እንቋዕ ብደሓን መጻእኹም

Washington Apple Health

Washington
Apple Health

[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

ናብ ዋሽንግተን Apple Health ቡክሌታት እንቋዕ ብደሓን መፃእኹም 5

Apple Health ኣገልግሎታት 5

ናይ ኣገልግሎታትካ ካርዲ 6

ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት (መባእታዊ ክንክን) 7

ባህርያዊ ጥዕና 8

ባህርያዊ ናይ ጥዕና ትካል ኣድራሻታት 10

ንስኻ ክትደልዮም እትኽእል ናይ ጥዕና ክንክን ተበጻሕነት ኣገልግሎታት 11

መሰላትካን ሓላፍነትካን 12

ርኽቡና/ፍልፍል 15

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 ሕክምና ትልሚ ማንዋል ክትቅበል ኢኻ። ብዛዕባ ሽፋን ዝወሃበም ጥቕምታት ተወሳኺ መረዳእታ ክህብ እዩ።

ካብ ኩሎም ትልምታት ኣገልግሎት

ኩሎምApple Health ማነጅድ ኬር እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ይሸፍን:

- ምክልኻልን ጥዕና ኣገልግሎትን ብዘርኢ ዝመፁ ሕማማት ምሕካም ሓዊሱ ንዝድልዩ ክንክናት ምስ ሓኪም ቆፆሮ ምሓዝ።
- ኣብ ሐደጋ እዋን ሕክምና
- ናይ ምርኣይን ኣራል 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

ብቑዕ ከም ዝኾንካ ንምርግጋፅ ናይ ጥዕና ትልምኻ ርኸብ።

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

ንተወሳኺ ዝሸፈኑ ጥቕምታትን ኣገልግሎታትን ካብ ናትካ ናይ ጥዕና ትልሚ እቲ በራሪ ጽሑፍ ርአ። እቶም ኣገልግሎታት ምዝርዛር ምስዘየድሊ፣ ንናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ወይ ናይ ጥዕና ትልምካ ርአ።

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።

ናትካ ናይ ጥዕና ትልሚ ርአ

እቲ ናይ ጥዕና ትልምኻ ስም ዝሓዘ ደብዳበ ክትቕበል ኢኻ። ኣብቲ ዝቕጽል ዝኣተኻሉ ወርሒ ጀሚሩ ተግባራዊ ዝኸውን ናይ ጥዕና ትልምኻ ኣብ ዝኾነ እዋን ናይ ምቕያር መሰል ኣለካ። ትልምታት ከመይ ከምዝለወጡ ንዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ “ምቕያር ናይ ጥዕና ትልሚ” ዝብል ኣብ ገጽ 11 ርአ።

HCA ምስ እዞም ዝስዕቡ ናይ ጥዕና ትልምታት ውዕላት ኣለዎ። ኣብ እትነብረሉ ቦታ ክህልው ይኽእል። ሕቶታት ምስዝህልወካ እቶም ትልምታት ርአ:

Amerigroup Washington Inc. (AMG)
1-800-600-4441
Community Health Plan of Washington (CHPW)
1-800-440-1561
Coordinated Care of Washington (CCW)
1-877-644-4613
Molina Healthcare of Washington (MHW)
1-800-869-7165
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)
1-877-542-8997

ንገለገለ ኩነታት እንተይተመዝገብካ ኣገልግሎት ትረክብ ኢኻ። ካብዞም ዝስዕቡ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ዝምልከተካ እንተድኣ ከይኑ ናብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።

- **ን Medicare ወይ ውልቃዊ ኢንሹራንስ ብቑዕ ምኻን**
- **ህንድ ኣሜሪካዊ ወይ ኔቲቭ ኣላስካዊ ዲኻ?** ብማነጅድ 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 ሰግኣት ከውድቖካ ይኽእል።

ናይ ኣገልግሎት ካርድኻ

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**፣ ከምቲ ኣብሪ ምስሊ ዘሎ ሰማያዊ ናይ ኣገልግሎት ካርድ (ብተወሳኺ ProviderOne ካርድ ተባሂሉ ይፅወዋዕ) 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።

ProviderOne

ኣብ ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም "ProviderOne" ዝብል ክትሪኡ ኢኹም ProviderOne ናይ HCA መረዳእታ ስርዓት እዩ። ናይ ጥዕና ትልሚ የዋድድን ኣብ ዝተፈላለዩ ግዘታት ኣገደስቲ ዝኾነ መረዳእታታት ኣብ ምልኣኽ ይሕግዘካ። ኣብቲ ካርድ ዘሎ ቁፅሪ ናይ ProviderOne ናይ ዓሚል ቁፅርኹም 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።

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

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

ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይረኺብካ ወይ እንተድኣ ጠፊእካ

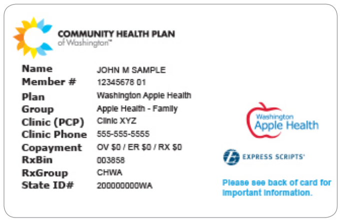
Apple Health ምዝገባ ብዝተሳኸዐ መልክዑ ድሕሪ ምምዝጋብካ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙናት ናይ ኣገልግሎት ካርድ እንተዘይተቐቢልካ ወይ እንተድኣ ጠፊእካ፣ ብኽብረትካ ካርድ ንምትካእ ናብ Apple Health ዓማውል ኣገልግሎት ብ1-800-562-3022 ደውል።

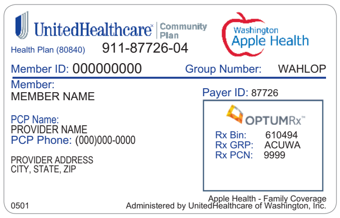
ሕቶ 24/7 ዝኣቱ ክሳዕ:

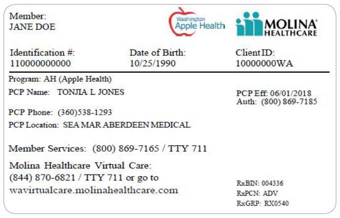
- **ናይ ዓርሰኻ ኣገልግሎት ቴሌፎን፡፡** ናብ1-800-562-3022 (ብናፃ) ብምደውዋል መመርሒ ተኸተል።
- **ብኮምፒተር ናይ ዓማውል ፖርታል ብምጥቃም፡፡** ናይ ዓማውል ፖርታል ኣብዚ ዝስዕብ ይርከብ **https://www.waproviderone.org/client**.

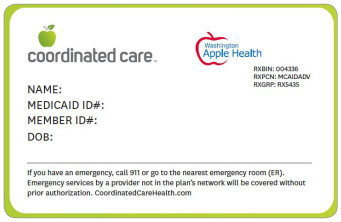
ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ

ኣብ Apple Health ድሕሪ ምምዝጋብካ ሒደት ሰሙናት፣ ናይ ጥዕና ትልሚ መለለይ ካርድን ከምኡ ድማ ቀዳማይ ደረጃ ኣቕራብን (PCP) ሓኪም ብኸመይ ከም እትመርፅ መረዳእታ ይበፅሓካ። ናይ ጥዕና ትልሚ መለለይ ካርድ ከምቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ምስሊ ይመስል። 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።





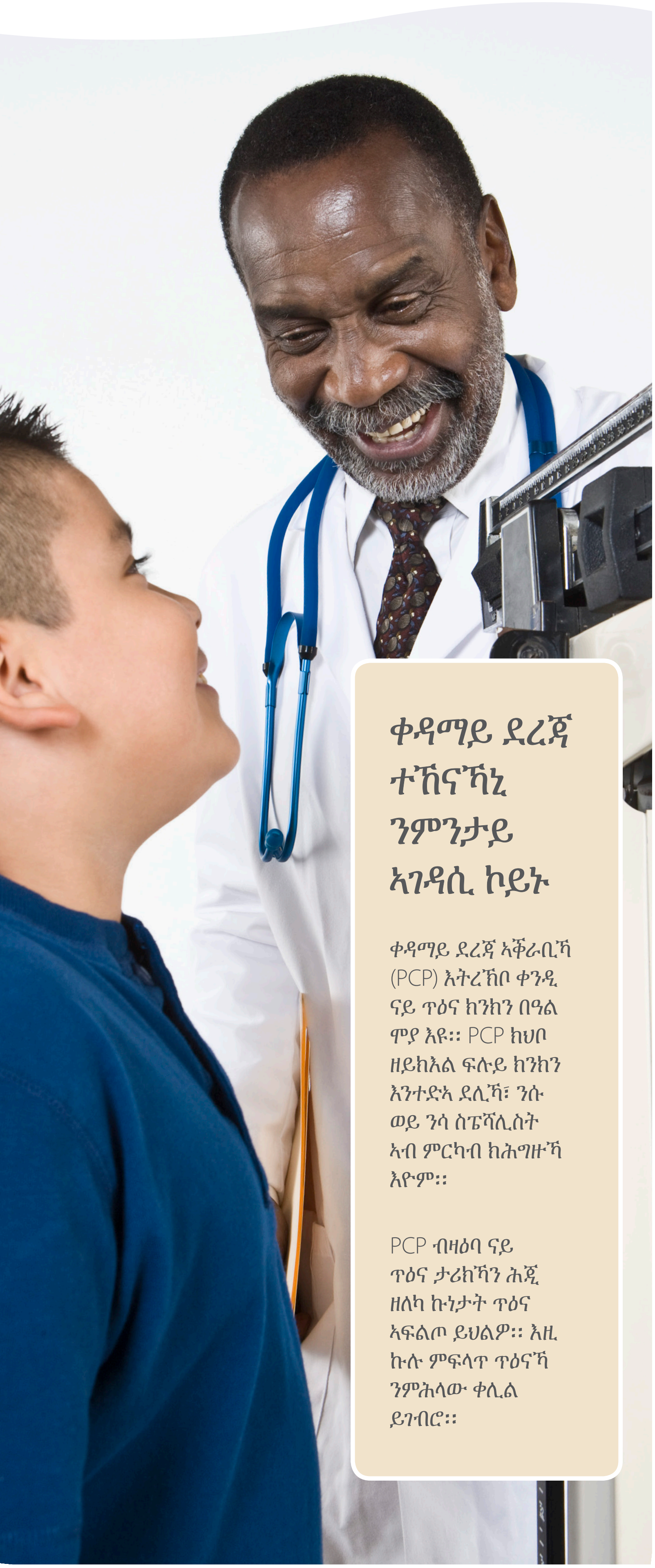




ካርድኻ ቅድሚ ምምፅኡ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግት እንተድኣ ደሊኻ

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።



ቀዳማይ ደረጃ ተሸናኻኒ ንምንታይ ኣገዳሲ ኮይኑ

ቀዳማይ ደረጃ ኣቕራቢኻ (PCP) እትረኽቦ ቀንዲ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያ እዩ። PCP ክህቦ ዘይክእል ፍሉይ ክንክን እንተድኣ ደሊኻ፣ ንሱ ወይ ንሳ ስፔሻሊስት ኣብ ምርካብ ክሕግዙኻ እዮም።

PCP ብዛዕባ ናይ ጥዕና ታሪክኻን ሕጂ ዘለካ ኩነታት ጥዕና ኣፍልጦ ይህልዎ። እዚ ኩሉ ምፍላጥ ጥዕናኻ ንምሕላው ቀሊል ይገብሮ።

ቀዳማይ ደረጃ ናይ ክንክን ኣቕራቢ ምምራፅ

ቀዳማይ ደረጃ ክንክን ኣቕራቢ(PCP) ንምምራፅ፣ ብናይ ጥዕና ትልምኹም ዝተልኣኸልኩም መመርሕታት ተኸተሉ ወይ ናብ ጥዕና ትልሚ ኣገልግሎት ደውሉ። ብናይ ጥዕና ትልሚ መርበብ ሓበሬታ ኣቢልኩም PCP ክትመርፁ ትኽእሉ ኢኹም።

እትደልይዎ PCP እንተድኣ ኣለካ ወይ ዝሰማዕካዮ ክትሙክሮ እትደልዮ እንተድኣ ደሊኻ እቲ ኣቕራቢ ንምርካብ ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም። 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 ኣቅራቢ ንምርካብ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

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

PCP እንተዘይመሪፅካ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ክመርፀልካ ይኽእል እዩ።

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።

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። ኣቕራቢ ንምርካብ ቆፀሮ ክትሕዙ ይግባእ። ህፁፅ ሕቶ ወይ ድልየት እንተድኣ ኣለኩም ኣብ ውሑድ መዓልትታት PCP ክትረኽብዎ ይግባእ። ዋላኳ ህፁፅ ናይ ሕክምና ፀገም እንተዘይሃልዩካ፣ ንኣጠቓላሊ ምርመራ (ናይ ጥዕና ምርመራ ተባሂሉ ይፅዋዕ) ቆፀሮ ሓዝ። ኣጠቓላሊ ምርመራ ንምግባር ነዊሕ ግዘ ይወስድ እንተኾነ ግና ኣይተቛርፅ።

ናይ ጥዕና ትልሚ ካርድ

ዝተለመደ ክንክን	ምስ ናይ ቀዳማይ ደረጃ ኣቕራቢ (PCP) ቆፀሮ ምሓዝ:: ኣብ ውሽጢ 10 መዓልትታት ምስ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብትኻ ቆፆሮ ክትሕዝ ኣለካ::
ናይ ምክልኻል ክንክን	ምስ PCP ወይ ካልኦት ኣቕረብቲ ቆፀሮ ምሓዝ: : ኣብ ውሽጢ 30 መዓልትታት ቆፆሮ ክትረኽቡ ክትክእሉ ኣለኩም::
ካብ ስራሕ ሰዓት ወፃእ ክንክን	ብመዓልቲ 24 ሰዓታትን ብሰሙን 7 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:: ብመዓልቲ 24 ሰዓት ብሰሙን 7 መዓልቲ ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም::
ካብ ገዛ ርሒቑ ንዝግበር ክንክን	ህፁፅ ሓደጋ እንተዘይኮይኑ፣ ናብ PCP ወይ ነርስታት ምኽሪ መስመር ደውሉ::

ክንክን እንተድኣ ደሊኻ 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:: ፅዑቕ ዘይኮነ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ሕክምና ክሊኒክ ብናይ ጥዕና ትልምኻ ኣቢልካ ክትረክብ ትኽእል::

ኣብ መብዛሕትኡ ካውንቲ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ትልምኻ ብናይ ጥዕና ትልምኻ ይመሓዳደር:: እዞም ኣገልግሎታት ንምርካብ ብቐጥታ ናይ ጥዕና ትልምኻ ርኸብ::

መዘካከሪ፡ ኣብ Apple Health ማነጅ ክንክን ትልሚ እንተዘይተመዝጊብካ ወይ እቲ ትልሚ ብኸመይ ከም እትረኽቦ እንተዘይፈሊጥካ ናይ Apple Health ዓማውል ግልሎት ብ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/** ወይ 1-800-562-3022 ርኸብ::

ተወሳኺ ፅዑቕ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ወይ ናይ መዐወኒ ሕክምና ንምርካብ ፣ እቲ ኣገልግሎት ካብ ባህርያዊ ጥዕና ትካል (BHOs) ምስ ዋሽንግተን ስቴት ጥዕና ክንክን ሰብ ስልጣን(HCA) ውዕሊ ኣብሊካ ክትረክብ ትኽእል::

ተወሳኺ ሰፊሕ ኣገልግሎት ንምርካብ:

- ብቐጥታ ካብ ካውንቲኻ BHO ርኸብ (ገፅ 10 ረኣይ) ወይ፣
- ናብ ዋሽንግተን ሪከቨሪ ሓገዝ መስመር፣ ብ24 ሰዓት ሓደጋ ኢንተርቬንሺንን ምስ ናይ ኣእምሮ ፀገም፣ መዐወንን ቁማር ዝፀገሙ ሰባት ናይ መወከሲ መስመር ርኸብ:: ብ 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ደውል::
- ናብ **www.waRecoveryHelpLine.org** ክድ::

መዘካከሪ፡ ናይ ባህርያዊ ጥዕና ጥቕምታት ማንዋል ናብ **www.hca.wa.gov/mental-health-benefits** ክድ::

ብዛዕባ ብ HCA ዝምወሉ ናይ ባህርያዊ ሕክምናን ኣገልግሎት ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ ናብ **www.hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services**ክድ::

መድሓኒት ብኣግባብ ናይ ዘይምጥቃም ፀገም ሕክምና እዞም ዝስዕቡ ከካትት ይኽእል፥

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 ዝኸውን ኣጠቓቕማ ኣልኮል መድሓኒት ኣብ ምንካይ ሓገዝ፡፡ (ሆስፒታል መሰረት ዝገበረ ብ MCO ሽፋን ዝግበረሉ ሕክምና፡፡) 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 ምምኻርን ትምህርትም 24 ሰዓት ክትትል ኣብ ዘለዎ ትካል፡፡

ናይ ኦፓይት መዐወኒ ሕክምና ኣገልግሎት — ኣብ ኦፓይት ወልፊ ንዘለዎም ናይ ተመላላሲ ገምጋምን ሕክምና፡፡ ተቀባልነት 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 ሸቶኹምን ምልላይን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክንክን መቕረቢኹም ካልኦት ናይ ሕክምና ኣገልግሎታትን ትልምታት ንምምኻር ይሕግዝ፡፡

ናይ ውልቀ ሕክምና ኣገልግሎት— ኣብ ኣገልግሎት ትልምኹም ዘሎ ሸቶ ንምምላእ ምምኻርን ካልኦት ምንቅስቓሳትን ዲዛይን ምግባር፡፡

ናይ መድሐኒት ምምሕዳር— ሊቸንሳ ዘለዎም ሰራሕተኛታት መድሓኒት ይእዝዙን ብዛዕባ ሳዕቤን የምህሩ፡፡

ናይ መድሓኒት ክትትል — ሕክምናኻ ከም ዝሰርሕ ዘሎን ብትኽክል ንኽትወስዶ 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፣ 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፡፡

ፅዑቕ ዝኾነ ሕክምና— ኣብ ውልቃዊ ትልሚ ሸቶ 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 ፅዑቕ ናይ ምምሃር መደብ፡፡

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

ናይ ምርግጋዕ ኣገልግሎት — ሆስፒታል ንኸይትኣትው ኣብ ገዛ ወይ ገዛ ኣብ ዝመስል ከባቢ ምቕራብ፡፡ ቅደሚ እዚ ኣገልግሎት ናይ መእተዊ ገምጋም ክትወስድ ኣይግበኣካን፡፡

ናይ ዳግመ ሕውየት ጉዳይ 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 ጉጅላኣዊ 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 ንምርግጋዕን ድልየትካ ንምምላእ ዘድሊ ከባቢ ዘቕርብ 24 ሰዓት ኣገልግሎት እዩ፡፡ ንዞም ኣገልግሎታት ገምጋም ክትወስድ **ኣይግበኣካን** ፡፡

- ህፁፅ ሓገዝ ንምርካብ ናብ 911 ደውል ወይ ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ሆስፒታል ክድ፡፡ ንስኻ ንናይ ሓደጋ ኣገልግሎት ፈቓድ**ኣየድልየካን** ፡፡
- ናይ ስቴት ሓደጋ መስመር መመሓደሪ: **www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines** ረኣይ፡፡
- 24 ሰዓት ናይ ሓደጋ ኢንተርቬንሽንም መወከሲ መስመር ናብ ናይ ዋሽንግተን ሪፈራል መስመር፣ ናብ ዋሽንግተን ሪከቨሪ ናይ ሓገዝ መስመር ብ1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) ደውሉ; ኢሜል **recovery@crisisclinic.org**;ኢሜል ግበር ወይ **www.warecoveryhelpline.org**ክድ፡፡ ኣብ ዝተፈለየ ሰዓት መናእሰይ ምስ መናእሰይ ክራኸቡ ይኽእሉ: ናብ 1-866-833-6546 ደውሉ፣ ናብ **teenlink@crisisclinic.org** ኢሜል ግበር ወይ **https://866teenlink.org** ክድ፡፡
- ንህገራዊ ዓርስኻ ምጥፋእ ምክልኻል መስመር: ናብ 1-800-273-8255 (TTY ተጠቀምቲ 1-800-799-4889) ደውሉ፡፡
- እንተድኢ ከባቢ ቀይርኩም ንናይ ባህርያ ጥዕና በዓል መያ ሓብር፡፡ ምስ BHO ውዕሊ ምስ ዘይብሉ ኣቕራቢ እንተድኣ ከይድካ ክትከፍል ይግባእ፡፡

ባህርያዊ ጥዕና ትካላት ኣድራሻ

ትካል	ዘወሃበለን ካውንትታት	ቁጽሪ ተሌፎን	መርበብ ሓበሬታ
Great Rivers BHO	ካውሊትዝ፣ ግረይስ ሃርበር፣ ልዊስ፣ ፓስፊክ፣ ዋህኪያኩም	1-800-392-6298	**http://grbho.org**
Salish BHO	ክላላም፣ ጀፈርሰን፣ ኪትሳፕ	1-360-337-7050 ወይ 1-800-525-5637	**https://www.kitsapgov.com/hs/pages/sbho-landing-home.aspx**
Thurston-Mason BHO	ማሶን፣ ተርስቶን	1-360-763-5828 ወይ 1-800-658-4105	**http://tmbho.org**

ዝተወሃሃደ ማኔጅድ ክንክን እንታይ እዩ?

ካብ ጥሪ 2019 ጀሚሩ መብዛሕትኤን ስቴታት ኣካላውን ባህርያውን ጥዕና ከወሃህዳ እየን። ምስቲ ዝተወሃሃደ ማነጅድ ኬር፣ ማነጅድ ኬር ትልሚ ንናይ Apple Health ዓማውል ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት የዋድድን ይኸፍል (ኣእምሯዊ ጥዕናን መድሓኒት ብኣግባብ ናይ ዘይምውሳድ ፀገም ሕክምና)።

ኖርዝ ሳውንድ ክልል ምስ ግሬት ሪቨር፣ ሳሊሽን ትረስቶን-ማሶን ኣብ ሓምለ 2019 ከወሃሃድ እንትኸውን ኣብ ጥሪ 2020 ድማ ባህርያውን ኣካላውን ጥዕና ከወሃህድ እዩ።

ካብዞም ካውንትታት እንተድኣ ወሂኹም፣ ኣብ ዝተወሃሃደ ናይ ክንክን ትልሚ ክትምዝገቡ ኣለኩም። ኣብ ዝተወሃሃደ ማነጅድ ኬር ከም ዝተመዝገብኩም ርግፀኛ ኣይኮንኩምን? ናብ Apple Health ናይ ኣመውል ኣገልግሎት ብ1-800-562-3022 ደውሉ።

ካልኦት ፍልፍላት።

- ብዛዕባ ባህርያዊ ጥዕና ኣገልግሎት ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ **www.hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services**።
- ትሕቲ ዕድመ ዝኾኑ ህፃናት ኣልኮልን ማሪዋናን ንኸይጥቀሙ ምኽርታት ንምርካብ **www.StartTalkingNow.org** ።

«ብዘይ ማነጅድ ኬር» Apple Health ዝሸፍኖም ኣገልግሎታት

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

- ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ክንክን ኣገልግሎት
- ናይ ዕብየት ስንክልና ንዘለዎም ሰባት ኣገልግሎት
- 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 ክድልየካ ይኽእል

ኢንግሊዝኛ ብዝግባእ ትዛረብ ተዘይክኢልካ፣ ናይ ምልክት ቋንቋ ሓዊሱ ሞያ ዘለዎም መተርጎምቲ ብዘይ ገለ ወፃኢ ተዳልዮም እዮም። ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮ ክትሕዝ ከለኻ፣ ንታ ተቐባሊት ጋሻ መተርጎሚ ከም እትደሊ ሓብር። እቲ መተርጎሚ ኣብ እዋን እቲ ቆፀሮ ናብቲ ኣቕራቢ ቤት ፅሕፈት ክኸድ ወይ ብስልኪ።

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 ሓበሬታ ንምርካብ **www.hca.wa.gov/interpreter-services** ረኣዩ።

ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም

ናይ ምዝራብ ወይ ምስማዕ ወይ ናይ ምንቅስቓስ ስንክልና እንተድኣ ኣለኩም ቆፀሮ መዓዝ ከም ትሕዙ ንተቐባሊት ጋሻ ክትሕብር ይግባእ። ተቐባሊት ጋሻ ኣገደስቲ ዝኾነ ምትዕርራያት ንኽትገብር ክትሕግዘካ እያ።

ኣብ መጎዓዓዝያ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ

ናይ ጥዕና ክንክን ቆፀሮ ክትሕዙ እንተዘይክኢልኩም ፣ መጎዓዓዝያ ሓገዝ ንምርካብ ብቑዕ ኢኻ። እዚ ቆፀሮ ብናይ ጥዕና ትልምኻ ንዝተፈቐዱ ኣገልግሎታት ክኸወን ይግባእ። እዚ መጎዓዓዝያ ንዓኻ ግቡኡን ብዙሕ ወፃኢ ዘይሓትት፣ እንተኾነ ግና ንዓኻ ብናፃ እዩ። 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** ዝርዝር ትረኽቡ ኢኹም።

ናይ ጥዕና ትልሚ ምልዋጥ

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

- ናይ ProviderOne ዓማውል ፖርታል ገፅመርበብ **https://www.waproviderone.org/client** ረኣዩ ወይ
- ኣብ ኦንላይን ብ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus** ለውጢ ሕተቱ። "Client" (‹ዓማውል›) ዝብል መሪፅኩም "Enroll/Change Health Plans." («ንናይ ጥዕና ትልሚ ምምዝጋብ/ምቕያር») ዝብል ርእሲ ምረፁ።
- ናብ Apple Health ናይ ኣመውል ኣገልግሎት ብ1-800-562-3022 ደውሉ። እቲ ኣውቶማቲክ ስርዓትና ብመዓልቲ 24 ሰዓት፣ ብሰሙን 7 መዓልቲ ቅሩብ እዩ።

ዋሽንግተን Healthplanfinder ሒሳብ ዘለዎም ናይ Apple Health ዓማውል ብ **www.wahealthplanfinder.org**ሒሳቦም ክልውጡ ይኽእሉ እዮም።

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። ዝዓበየ ሚእቲ ሚእታው ማለት ናይ ጥዕና ትልሚ ኣፈፃፅማ ዝዓበየ እዩ ማለት እዩ፥ዝነኣሰ ሚእቲ ሚእታው ማለት ናይ ጥዕና ትልሚ ኣፈፃፅማ ዝነኣሰ እዩ ማለት እዩ። ናይቲ ክይዲ ዝርዝርን እዚ ክንክን ንዓኻን ወይ ንስድራኻ ኣገዳሲ ዝኾነሉ ምኽንያት ዝርዝር ክትረክብ ኢኻ።

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።
- ነዊሕ ከይተፀበኻ ኣገልግሎት ምርካብ።
- 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 ሕክምና ክንክንክን ኣቕራቢኹም ብኸመይ ይኸፍል።
  - ኩሎም ናይ ክንክን መማረፅታትን ንምንታይ ገለገለ ዓይነት ክንክን ትረክብ።
  - ጥርዓን ወይ ብዛዕባ ክንክንካ ጥርዓን ኣብ ምምላእ ሓገዝ ብኸመይ ትረክብ።
  - ፖሊሲ፣ ከይዲ፣ ናይ ኣፈጻፅማ መመርሒን ለውጢ ብኸመይ ሓሳብ ከም እትህብ ሓዊሱ ናይ ጥዕና ትልሚ ትካላዊ መስርሕ።
- እንተነኣሰ ብዓመት ናይ ኣባላት መሰለን ግቡእን ምርካብ። መሰልካ ናይ ኣእምሮ ጥዕናን መድሓኒት ብዘይ ኣግባብ ምውሳድ ኣገልግሎት የካትት።
- በብዓመቱ ማነጅድ ኬር ጥቕምታት፣ ፖሊሲታትን ናይ ኣገልግሎት መረዳእታ ብመሰረት ሕቶኻ ምርካብ።
- ናይ ሓደጋ እዋን ዝርዝር ቁፅሪ ተሌፎናት ምርካብ።
- ናይ ኣእምሮ ወይ ኣቕዲሙ 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 ንኽክፈሎም 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 ዝሽፈኑ ፍለጥ።
- ክትደሊ ከለኻ ናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎት ተጠቐም።
- ናይ ጥዕና ፀገምካ ምፍላጥን ብዝተኽኣለ 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 ን12 ኣዋርሕ ክትፀንሑ 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 ክትፍልጠና ይግባእ።
- ናይ Healthplanfinder ገፅ መርበብ **www.wahealthplanfinder.org** ብምጥቃም ሽፋንካ ክትሕድስ ትኽእል ኢኻ። እዚ መርበብ ሓበሬታ ኣብ ሒሳብካ ለውጢ ከምዘሎ ንምሕባር ክትጥቀመሉ ይገባእ።

Washington Apple Health

2018 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	★★★	★☆☆	★★☆	★★☆	★☆☆

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

እዞም ውፅኢታት ካብ ናይ 2017 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 ኣይተስተኻኸሉን።

ናይ ኣፈፃፅማ መግለፂ

ክንክን ምርካብ

- ኣባላት ዶክተር ይረኽቡ
- ኣባላት እቲ ዝደልይዎ ኣገልግሎት ኣብ ዝደልይዎ ግዘ ከም ዝረኸቡ ሪፖርት ገይሮም

ጥዕና ህፃናት ምሕላው

- ኣብዚ ትልሚ ዘለው ህፃናት ልሙድ ዝኾነ ምርመራ ይግበረሎም
- ህፃናት ኣገደስቲ 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 ፅቕጢ ምውሳኽ ወይ ሽኮር ዝኣመሰሉ ናይ ነዊሕ እዋን ሕማማት ንኽቆፃፀሩ ይሕግዝ
- እዚ ትልሚ ብምርመራን ግቡእ ብዝኾነ ክንክን ሕማም ይንኪ

ግቡእ ዝኾነ ክንክን ምርካብ

- ኣባላት ንዘለዎም ኩነታት እቲ ኣዝዩ ግቡእ ዝኾነ ክንክንን ሕክምናን ይረኽቡ

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 ድሕሪ ምምላእኻ:

- 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 ንኽርእ እተቕርቦ ጥርዓን እዩ።

- ትልምኻ እቲ ውሳንኦም ብፅሑፍ ከፍልጡኻ እዮም። ኣብቲ ውሳነ ይግባይ ትሓትት እንተድኣ ደሊኻ፣ ናይ ጥዕና ትልምኻ ብኸመይ ይግባይ ከም ትሓትት ዘመላኽት መረዳእታ ክካትት እዩ።
- ናይ ጥዕና ትልምኻ ይግባይ ሕቶኻ ከም ዝተቐበለ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ከፍልጠካ 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 ዝተቐላጠፈ (ህፁፅ) ገምጋም ወይ ከይዲ መጋባኣይ ንኽግበር ክትሓትት ትኽእል። ናይ ሕክምና ኩነታትካ ዝሓቶ እንተድኣ ኮይኑ፣ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ናይ ስራሕ መዓልትታት ውሳነ ክውሰን እዩ። ኣብዚም ከይድታት ተወሳኺ ዝርዝር መረዳእታታት ንምካብ ናብ ናይ ኣባላት ማንዋል ተወከሱ።

ብዛዕባ ምሽጥራውነት መዘከርታ

ናይ ኣገልግሎት ካርድኹም ብዘይካ ስምኩም ናይ ProviderOne ቁፅርን ዝተውህበሉ 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 ዘካፍሎ 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** ክዱ 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 • ንናይ ጥዕና ክንክን ኣገልግሎታት ብቑዕ ምኳን • ናይ ኣገልግሎት ካርድ	Apple Health ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ብ 1-800-562-3022 ወይ ሕቶኹም ናብዚ ዝስዕብ ለኣኹ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus** ፣ ወይ: **https://www.waproviderone.org/client** ከዱ::
• ኣቐራቢ ምምራፅ • ናይ ሽፋን ኣገልግሎት • ናይ ሕክምና ክንክንኹም • ናብ ስፔሻሊት ሪፈራል	ናይ ጥዕና ትልምኹም:: ናይ ጥዕና ትልምኹም ቁፅሪ ተሌፎን ኣብ ገፅ 5 ኣብ ትሕቲ «ናይ ጥዕና ትልምኹም» ተገሊፁ ይርከብ::
• ከም ኣድራሻ፣ እቶት፣ ኩነታት ሓዳር፣ ጥንሲ፣ ልደት ወይ ምፅባይ ቆልዑ ዝኣመሰሉ ናይ ሒሳብ ለውጥታት::	ንህፃናት፣ ነፍሰፁ ኣዴታት፣ ሓዳር ዘይብሎም ዓበይቲ ሰባትን ወለድን/ተኸናኸንትን ሽፋን: **www.wahealthplanfinder.org** ወይ ናብ 1-855-923-4633 (TTY/TDD ናይ ተጠቀምቲ 1-855-627-9604) ደውሉ ዕድምኦም ንዝደፍኡ፣ ዓይነ ስውራት ወይ ስንክልና ዘለዎም ወይ ናይ ነዊሕ እዋን ኣገልግሎት ወይ ሓገዝ ዝደልዩ ሰባት ሽፋን: **www.washingtonconnection.org** ወይ ናብ1-877-501-2233 (TRS: 711) ደውሉ::

ጠቓምቲ መርበብ ገፃት

ገፅ መርበባት	URL
Washington Apple Health (Medicaid)	**www.hca.wa.gov/apple-health**
Washington Healthplanfinder	**www.wahealthplanfinder.org**
Washington Connection	**www.washingtonconnection.org**
ናይ ሓደጋ እዋን ዘይኮነ መጎዓዓዝያ ሕቶ	**www.hca.wa.gov/transportation-help**

Washington State Health Care Authority

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

HCA 22-1298 TI (6/19) Tigrigna