



Healthy Now

PRIMAVERA 2016

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

የጭንቀት በሽታን የምናስወግድባቸው 5 እርምጃዎች

ጭንቀት የህይወት አካል ነው፤ ነገር ግን ከቁጥጥር ውጪ ሲሆን የእርስዎን ጤንነት ሊጎዳ ይችላል። ጭንቀት የተወሰኑ የጤና ሁኔታዎች እንዲባባሱ ሊያደርግም ይችላል። እርስዎ የጭንቀት በሽታ ስሜት ስለማይወጡ ወይም ስጩነቱ በፍጥነት መተንፈስዎን ሊያስተወሉ ይችላሉ ወይም ትንፋሽ ሊያጥርዎት ይችላሉ። ጭንቀትን ለመከላከል የአሜሪካ የሥነልቦና ባለሙያዎች ማህበር ያስቀመጣቸውን አምስት ስትራቴጂዎች ይሞክሩ።

1 በእርስዎ ላይ የሚታዩትን ምልክቶች ይወቁ። እያንዳንዱ ግለሰብ ለጭንቀት የተለያዩ ምልክቶችን ይሰጣል። እርስዎ የመነጨነጭ ወይም በሀሳብ የመወጠር ችግር አለብዎት? የራስህመም ወይም የልብ ማቃጠል ስሜት አለብዎት?

2 መነሻውን ወይም ምንጩን ይለዩ። እርስዎ ስለገንዘብ፣ ጤና፣ ጤተሰብ አባል ችግር ወይም ስራ ፍለጋ ይጨነቃሉ?

እኛ ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን! ቀጠር መያዝ፣ መድሀኒትዎን መወሰድ ወይም ጤናዎን በተመለከተ እንደ ማግኘት ላይ ችግር አለብዎት? እኛ እንረዳዎታለን። ለአባል የሚሰጡ አገልግሎቶችን ለማግኘት ዛሬውኑ በስልክ ቁጥር **202 408 4720** ይደውሉ።

3 እርምጃ ይወሰዱ። እርስዎ የምያስጨንቀውን ጉዳይ ወይም ሁኔታ ማስወገድ ወይም መተው የማይችሉ ከሆነ፣ ችግሩን ለመፍታት ጥረት ያድርጉ። ለምሳሌ ጭንቀትዎ በመርሀግብር እጅግ በጣም መጨናነቅ ምክንያት የመጣብዎት ከሆነ ገደብ ማብቃትን ይወቁ። አይሆንም ይበሉ ወይም እገዛ ይሹ። እርስዎ ወደአማካሪ ቢሮ መሄድ የማይችሉ ከሆነ እርስዎ ከቤትዎ በመሆን የቴሌ ጤና ኔትዎርክ ብሬክስሱር፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia በመጠቀም በአንላይን አገልግሎት ከአማካሪው ወይም ቴራፒስቱ ጋር መነጋገር ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc ይጎብኙ።

4 ለመዝናኛ ጊዜ ይኑርዎት። የመዝናኛ እና የአተነፋፊ እንቅስቃሴዎች የእስትነፋስ ፍጥነትን ሊያዘግም የሚችል ሲሆን የተወጣጡ ጡንቻዎችን ያፍታታል። ጓደኞችን መጎብኘት፣ መዜቃ ማዳመጥ፣ ማሰላሰል እና ምኞትን መከወን ጭንቀትን ለማስወገድ ሌሎች ዜጋዎች ናቸው።

5 ለራስዎ መልካም ሰው ይሁኑ። ለአካል እንቅስቃሴ ጊዜ ይኑርዎት፤ በቂ እረፍት ያድርጉ፣ ብዙ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶችን ይመገቡ። ለራስዎ በቂ ጊዜ መስጠት ጭንቀትን በተሻለ ሁኔታ ለማስወገድ ይረዳዎታል።

If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 800-408-7511, 24 hours a day.
Si necesita esta información en español, llame Servicios al Miembro las 24 horas del día al 202-408-4720 o 800-408-7511.
ይህ መረጃ የሚያስፈልገዎት ከሆነ ወደ 202-408-4720 ወይም 800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ። በቀን 24 ሰዓት።
إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء عن طريق الاتصال بالرقم 202-408-4720 أو الرقم 800-408-7511، طوال اليوم.
Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 800-408-7511, en tout temps.
如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 800-408-7511，聯絡會員服務部。
Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 800-408-7511, 24 horas por dia.

በእርስዎ አካባቢ ከሚገኘው የእርስዎ አደሮች ገበያ የሚያገኙት በጣም ትኩስ ምርት

የእርስዎ አደሮች ገበያዎች በበቂ ምክንያት ታዋቂ ነው። ምርቱ ረጅም ርቀት መጓጓዣ ስለሌለበት አብቃዮች ምርቱ ከፍተኛ የመድረስ ደረጃ ላይ ስደርስ ያነሱታል ወይም ይሰበስቡታል። ይህ ማለት እርዎ ምርቱን እጅግ በጣም ጥሩ ጣዕም እና ከፍተኛ የንጥፊ ነገሮች ይዘት በሚይዝበት ጊዜ ይገዙታል። እርስዎ ገንዘብዎንም መቆጠብ ወይም ማዳን ይችላሉ! የ AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) አባላት በአብዛኞቹ የ D.C.፣ የእርስዎ አደሮች ገበያዎች ላይ የዋጋ ቅናሽ እና በነፃ የሚሰጥ ምርት ለማግኘት የአባል መታወቂያ ካርድ ማሳየት ይችላሉ።

እርስዎ በእርስዎ አደሮች ገበያ በምገበያዩበት ጊዜ የአካባቢውን ህብረተሰብ ይደግፋሉ። እርስዎ አብቃዮቹን ጥያቄዎች መጠየቅ ይችላሉ። እርስዎ አብዛኛውን ጊዜ እንደ ዳቦ፣ በአካባቢው የሚመረት ማር፣ አይብ እና ትኩስ እንቁላሎች የመሳሰሉ ሌሎች ምግቦችን ማግኘት ይችላሉ። ብዙ የእርስዎ አደሮች ገበያዎች በምርት መሸጫ ወቅት ብቻ ክፍት ይሆናሉ። የምርት ምርጫ እርስዎ ባሉበት ቦታ ላይ ይወሰናል። ከዚህ በታች ወደ ፊት ባሉት ወራት በ D.C.- አካባቢ የእርስዎ አደሮች ገበያ እርስዎ ሊያገኙ የሚችሉት ምርቶች ዝርዝር ቀርቦዎል።

የእርስዎ አደሮች ገበያዎች፣ የመጠጥ መደብሮች፣ የምግብ መሸጫዎች እና የበለጠ አገልግሎቶችን ለማግኘት ይህንን የምግብ ማፈላለጊያ፣ www.capitalareafoodbank.org/get-help ይጠቀሙ!

	ግንቦት	ሰኔ	ሐምሌ	ነሐሴ	መስከረም	ጥቅምት	ህዳር
አናናስ							
ብላክ በሬ (እንጆሪ)							
ቼሪ (የፈረንጅ እንጆሪ)							
ኮከ							
ራሰቤ							
ሰትሮቤ							
ብሮኮሊ (የማዕድ አበባ)							
ጎመን							
ካሮት							
ሴሌሪ							
በቆሎ							
ኪያር							
የባቄላ እሽት							

ፍራፍሬዎች

አትክልቶች

የእርስዎ አደሮች ገበያ ላይ የሚቀርብ ምርት ሁልጊዜ ትክክለኛ አይደለም። ጥቂት ስህተቶች ሙሉ በሙሉ ጤናማ ናቸው። አሁንም የተላለጡ፣ የተቆረጡ ወይም ቅርፅ የወጣላቸውን ምርቶችን አይግዙ። የተሻለ ምርጫ ለማግኘት ቀደም ብለው ወደገበያ ይሂዱ። ተጨማሪ መረጃ ይፈልጋሉ? <http://dcbgreens.org/food-access-resources> ይጎብኙ

የአስም በሽታዎን ቁጥጥር ሥር ያውሉ

እርስዎ የአስም በሽታ ካሉብዎት በየቀኑ ይህንን በሽታ ለመቆጣጠር እርምጃዎች መውሰድ ይጠበቅብዎታል። መድሃኒቶችን በታዘዙት መሰረት መውሰድ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። የአስም በሽታ የሚያደርሰውን ጥቃት ለመከላከል እና ምልክቶቹን ከቁጥጥር ሥር ለማዋል እንዲያግዝዎት የሚወስዱ ሌሎች እርምጃዎች አሉ

ህመሙን የሚያባብሱበዎትን ምክንያቶች ይወቁ

የሚያባብሱ ምክንያቶች የአስም በሽታዎን የሚያባብሱ ነገሮች ናቸው። እርስዎ የአስም በሽታዎን የሚያባብሱ ነገሮችን ካወቁ እነዚህ ምክንያቶች ለማስወገድ ጥረት ማድረግ ይችላሉ። የተለመዱ የሚያባብሱ ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታል፡

- **ህመም** — የጉንፋን እና የሳይኒስ ኢንፌክሽኖች
- **አለርጂ** — የአበባ ብናኝ፣ ሻጋታ፣ አባራ፣ የአባራ ብናኝ እና ከእንስሳት ፀጉር ወይም ላባ የሚነሱ ብናኞች
- **የሚቆጠቁጡ ነገሮች** — ሽቶዎች፣ የፅዳት ፈሳሾች፣ የስጋ ጭስ እና የአየር ብክለት
- **የአካል እንቅስቃሴ** — በፍጥነት መተንፈስን ያስከትላል
- **ጠንካራ ስሜቶች** — ጭንቀት፣ ፍርሃትና ንዴት

የእርስዎ የጤና ክብካቤ አቅራቢ በሽታውን የሚያባብሱበዎትን ነገሮች በተመለከተ የበለጠ እንዲያውቁ ሊያግዝዎት ይችላል።

መድሃኒትዎን ይወስዱ

የአስም በሽታዎን ለመቆጣጠር 2 አይነት መድሃኒት መውሰድ ይጠበቅብዎታል፡

- የህመም ማስታገሻ ወይም የፈውስ መድሃኒቶች አጣዳፊ ምልክቶችን ለማስታገስ ይረዳሉ
- ምልክቶቹን ለመከላከል እና ለማከም በየቀኑ የሚወስዱ የረጅም ጊዜ የመቆጣጠሪያ መድሃኒቶች

እቅድዎን ይከተሉ

አስም በሽታ እርምጃ እቅድ ለማውጣት የጤና ክብካቤ አቅራቢ ወይም የክብካቤ ሥራ አስኪያጅዎ ጋር ይስሩ። እቅዱ የአስም በሽታዎን ለመቆጣጠር በየቀኑ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃዎች ለማወቅ ይረዳዎታል። እቅድዎ መቼ ለሁሉም መደወል እንዳለብዎትና መቼ ድንገተኛ ህክምና ክፍል ገብተው መታከም እንዳለብዎት ያሳውቅዎታል።

እቅድዎ የሚከተሉትን ማካተት አለበት፡

- የጤና ክብካቤ ሰጪ የግንኙነት መረጃዎች
- የአስም በሽታ የሚያባብሱ መነሻዎች ዝርዝር
- የአስም በሽታዎ በቁጥጥር ሥር በሚውልበት ጊዜ መውሰድ የሚገባዎት እርምጃዎች
- የእርስዎ የበሽታ ምልክቶች በምብስብዎት ጊዜ የሚወስዱት እርምጃዎች
- የአስም በሽታ ምልክቶች አደገኛ ደረጃ ላይ ሲደርሱ ወይም አደጋ ውስጥ ሲገቡ የሚወስዱት እርምጃዎች
- የእርስዎን የአስም በሽታ መድሃኒቶች እንደሚወስዱ በተመለከተ የተሰጡ ልዩ መመሪያዎች

ጤናማ ሆነው ለመቆየት እርስዎ ተጨማሪ ድጋፍ ይፈልጋሉ? AmeriHealth Caritas DC የጤና ክብካቤ ፕሮግራም እርስዎን ሊረዳ ይችላል። እርስዎ የፕሮግራሙ ተጠቃሚ ለመሆን የተቀመጡትን መስፈርቶች የሚያሟሉ መሆንዎን ለማየት በስልክ ቁጥር 1-877-759-6224 ደውለው ያነጋግሩን።



የአባል መብቶችና ኃላፊነቶች

የ AMERIHEALTH CARITAS DISTRICT OF COLUMBIA
 ስለአርሰዎ መብቶችና ኃላፊነቶች ሊያስታውስዎ ይፈልጋል። እነዚህ
 ጉዳዮች በአርሰዎ አባል መጽሐፍዎ ገጽ 5 ላይ ይገኛል።

እርስዎ የሚከተሉት መብቶች አለዎት፡

- በክብርና በአክብሮት የመታከም
- ከሐኪሞችና ሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች ጋር በምነጋገሩበት ጊዜ የእርስዎ ጉዳይ በሚሰጡልዎ የሚያዝ መሆኑን የማወቅ
- በሽታው ወይም ህክምናው እርስዎ በሚገነዘቡት ቋንቋ ይብራራልዎታል።
- ስለህክምናዎ የሚሰጡ ውሳኔዎች በሚሰጡበት ጊዜ የመሳተፍ
- የወጪ ወይም የጥቅማጥቅም ሽፋን ግንዛቤ ውስጥ ሳይገባ ስለሁኔታው በደንብ አውቀው መወሰን እንዲችሉ ስለ ህክምና አማራጮች እና እያንዳንዱ አማራጭ ስላለው ጉዳት መሉ፣ ግልጽ እና መገንዘብ የሚያስችል ማብራሪያ የማግኘት

- ሴት ተመዝጋቢዎች ለሴቶች መደበኛ እና የመከላከያ የጤና ክብካቤ አገልግሎቶች ለመስጠት የሚያስፈልገው ሽፋን ያለው ክብካቤ ኔትዎርክ ውስጥ የሚገኝ የሴቶች ጤና ስፔሻሊስት በቀጥታ ያገኛሉ። በተጨማሪም ሴት ተመዝጋቢዎች የመጀመሪያ ደረጃ የጤና ክብካቤ አቅራቢ ተሳታፊ አቅራቢ (PCP) ወይም ከፍተኛ ተሳትፎ የሚያደርግ ጽንሰ(OB) ና በማህፀን ህክምና(GYN) ስፔሻላይዝ ያደረገ የተመዘገበ ነርስዎቻቸውን የማግኘት መብት አላቸው።
- የህክምና ወይም የጤና ክብካቤ ለመቀበል ፍቃደኛ አለመሆን
- የእርስዎን የህክምና መዝገቦች የማየት እና የተሳሳቱ ከሆነ እንዲስተካከሉ የመጠየቅ መብት አለዎት።
- ከ AmeriHealth Caritas DC ኔትዎርክ ውስጥ ካሉት የተፈቀደላቸው የ PCP መካከል የመምረጥ እና PCP የመለወጥ
- ስለ AmeriHealth Caritas DC ኔትዎርክ ወይም ለእርስዎ የሚቀርብ ክብካቤ በተመለከተ ቅሬታ (“የቅሬታ አቤቱታ”) የማቅረብ እና ምላሽ የማግኘት



- አገልግሎት ወይም እቃ በመከፈል፣ በመቀነስ ወይም በማቆም ረገድ AmeriHealth Caritas DC ኔትዎርክ ተሳስተዋል ብለው ካሙ ይግባኝ የመጠየቅ ወይም ጉዳይዎ በአግባቡ እንዲሰግልዎ የማድረግ
- እርስዎ ከመረጡት አቅራቢ የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶችንና አቅርቦቶችን የመውሰድ
- ሳይዘገዩ የህክምና ክብካቤ የማግኘት
- እርስዎ ህክምና በሚወስዱበት ጊዜ አስታማሚ አብሮት እንዲመጣ የመጠየቅ
- በከፍተኛ መመሪያዎች ላይ መረጃ የማግኘት እና ማንኛውም የእድሜ ማራዘሚያ ህክምና ላለማግኘት ወይም ላለመቀጠል የመምረጥ
- የአባል መጽሐፍ ኮፒ የመውሰድ
- እርስዎ አዲስ የህክምና እቅድ እስከሚያገኙ ድረስ አሁን እየወሰዱ ያሉትን ህክምና የመቀጠል
- የአስተርጓሚና የትርጉም አገልግሎቶች ማግኘት ከፈለጉ የማግኘትና የቃል ማስቀጠል አገልግሎት ለማግኘት ፍቃደኛ ያለመሆን
- የቅድመ ፈቃድ አገልግሎት አሰራሮች የሚመለከት ማብራሪያ የማግኘት
- ስለ የ AmeriHealth Caritas DC የፋይንንስ ሁኔታ እና እኛ ለሁሉምቻችን ስለምንከፍልባቸው ልዩ መንገዶች የሚመለከቱ መረጃዎችን የመቀበል
- የደንበኛ እርካታ ጥናት ማጠቃለያ የመውሰድ
- በሁሉም ለታዘዙ መድሃኒቶች የጽሁፍ ፖሊስ መልክ የ AmeriHealth Caritas DC የመድሃኒት አሰጣጥ መመሪያ የመውሰድ
- ስለ AmeriHealth Caritas DC፣ ስለአገልግሎታችን፣ ስለእኛ አገልግሎቶች፣ ስለ አቅራቢዎቻችን እና ስለሌሎች ጤና ክብካቤ ሠራተኞች፣ ስለ ፋሲሊቲዎቻችን እና እንደ አባል ስለ መብቶቻችን እና ኃላፊነቶች መረጃዎች የመቀበል
- የ AmeriHealth Caritas DC አባል መብትና ኃላፊነት ፖሊስ የሚመለከቱ የደጋፊ አስተያየቶች የመስጠት
- የእገዳ እና የክልል ህጎችን በተመለከተ በሌላ ፌዴራል መመሪያ ውስጥ በተደነገገው መሠረትከቅጣት፣ ዲስፕሊን፣ ምቹት መንሳት ወይም ተቀባይነት ማጣት ነጻ የመሆን
- በኔትዎርኩ ውስጥ ካለው የሰለጠነ የጤና ክብካቤ ባለሙያ ሁለተኛ አስተያይታት የመቀበል ወይም ከኔትዎርኩ ውጭ ያለ ባለሙያ ለማግኘት የሚመዘገቡበትን መንገድ ያለምንም ወጪ የማግኘት
- ሲመዘገቡ በአመት በወጪ መጋራት መረጃው ምን ያህል እንዲመክሩ እና ማንኛውም ለውጥ ከመደረጉ በፊት ቢያንስ 30 ቀናት ቀደም ብሎ የማወቅ
- ሲመዘገቡ በአመት ወጪ መጋራትን ጨምሮ በ DC እቅድ መሠረት የሚሰጡ ነገር ግን በውሉ ውስጥ ያልተካተቱ ማንኛውንም ጥቅማትቅሞች እንዴት እንደሚያገኙ እና የሚያገኙበትን ቦታ እንዲሁም ትራንስፖርት እንዴት እንደሚሰጥ የማወቅ እና ማንኛውም ለውጥ ከመደረጉ በፊት ቢያንስ 30 ቀናት ቀደም ብሎ የማወቅ

- የመጨረሻ ውሳኔ በእርስዎ ላይ የምፈረድ ከሆነ ይግባኙ በእንጥልጥል ላይ እያለ እርስዎ የተሰጥዎትን አገልግሎቶች ወጪ እንዲከፍሉ ሊጠየቁ የሚችሉ መሆንዎን የማወቅ
- የ AmeriHealth Caritas DC ከክሰረ የ AmeriHealth Caritas DC ዕዳዎች እንዲከፍሉ አይጠየቁም
- ለድንገተኛ ህክምና ማንኛውም ሆስፒታል ወይም ሌላ መገልገያ ተቋም የመጠቀም
- በዚህ ሰነድ ላይ የተዘረዘሩትን መብቶችዎን ተግባራዊ ለማድረግ በመቀሳቀስዎ ምክንያት በአቅራቢዎች ወይም በ AmeriHealth Caritas DC በተለየ መልኩ ያለመታከም

እርስዎ የሚከተሉትን ግዴታዎች መወጣት አለብዎት:

- የህክምና ክብካቤ የሚሰጥዎትን አካላት በክብርና በአክብሮት የማስተናገድ
- የጤና ክብካቤ ፕሮግራሙን እና የ AmeriHealth Caritas DC ደንቦችን የመከተል
- ከሐኪሞች እና ከሌሎች አቅራቢዎች የሚሰጥዎትን መመሪያዎች የማክበር እና የመከተል
- እርስዎ ቀጠሮ ያስያዙትን ወይም የ AmeriHealth Caritas DC ለእርስዎ በየዘመኑ መርሃብሮች ወደ ቦታው የመሄድ
- እርስዎ ቀጠሮውን መሰረዝ ካለብዎት የቀጠሮ ቀኑ ከመድረሱ ቢያንስ 24 ሰዓት ቀደም ብለው ለሐኪምዎ ይነገሩ።
- እርስዎ የሐኪምዎን መመሪያዎች ወይም ትዕዛዞች ካልተገነዘቡ የበለጠ ማብራሪያ የመጠየቅ
- ድንገተኛ ህክምና ካለዎት ብቻ ወደ ድንገተኛ ህክምና ክፍል የመሄድ
- የእርስዎ PCP ሰጪዎ ህክምና እንዲሰጥዎት እንዲያግዘው የእርስዎ ጤና የሚጎዱ የህክምናና የግል ችግሮችን በተመለከተ ለእርስዎ የ PCP ይነገሩ።
- እርስዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል ሌላ የጤና መድን ዋስትና ካለዎት ወይም ካለው ለኢኮኖሚያዊ ዋስትና አስተዳደርና የ AmeriHealth Caritas DC ካሪታስ የማሳወቅ
- የእርስዎን የጤና ችግር ለመገንዘብ ጥረት የማድረግና የሕክምና ግቦችን በመቀረጽ ሥራ ላይ የመሳተፍ
- የእርስዎ ሐኪም ቀደም ሲል እርስዎን ሲያከሙ ከነበሩት አቅራቢዎች ወይም አገልግሎት ሰጪዎች የህክምና መዝገቦችን እንዲያገኙ የማገዝ
- እርስዎ በአደጋ ወይም በስራ ቦታ የተጎዱ ወይም የቆሰሉ ከሆነ ለ AmeriHealth Caritas DC ያሳውቁ

እርስዎ መብቶችዎንና ሀላፊነቶችዎን በተመለከተ ጥያቄዎች ካለዎት ለአባል አገልግሎቶች ክፍል በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም **1-800-408-7511** (መስማት ለተሳናቸው: **202-216-9885** ወይም **1-800-570-1190**) ይደውሉ.

እርስዎ ይህንን ያውቃሉ?

እርስዎ በሚታመሙበት ጊዜ አብዛኛዎቹ ሐኪሞቻችን በተመሳሳይ ቀን በተደጋጋሚ የህክምና ክትትል ቀጠሮዎች ይሰጡዎታል። እርስዎ ዛሬ ወይም ነገ ቀጠሮ ማስያዝ ከፈለጉ ለሐኪም ይደውሉ። እርስዎ ሐኪምን ማግኘት ካልቻሉ ድንገተኛ ላልሆኑ የጤና ችግሮች የአስቸኳይ የህክምና ማዕከል ይጎብኙ

እርስዎ ወዴት እንደሚሄዱ እርግጠኛ ካልሆኑ በሳምንት 7 ቀናት በቀን 24 ሰዓት የሚሰራውን የእኛን የነርስ ስልክ ቁጥር **1-877-759-6279** መደወል ይችላሉ።

ከዚህ በታች የ3 የአስቸኳይ የህክምና ማዕከል ዝርዝር ቀርቧል። ለእርስዎ የሚሰጥ የእንኳን ደህና መጡ ሰነድ በአቅቢያዎ ሊገኙ የሚችሉ ሌሎች የአስቸኳይ የህክምና ማዕከላት ዝርዝር የያዘ ነው። ይህ ሰነድ እርስዎ እንዴትና የት ህክምና ማግኘት እንደሚችሉ የበለጠ መረጃዎችን ይሰጥዎታል።



DC Immediate and Primary Care
 2902 Porter Street NW
 Washington, DC 20008
202-525-5287

Metro Immediate Care at McPherson Square
 1101 15th Street NW
 Washington, DC 20005
202 798-0100

Metro Immediate Care
 220 L Street NE
 Washington, DC 20002
202 544 7580

ለእርስዎ የቀረቡ የጤና እቅድ ማስታወሻዎች!

ህይወት ውጥረት የሚበዛባት መሆኑን እናውቃለን። ግን እርስዎ እነዚህን ጠቃሚ የጤና አገልግሎቶችና ማስታወሻዎች እንዲረሱ አንፈልግም።

- ለአካል ብቃትና ለጤናማ የምግብ ዝግጅት ክፍል ጊዜዎች የእኛን Member Wellness Center በ2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020 ይጎብኙ
- የእርስዎን የህክምና ቀጠሮዎች በተመለከተ እገዛ ከፈለጉ እና ነጻ የትራንስፖርት አገልግሎት ለማመቻቸት ለአባል አገልግሎት ክፍል በስልክ ቁጥር **1 800-408 7511** ይደውሉ።
- እርስዎ የጥርስ ህክምና የመድን ዋስትና ሽፋን አለዎት! የጥርስ ሐኪም ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ ለእኛ በስልክ ቁጥር **1 800-408 7511** ይደውሉ።
- የእኛን የተንቀሳቃሽ ስልክ አፕልኬሽን ከ Google Play ወይም ከ Apple App Stores ወደ ተንቀሳቃሽ ስልክዎ ይገልብጡ። AHDCDC ይፈልጉ
- የእርስዎን የህክምና መድን ዋስትና ሽፋንን በአን ላይን **www.dchealthlink.com** ላይ ገብተው ማደስ ይችላሉ።
- እርስዎ 19 ዓመት ካሞላዎት የሕፃናት ሐኪምን ወደ አዋቂ የ PCP ቀየር እንዲሚያስፈልገዎ ይጠይቁ።
- የህክምና መድን ዋስትና አባላት የእኛን አን ላይን የቪዲዮ ማምከር አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ **www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc** ይጎብኙ
- የመድሃኒቶች ማስታወሻዎችን አገልግሎት ለማግኘት እንዴት እንደሚመዘገቡ የእርስዎን ፋርማሲስት ይጠይቁ።
- እኛ ነጻ የትርጉም እና የአስተርጓሚ አገልግሎቶች እንሰጣለን። የቋንቋ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚችሉ ለማወቅ **www.amerihealthcaritasdc.com** ይጎብኙ።



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
 MURIEL BOWSER, MAYOR



10202MB

PRSRRT STD
 U.S. Postage
PAID
 AmeriHealth
 District of Columbia

AmeriHealth Caritas
 District of Columbia
 AmeriHealth Caritas District of Columbia
 1120 Vermont Avenue NW
 Suite 200
 Washington, DC 20005