይህቡ።



# ናይ ኣዴታትን ዝውሉዱ ህፃናት ክንክን

**ተመላላሲ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ገምጋም** – ድልየትኩምን ሸቶኹምን ምልላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንክን መቐረቢኹም ካልኣት ናይ ሕክምና ኣገልግሎታትን ትልምታት ንምምኻር ይሕግዝ።

**ውልቃዊ ሕክምና ኣገልግሎት** – ኣብ ኣገልግሎትካ ዘለው ሸቶታት 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 ንክትወስድ ንምሕጋዝ ናይ ክትትል ኣገልግሎት።

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

**ናይ መሰታ ሓገዝ** – ናይ ኣእምሮ ጥዕና ስርዓት ኣብ ምምራሕን ናይ ዳግመ ሕውየት ሸቶ ምስኻዕን፣ ኣብ ኣእምሮ ጥዕና ብዝሰልጠነ ውልቀ ሰብ ሓገዝ ይቀርበልካ።

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

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

**ፅዕቕ ዝኾነ ሕክምና** – ኣብ ኣገልግሎት ትልምኻ ዘሎ ውልቃዊ ትልሚ ሸቶ ንምምላእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጉጅለ ሓገዝ የቐርቡ።

**ቴራፒቲክ ስነ ኣእምራዊ ትምህርቲ** – ሓገዝን ናይ ሓገዝ ኣገልግሎት ሓዊሱ ብዛዕባ ሕጻንም ኣእምሮ፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሕክምና መማረፂ፣ ሕክምናን ምድሓንን።

**መዓልታዊ ሓገዝ** – ዓርስኻ ኣብ ምኽኣል ፅዕቕ ናይ ምምሃር መድብ።

**ኮማዊ ሕክምና ገምጋምን ሕክምናን** – ብሕክምናዊ ኣገባብ ኣድላዪ ዝኾነ ናይ ቅልውላው ሕሙማት ኣብ ሆስፒታል ንኣደ ለይቲ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ምጽናሕ ሓዊሱ፣ ወይ ካልእ ንባህርያዊ ሕክምና ጽዑቕ ክንክን ንምሃብ ዝሕግዝ ምድላው። ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት እዚ ናይ ደገ ሕሙማት ባህርያዊ ጥዕና ገምጋም ኣየድልየካን እዩ።

**ናይ ምርግጋዕ ኣገልግሎት** – ሆስፒታል ንኸይትኣትው ኣብ ዝወይ ዝዛ ኣብ ዝመስል ከባቢ ምቕራብ። ቅድሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ መእተዊ ገምጋም ክትወስድ ኣይግበእካን።

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

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

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

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

## ባህርያዊ ጥዕና ተጣባቂዎች

ባህርያዊ ጥዕና ተጣባቂ ማለት ምስ ባህርያዊ ጥዕና አገልግሎት ዝተሓሓዘ ናፃን ምሽራዊ ደገፍ ዘቕርብ ሰብ እዩ። ናይ ባህርያዊ ጥዕና ጥርጉን፣ ይግባይ ወይ ኣብ ዝተሓተ ደረጃ ፀገማት ንምፍታሕ ምምሕዳራዊ ፍትሓዊ መገባኢያ። ባህርያዊ ጥዕና ተጣባቂዎቲ ዘይሻራዊ ናይ ጥዕና ትልሚ ወይ ባህርያዊ ጥዕና ምምሕዳር አገልግሎት ትካል (BH-ASO) እዩ።

ኩሎም ክልላት ብ1-800-366-3103 ክትረኽቡ ትኽእሉ። ወይ ናብ ባህርያዊ ጥዕና ተጣባቂ ቤት ፅኒፊት ብ [info@obhadvocacy.org](mailto:info@obhadvocacy.org) ኢሜይል ግበሩ።

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

## ከንክን እንተድህ ደሊኻ

ናይ ኣእምሮ ጥዕና	ናብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ወይ ኣእምሮዊ ጥዕና ኣቕራቢኻ ደውል።
ብዘይግቡዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም ዝዋሃቡ ኣገልግሎታት ሕክምና	ናብ ባህርያዊ ጥዕና ትልሚ ወይ ብዘይግቡዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም ዝዋሃቡ ኣገልግሎታት ሕክምና ወሃባይ ደውል።
ካብ ስራሕ ሰዓት ወጻይ ናይ ገዛ ክንክን	ብመዓልቲ 24 ሰዓት ብሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ነርስ ናይ መማኸሪ መስመር ደውል።
ሓደጋ	ረኣይ <a href="http://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines">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። : ብዝተኸኣለካ 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 ወጻይ ክንክን	ናይ ሓደጋ እዋን እንተዘይኮይኑ፣ ቦቲ 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 ብዘይግቡዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም ዝዋሃቡ ኣገልግሎታት ሕክምና ኣገልግሎት ጥራሕ ይሸፍን። ኣካላዊ ጥዕና ኣገልግሎትካ ብኻልእ መንገዲ ትረክብ፣ ከምዚ ዝሰዕብ፡

- Medicare ወይ ውልቃዊ ኢንሹራንስ
- Apple Health ማነጅድ ኬር ናይ ጥዕና ትልሚ ብዝተፈለየ መልኰ ኣብ ናብዮን 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፣ ኣእምሮዊ ጥዕናን ናይ ብዘይግቡዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም ዝዋሃቡ ኣገልግሎታት ሕክምና)



## ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ክትረከብ ትኽእል



### 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 ንኽትገብር ክትሕግዘካ እያ።



### መተርጎሚ ክድልየካ ይኽእል

ኢንግሊዝኛ ትመርጾ ቋንቋ እንተዘይኮይኑ ወይ ምስማዕ ዝተሰኣኖ፣ ምስማዕን ዓይንን ዝተሰኣኖን ምስማዕ ዝፅገም ምስዘይትኽእል፣ ናይ ምልክት ቋንቋ ሓዊሱ ብኩሉ ቋንቋታት ናይ ትርጉም በዓል መደታት ንዓኻ ተዳልዮም ኣለው። ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮ ክትሕዝ ከለኻ ኣስተርጓሚ ዘድልየካ እንተድኣ ኮይኑ ነታ ተቐባሊት ጋሻ ኣፍልጣ። እቲ ናይቲ ዝዝረብ ቋንቋ መተርጎሚ ኣብ እዋን እቲ ቆይሮ ናብቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸድ ወይ ብስልኪ ክርከብ ይኽእል። ናይ ምልክት ቋንቋ መተርጎሚ ኣብ እዋን እቲ ቆይሮ ናብቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸድ ወይ ብቪዲዮ ክርከብ ይኽእል።

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



### ኣብ መጎዓዝያ ሓገዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ

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



# መረዳኢታ ንህንዲ አሜሪካውያን ንናይ ኣላሰካ መብቆል ዘለዎምን

መብቆልካ አሜሪካን ኢንድያን ወይ ኣላሰካ እንተድኣከይኑ ናይ ጥዕና ክንክን ኣግልግሎታት ብ ኢንድያን ኣግልግሎት ቀረብ፣ ትሪባል ጥዕና ክንክን መደብ ወይ ናይ ከተማ ኢንድያን ናይ ጥዕና መደብ (UIHP) ከም ናይ ሲያትል ኢንድያን ጥዕና ቦርድ ን ስፖንሳይ ፕሮጀክት መብቆልከተረኩብ ትኽእል። እቶም ኣብዘም ትካላት ዘለዉ ኣቕረብቲ ባህልኻ፣ ማሕበረሰብኻ፣ ከምኡ-ድማ ናይ ጥዕና ክንክን ድልየታትካ ይፈልጡ እዮም።

እቲ ኣትደልዮ ክንክን ክቕርቡልካ ወይ ናብ በዓል ሞያ ክሰዱኻ ይኽእሉ እዮም። ፡ ምሕዳር ክንክን ትልሚ (ናይ ባህርያዎ ጥዕና ኣግልግሎት ጥራሕ [BHSCO] ትልሚ ክኸውን ይኽእል እዩ) ወይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን(እዚ Apple Health ጥዕና ናጻ ኣገልግሎት እውን ይበሃል እዩ) ክትመርጽ እንተድኣኣለካ ንክትውስን ክሕግዞኻ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ናይ ጥዕና ክንክን ወይ ናይ ጥዕና ክንክን ሽፋን ሕቶታት እንተድኣኣለካ ናትካ ትሪባል ወይ ናይ UIHP ሰራሕተኛ ክሕግዞካ ይኽእል እዩ።



## ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኬዝ ምሕደራ

ብዘይ ዝተማሕደረ ናይ ክንክን መደብ ዝወሃብ ናይ Apple Health ሽፋን እንድሕር መሪጽካ ገለ ናይ IHS ትካላት፣ ታራ ናይ ጥዕና ክንክን ፕሮግራማት፣ ከምኡ-ድማ UIHP ናይ ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኬዝ ምሕደራ (PCCM) የቕርቡ እዮም። PCCM ንዓኻ ናብ ስፔሻሊስት ሪፈር ምባልን ናትካ ናይ ሕክምናን ጥዕናን ሓበሬታ ንመርመራን ሕክምናን ኣድላዩ ክኸውን እንከሎ ንስፔሻሊስታት ምሃብ ሓዊሱ ኣብ ናይ ጥዕናኻ ክንክን ምሕደራን ምውህሃድን ዝሕግዝ ናይ Apple Health ፕሮግራም እዩ። ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ክትሳተፍ እንድሕር ትደሊ። ንናይ IHS ትካልካ፣ ከባቢያዊ ናይ ጥዕና ፕሮግራምካ፣ ወይ-ድማ UIHP ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ዝሳተፉ እንተኾይኖምን

ንሰኻ እውን ክትሳተፍ ትኽእል እንተኾይኖምን ሕተቶም። ኣብቲ ናይ PCCM ፕሮግራም ኣብ ዝደለኻዮ ግዜ ክትሳተፍን ተሳትፎኻ ክተቋርጽን ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ተሳትፎኻ ይኹን ካብ ተሳትፎ ምውጻእካ ክሳብ እቲ ዝቕጽል ወርሒ ግብራዊ ኣይኸውንን።

## ናይ ጥዕና ክንክን ዝርከቡሉ መንገድታት

HCA ንአሜሪካን ኢንድያንን ኣልኣሰካን መብቆሎም ዝኾኑን ኣብ ዋሺንግተን ዝርከቡን ምሕዳር ክንክን Apple Health ን ሽፋን ካብ ምሕዳር ክንክን ወጻእ ዝኾነ ናይ Apple Health ሽፋንን ንክመርጹ ኣማራጺ ይህቡ። HCA ብምኽንያት ናይ ኢንድያን ትዕና ክንክን ምቕራብ ስርዓት ዝተሓለፈኻ ምኻንን ንባህሊ ግቡእ ዝኾነ ናይ ጥዕና ክንክን ንምሃብን ብናይ ፌደራል ሕግታት ኣይመሓደረን።

- ኣብ ናይ Apple Health ሽፋን ብዘይ ምሕዳር ክንክን ዝኾነ ኣብ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት መደብ ዝሳተፍን ካብ ምሕዳር ክንክን ትካል(MCO) ወይ ባህርያዎዊ ጥዕና ትካል ናትካ ክንክን ዝከታተል ዘሎ ወጻኢ ተሓከምቲ ዝቕበል ዘሎ ዝኾነ ኣቕረብ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ወይ ክንክንካ ንምምሕዳር ናይ MCO ኣይህልወካን። እቶም ኣቕረብቲ ብስቴት ዝተውሃቡ ፍቓድ ኩሎም መለከዲታቶም ከማልኡ እዮም። ናይ Apple Health ናጻ ኣግልግሎት ናይ ጥዕና ኣቕረብ ንምርካብ ኣብ

<https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider> ርክ።

እዚ ምርጫ እንተድኣተመሓዲርካ ትርጉም ይህልዎ፤ ብከም ትሪባል ጥዕና መደብ ወይ UIHP።

- ምስ ናይ Apple Health ምሕዳር ክንክን ናይ ጥዕና ክንክን ብ ማነጅድ ኬር ትካል MCO ን/ይመሓደር። እዚ ማለት MCO ኣገልግሎታት ንምርካብን ክንክን ንምምሕዳር ንምሕፋዝን ከም ሓደ ናይ ርክብ ናቕጣ ኮይኖም

እዚ ውሳኔ ትርጉም ይህልዎ፤ እንተድኣ ዝኾነ ኣካል ክንክን ዘይመሓደሮ 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 እንተዳሰርካ ወይ እንተደኣተሸሪኽካ ንክትውስን ክሕግዞኻ ይኽእሉ እዮም። ክትገብሮ እትደሊ ለውጢን ሕቶታትን 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 ብዘይገድስ ብዛዕባ እቶም ዘለው ናይ ሕክምና መሣሪጫታት ሓበሬታ ምርካብ።
- ኣብ ናይ ጥዕና ትልምኻ ካብ ካልእ ኣቕራቢ ካልኣይ ርኢቶ ምርካብ።
- ብዙሕ እንክይተጠብኻ ኣገልግሎት ርኽብ
- በኹብር 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 ሳዕቤን እንተይበፀሓካ፣ 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 ካልኣት ኣቕራቢቲ ብኸመይ ሪፈር ይግበር።
  - » ናይ ጥዕና ትልምኹም ንናይ ሕክምና ክንክንካን ኣቕራቢኹም ብኸመይ ይኸፍል።
  - » ኩሎም ናይ ክንክን መሣሪጫታትን ንምንታይ ገለገለ ዓይነት ክንክን ትረክብ።
  - » ጥርጣን ወይ ብዛዕባ ክንክንካ ጥርጣን ኣብ ምምላእ ሓገዝ ብኸመይ ትረክብ።
  - » ፖሊሲ፣ ኪይዲ፣ ናይ ኣፈጻጸም መመርሒን ለውጢ ብኸመይ ሓሳብ ከም እትህብ ሓዊሱ ናይ ጥዕና ትልሚ ትካላዊ መስርሕ።
- ተነኣሰ ብዓመት ናይ ኣባላት መሰልን ግብ-እን ብፅሑፍ ምርካብ። መሰልካ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ናይ ብዘይግብዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም ሕክምና ኣገልግሎት ምርካብ የጠቓልል።
- ናይ ሓደጋ እዋን ዝርዝር ቁፅራ ተለፎናት ምርካብ።
- ናይ ኣእምሮ ወይ ኣቕዲሙ ዝወሃብ ናይ ሕክምና መመርሒ ቅጥዒ ኣብ ምምላእ ሓገዝ ምርካብ።

### ውልቀ ሓላፊነቶም ን፡

- ብዛዕባ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ሕክምና ዘይምቕባል ሓዊሱ ኣብ ናይ ብዘይግብዕ ኣጠቓቕማ መድሓኒት ንዝመጽእ ሕማም 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 ንክክፈሎም ንኣቕራቢኻ ግብ-እ ዝኾነ መረዳእታ ምሃብ።
- ንኣቕራቢኻ ልክዕ ንስኻ ከምቲ እትደልዩ ክብሪ ንዕኡም እውን ሃብ።
- ናብ ኩሎም ቆይሮታትካ ናይ ኣገልግሎት ካርድኻን ናይ ጥዕና ትልምኻን ሒዝካ ምጻእ።
- 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 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 ሓድሽ ኣድራሻ፣ ኣብ እቶት ለውጢ ወይ ን Medicare ወይ ካልእ ኢንሹራንስ ብቐፅ እንተኮይንካ) ብቐፅልጡፍ ክተፍልጠና ይግባእ።
- ናይ Healthplanfinder ገፅ መርቡብ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) ብምጥቃም ሽፋንካ ክትሕድስ ትክእል ኢኻ። እዚ መርቡብ ሓበሬታ ኣብ ሒሳብካ ለውጢ ከምዘሎ ንምሕባር ክትጥቀሙ ይገባእ። ኮማዊ ኣገልግሎት ቤት ፅሕፈት (CSO) ትጥቀም እንተድኣ ኮይንካ፣ ናይ ብቐፅነት ሕቶ ብቡስጣ ወይ ኦንላይን ብናይ ዋሽንግተን መራኽቢ [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) ከም ትመልእ ኣስተብህል።

## ብናይ ጥዕና ትልምኻ ሕጉስ እንተድኣ ዘይኮይንካ

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

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

ናይ ጥዕና ትልምኻ ጥርግን ኣብ ምምላእ ክሕግዘካ ይግባእ።

## ናይ ጥዕና ትልምኻ ብዝገበር ውሳኔ ሕጉስ እንተዘይኮይንካ

ንስኻ ወይ ሕጋዊ ተወካሊኻ ይግባይ ናይ ምሕታት መሰል ኣለካ ብቃል ወይ ብፅሑ ኣብ ውሽጢ ስሳ (60) መዓልታት። ይግባይ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብዛዕባ ሽፋንካ ወይ ናይ ሽፋን ኣገልግሎት ክፍሊትካ ዝገበርዎ ውሳኔ ንኸግምገም እተእትዎ ጥርግን እዩ።

- ትልምኻ እቲ ውሳኔኦም ብፅሑፍ ክፍልጡኻ እዮም። ኣብቲ ውሳኔ ይግባይ ትሓትት እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ይግባይ ከም ትሓትት ዘመሳኸት መረዳኤታ ክካትት እዩ።
- ናይ ጥዕና ትልምኻ ይግባይ ሕቶኻ ከም ዝተቐበለ ኣብ ውሽጢ 5 ካላንደር ቀናት ክፍልጠካ ይግባእ።
- ዘለካ ሕቶታት ብቐልጡፍ ካብ 28 መዓልታት ኣብ ዘይነውሐ ግዜ ከምለሱ ይግባእ።

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

## ብዛዕባ ምሽጥራውነት መዘከርታ

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ብዘይካ ስምኩም ናይ ProviderOne ቁፅርን ዝተውሀበሉ ዕለት ውልቃዊ መረዳኤታ ኣይሕዝን። እቲ ካርድ እንተድኣ ተሰሪቐ ወይ ጠፊኡ ውልቃዊ ምሽጥርኩም ዝተሓለወ ይኸውን። ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ንምትካእ ሰበሰልጣን ከንክን ጥዕና ወይ ናይ ጥዕና ትልምኹም ውልቃዊ መረዳኤታ ንምሕታት ብቐጥታ ኣይረኽበኩምን። ከም ማሕበራዊ ድሕንነት ቁፅሪ ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳኤታታት ብስልኪ ወይ ብኢሜል ንዝሓተኩም ሰብ ኣይትሀቡ።



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

ናይ HCA ምሽጥራውነት ፖሊሲ ንምንባብ ናብ [hca.wa.gov](http://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፣	ፍልፍላትና
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ናይ Washington Apple Health (Medicaid) ሽፋን</li> </ul>	<p>ኣንላይን: <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></p>
<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 እንተድኣ 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 ሽፋን ኣገልግሎት</li> <li>• ናብ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት</li> <li>• ካርዲ ትልሚ ጥዕና</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 ሽፋን፣ ውልቃዊ ዓባይቲ፣ ነፍሰ ምዕራፍ ውልቃዊ ሰባት፣ ወለዲ/ተኸናኸንቲ። <a href="https://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> ወይ ናብ 1-855-923-4633 (TRS: 711) ደውል</p> <p>ዕድምኣም ንዝደፍኡ፣ ዓይነ ስውር ወይ ስንክልና ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ኣገልግሎትን ደገፍን ሽፋን። <a href="https://washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> ወይ ናብ 1-877-501-2233 (TRS: 711) ደውል።</p>

HCA ንምዕረ ተበግሕነት ውፉይ እዩ። መንበሪ ወይ መረዳኢታ ብኸልእ ቋንቋ ወይ ቅዲ እንተድኣ ደሊኹም፣ ብኸብረትኩም ናብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውሉ።

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-049 TI (12/24) Tigrigna