



Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

ለጤናማ-ልጅ ጉብኝት ሰዓት ያመቻቹ

ምንም እንኳን ጊዜ ባይኖሮት ለልጆች ጉብኝት ጊዜ ይሰጡ። የሕፃናት ሐኪሞች ሕፃናትን፣ ልጆችን እና ታዳጊ ልጆችን እንዲጎበኙ ይመክራሉ።

የልጅ ጉብኝት ሽፋን

- ክትባቶች
- አካላዊ ምርመራ
- በተመካሩ ዕድሜዎች ላይ ማየት፣ መስማት፣ እና የደም ግፊትን መታየት
- የአተገም ማጣሪያ ምርመራ
- የልጅዎ ስሜታዊ ጤንነት መታየት

ለታዳጊዎች፣ የልጆች ጉብኝት የብቻ መነጋገሪያ ጊዜን ያጠቃልላል ስለዚህ ቅድመ እንክብካቤ ሰጪ (PCP) መገምገም ይችላል አልኮል እና አሽሽ ተጠቃሚነትን እንዲሁም ከፍተኛ አስጊ የሆነን ባህሪን።

የታመሙ ጉብኝቶች ሽፋን ስለ ህመም ምልክቶች፣ በሽታዎችን ለመመርመር እና ስለማከም ያወራሉ።

መች መሄድ እንዳለቦት ይወቁ። የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚዎች የልጅ ጉብኝት ለህጻናት እና ለታዳጊ ወጣቶች ከ 3 እስከ 5 ቀናት እድሜ፣ ከዚያ በኋላ እድሜ ከ 1፣2፣ 4፣6፣9፣12፣15፣18፣24 እና 30 ወራት ይመክራሉ። ከ 3 ዓመት እድሜ ጀምሮ ልጆች ፣ታዳጊዎች እና ወጣቶች በየአመቱ እስከ 21 ዓመት ድረስ የልጅ ጉብኝት ያስፈልጋቸዋል

እቅድ ማወጣትን ቀላል ያድርጉ። የልጅዎን አመታዊ የልጅ ጉብኝት ቀጠሮዎች በየአመቱ በተመሳሳይ ሰዓት ካቀዱ ለማስታወስ ቀላል ነው። በበጋው ወቅት በትምህርት ቤት ውስጥ ሳይሆኑ ቀጠሮዎችን ለማስያዝ ሊፈልጉ ይችላሉ

በነፃነት ያወሩ። ስለ ልጅዎ የአመጋገብ ልማድ ፣እንዴት እንደምትተኛ ወይም እንደሚተኛ እና የአለት እንቅስቃሴዎን ወይም የአለት እንቅስቃሴዎን ለልጅዎ ሐኪም መንገር ያስቡ። ምንአልባት በት / ቤት ውስጥ እንዴት እንደሚሳተፍ ወይም እንደምትሳተፍ ያውሩ በቀጠሮው ጊዜ እነዚህን አስፈላጊ ነገሮች ለማስታወስ ለራስዎ ማስታወሻዎችን ይይዙ። ምንጮች፡

“ለቅድመ የሕጻናት ጤና ጥበቃ ምክሮች ፣” የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ፣ ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለው የካቲት 2017, https://www.aap.org/en-us/documents/periodicity_schedule.pdf.

“የልጅዎ የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ጉብኝት፣” የአሜሪካ የጥርስ ህክምና ማህበር፣ ሚያዝያ 20, 2018 ተገናኝቷል ፣ <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/first-dental-visit>.

የጥርስ ጉዳይም፣
ልጅዎ የመጀመሪያውን የጥርስ ምርመራ የ1 ዓመት ዕድሜ ላይ እያለ እንደተደረገላት ያረጋግጡ።

በ 10202ጠጠ

AmeriHealth Caritas District of Columbia
(አሜሪካን ካርቲስ ስፔሻላይዥን ሲቪቲ)
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005



ለአሪፍ እና ለንቁ በጋ የዲ.ሲ. መናፈሻዎች እና መዝናኛዎች ትኬት ዎት ናቸው.

የዲ.ሲ. የፓርኮችና የመዝናኛ ዲፓርትመንት (ዲ.ፒ.አር) የቤት ውስጥና ከቤት ውጪ መዋኛ ገንዳዎች እና የመዝናኛ ማዕከላት D.C ነዋሪዎች በነጻ ለአገልግሎቱ ክፈጽ ናቸው ። በከተማው ውስጥ የሚገኙ ናቸው

የመዝናኛ ማዕከሎች ብዙ አስደሳች ነገሮችን ያቀርባሉ። በእያንዳንዱ ማዕከል ያሉ ተቋማት ሊለያዩ ይችላሉ ነገር ግን ብዙዎቹ የቅርጫት ኳስ ቤቶችን፣ የቤዝቦል መስኮችን፣ የፓርኪንግ ፓርኮችን፣ የኮምፒተር ክፍሎችን እና ተጨማሪ ነገሮችን ያቀርባሉ ።

ብዙዎቹ መዋኛዎች እና ማእከሎች በበጋ በማታ እና በሳምንቱ መጨረሻ ቀናቶች ክፍት ናቸው። ስለ ዲ.ፒ.አር የ መዋኛ ገንዳዎች እና የመዝናኛ ማዕከላት የበለጠ ለማወቅ፣ እነሱን ያግኙ፡ ከሰኞ እስከ አርብ ፣8:30 ኤ.ኤም to 5:30 ፒ.ኤም 1250 U Street N.W., 2nd floor Washington, DC ስልክ: 202-673-7647 www.dpr.dc.gov

በዚህ በጋ ታዳጊ ልጆቻችንን ንቁ ያድርጉ

የበጋው ወቅት አሁን ደርሷል። አንዳንድ ጊዜ ት / ቤት አለመኖር ልጆቻችንን መተኛት እንዲፈልግ ሊያደርገው ይችላል። በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች በአእምሮ እና በአካል ንቁ እንዲሆኑ ለማድከም ከባድ ሊሆን ይችላል። በስራ ተጠምደው እንዲቆዩ የሚረዱ አንዳንድ ሀሳቦች እዚህ አሉ።

እንዲንቀሳቀሱ ያድርጓቸው

ልጆች ጤናማ ሆነው ለመቆየት በየቀኑ ቢያንስ 60 ደቂቃ አካላዊ እንቅስቃሴ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህን ምክሮች ይግኙ

- ከአራት በኋላ በቤተሰብ በመሆን የእግር ጉዞ ማረጋገጥ
- በመናፈሻ ስፍራ ውስጥ ቅርጫት ኳስ መጫወት
- ማረጋገጥ የምትወዱትን ነገር ፈልጉ እና ልምድ አድርጉት
- ለታዳጊ ልጆች እንደ ቤት ማዕዳት የመሰሉትን ስረዎች መስጠት
- በአካባቢዎ ወጣት ማዕከል ወይም

በማህበረሰብ ማዕከል ለአዲስ ስፖርት ወይም እንቅስቃሴ ይስመዝግቧቸው

- በርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ በአነስተኛ ዋጋ የበጋ ካምፕ ውስጥ ያስመዝግቧቸው

እንዲያስቡ ያድርጓቸው

በበጋ ልጆችን ጭንቅላት ንቁ አርን ማቆየት ወደ ትምህርት ሲመለሱ በቀላሉ መማር ያስችላቸዋል። አንዳንድ ሀሳቦች እንደሚከተሉት ናቸው

- የቪዲዮ ጨዋታዎች፣ የሞባይል ስልክ አጠቃቀም እና የቴሌቪዥን ሰዓት ይገድቡ ባለሞያዎች ልጆች ከሁለት ሰዓታት በላይ የቲቪ ማያ ላይ እንዳይኮዩ ይመክራሉ ።
- ታዳጊ ልጆቻቸው በማህበረሰብ አገልግሎት እንዲሳተፍ ያድርጉ
- ታዳጊዎች የበጋ ስራ እንዲያገኙ ይርዷቸው ። አዳዲስ ክህሎቶችን ሊያስተምራቸው ይችላሉ።
- የልጅዎ ት / ቤት በበጋው ወቅት ፕሮግራሞችን ያቀርብ ይሆን ይመልከቱ

- ንባብን ያበረታቱ ። ልጆቻቸው የሚዝናኑባቸው መጽሐፍትን እንዲመርጡ እርዷቸው።
- የቤተሰብ ጉዞዎችን ወደ ቤተ-መጽሐፍት ያድርጉ
- የታዳጊ ልጆቻችን የሂሳብ፣ የንባብ ወይም የሳይንስ ክህሎቶች ለማሳደግ የሚያግዝ አስጠኒ ይፈልጉ
- የመስክ ጉዞ ይሂዱ አዲስ ነገር ለመማር መዘዊዎን፣ መናፈሻውን፣ ወይም ሌላ የሚመስጥ ጉብኝት ያድርጉ።

ምንጮች:

“ት/ ቤት ተዘግቷል – በዚህ በጋ ንቁ ይሁኑ!” የአሜሪካ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎቶች ክፍል፣ በመጨረሻ የተሻሻለው ሐምሌ 19, 2017, <https://www.hhs.gov/fitness/blog/schools-out-stay-active-this-summer.html>.

“ለምን የበጋ ወቅት አስፈላጊ ነው ፣ ብሔራዊ የበጋ ትምህርት ማህበር” ፣ ኤፕሪል 20, 2018 ተገናኝቷል ፣ <https://www.summerlearning.org/the-challenge>.



እርጉዝ ኖት ኢሁን ምን?

እርጉዝ መሆን ለእርስዎ በጣም ጥሩ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን በእርግዝና ወቅት ጥያቄዎችና ጭንቀት እንዲኖሩት ሊያረጋግ ይችላል ጥሩ ዜናው የኮሎምቢያ ካሪታስ አውራጃ የአሜሪካ ጤና አባል እንደመሆኑ (ዲ.ሲ.)፣ ከእርግዝናዎ በፊት፣ በእርግዝናዎ ጊዜ እና በኋላ እርዳታ ከ ብራይት ስታርት® መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

የብራይት ስታርት ፕሮግራም እናቶች ለራሳቸው እና ለሚወለደው ልጅ ጤናማ ምርጫዎችን እንዲመርጡ ይረዳል። ፕሮግራሙ በእርግዝና ወቅት ጤንነት ወይም የልጅዎን ጤንነት ሊነካ የሚችል ችግርን ለመቆጣጠር ይረዳል። እነዚህን ችግሮች መቆጣጠር እናቶች በአዲሱ ህይወታቸው ደማቅ ጅምራ ያላቸው እና ጤናማ ሕፃናትን እንዲወልዱ ያግዛቸዋል።

ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ቀደም ብሎ እና የተሟላ የጤና እንክብካቤ ማግኘት ለጤናማ የእርግዝና ወቅት ለማሳለፍ ቁልፍ ነገር ነው። እርግዝናዎን ወደ ጥሩ ጅምር እንዲሄድ ለመርዳት ነፍሰጡር መሆንዎን እንዳወቁ ወዲያውኑ ለብራይት ስታርት ፕሮግራም ይመዝገቡ።

- ለፕሮግራሙ ሲመዘገቡ፣ የብራይት ስታርት ቡድን አባል፣
- ስለፍላጎት ይጠይቁ
 - ሊረዱዎት የሚችሉ አገልግሎቶችን እና ትምህርቶችን ያጋሩ
 - ለልጅ የኢ.ቢ / .ዋይ.ኤን እና ፒ.ሲ.ፒ ለመምረጥ ይረዳዎታል በእርግዝናዎ ወቅት ለእርሶ የአሜሪካ መረጃ መላክ
 - ለኢ.ቢ / .ዋይ.ኤን ጉብኝቶች መጓጓዣ ማዘጋጀት
 - እሱ ወይም አሷ ከተወለዱ በኋላ ለልጅዎ የጤና አገልግሎት እንዲያገኙ ይረዳዎታል

ልጅዎ ከተወለደ በኋላ የእርሶ ኢ.ቢ / .ዋይ.ኤን ከሶስት እስከ ስምንት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ ለክትትል ቀጠሮ ያስይዛል። ይህንን ጉብኝት አለማሳለፍ አስፈላጊ ነው። በጉብኝቶ ወቅት የእርሶ ሐኪም በደንብ እየዳኑ መሆኑን ማረጋገጥ ይችላል እናም ስለቤተሰብ ምጣኔ ምርጫ ሊረዳዎ ይችላል። አስፈላጊ ከሆነ እሱ ወይም አሷ በወሊድ ወቅት ጭንቀት ከነበረበት ይመረምሩት ና ያከሞታል።

ጠቃሚ ምክሮች

ከሜሪ ጤና ካሪታስ ዲ.ሲ. ፕሮግራም ብዙ ለመጠቀም ወዲያው እርጉዝ መሆኑን እንዳወቁ ይመዘገቡ። ነገር ግን እርዳታ ለማግኘት ጊዜዎ መቼም ረፋድ አይደለም። ለመመዘገብ ወይም ስለ ፕሮግራሙ ተጨማሪ መረጃ ለማወቅ በ1 **877 759-6883** ይደውሉ። እንዲሁም ወደ ኢ.ቢ / .ዋይ.ኤን ጉብኝቶች መጓጓዣ እገዛ ለማግኘት መደወል ይችላሉ።



የአፍ ኤች.ፒ.ቪ ውስጥ በመጨመር ላይ

ጀነታይል ሂይሚን ፓፕሎምቫይረስ(ኤች.ፒ.ቪ) ተብሎም ይጠራል በዩናይትድ ስቴትስ በስፋት በጾታ ግንኙነት የሚተላለፍ በሽታ ነው። የተለያዩ የኤች.ፒ.ቪ ዝርያዎች የብልት አካባቢዎችን ሊያጠቁ ይችላሉ። አንዳንድ ዓይነቶችም የማኅጸን ነቀርሳ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የብልት አካባቢዎችን ሊያጠቁ የሚችሉት የኤች.ፒ.ቪ ዓይነቶች አፋትንና ጉሮሮዎችን ሊያጠቁ ይችላሉ። በአፍና በጉሮሮ ውስጥ የሚገኘው የ ኤች.ፒ.ቪ በሽታ የአፍ ውስጥ ኤች.ፒ.ቪ ተብሎ ይጠራል። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች፣ የኤች.ፒ.ቪ ኢንፌክሽኖች ማንኛውም ዓይነት የጤና ችግሮች ከማስከተላቸው በፊት ይጠፋሉ። ነገር ግን አንዳንድ የአፍ ኤች.ፒ.ቪ ዓይነቶች በአፍ ወይም በጉሮሮ ውስጥ እከከ ሊከስቱ ይችላሉ። ሌሎች ዓይነቶች ደግሞ በጉሮሮ ላይ የጀርባ ነቀርሳ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህም ምላሽን እና ቶንሲሎችን ጨምሮ።

አንድ አዲስ ጥናት እንደሚያሳየው፣ አሮፋርይንግል ስኩዋምስ ሴል ካርሲኖማ (ኦ.ፒ.ሲ.ሲ.)፣ የጉሮሮ ነቀርሳ በአሁኑ ሰአት በኤች.ፒ.ቪ የሚመጣ የተለመደ ነቀርሳ ሆኗል ። ይህ ከማኅጸን ነቀርሳ ይልቅ በጣም የተለመደ ነው። ኦ.ፒ.ሲ.ሲ ወንዶችን ከሴቶች አራት እጥፍ ይበልጥ ያጠቃል። እነዚህ ቁጥሮች በቀጣዮቹ ጥቂት አሥርተ ዓመታት ይጨምራሉ ተብሎ ይጠበቃል ።

ወንዶች ለአፍ ኤች.ፒ.ቪ ከፍተኛ ተጋላጭ ናቸው

የአፍ ኤች.ፒ.ቪ መበከል ከሴቶች ይልቅ በወንዶች የተለመደ ነው። ለአፍ ኤች.ፒ.ቪ የሚያሰጋው ወንድ

- ከ 16 የሚበልጡ የወሲብ አጋሮች አለው
- በተጨማሪም የብልት ኤች.ፒ.ቪ አለው
- ከ20 በበላይ የሚበልጡ ስጋራዎችን ያጨሳል
- ተመሳሳይ ጾታ የሆነ ሐሳት እና ከዚያ በላይ የአፍ ጾታ ግንኙነት አጋር አለው

ለሁለቱም ጾታዎች ኤች.ፒ.ቪ ከትባት ይመካራል

የአፍ ኤች.ፒ.ቪ ከትባቶች የብልት ነቀርሳን ለመከላከል ነው የተሰሩት። ነገር ግን በሽታ ቁጥጥር እና መከላከያ (ሲዲሲ) እንዳገኘነው ከትባቱ የጉሮሮ ነቀርሳን ሊከላከል ይችላል፣ እንደ ከትባቱ ለሁሉም ከ 11 እስከ 12 አመት ላሉ ወንድ እና ሴት ልጆች የሚመክር ነው። ዕድሜያቸው እስከ 26 እድሜ ያሉ ታዳጊ ወጣቶች እና ወጣት ጎልማሶች ለከትባቱ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ለከትባቱ እድሜያዎ ያለፈ ከሆነ ኮንዶምን ወይም የጥርስ ሽፋን መጠቀም ሊረዳ ይችላል። ስለ አማራጮችዎ ፒ.ሲ.ፒ.ዎን ያነጋግሩ።

ስለ ኤች.ፒ.ቪ እና ስለ ወንዶች በሲዲሲ እውነታዊ ጽሁፍ ተጨማሪ ይወቁ www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv-and-men.htm

ምንጮች:

“ ስለየአባላዘር ኤች.ፒ.ቪ ኢንፌክሽን - እውነታ ሰነድ: ” የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከሎች ማዕከል፣ ለመጨረሻ ጊዜ የተሻሻለው ህዳር 16, 2017, <https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>

K. Sonawane et al., “ የአፍ የሰው ፓፕሎምቫይረር ኢንፌክሽን: በጾታ እና በውህደት የሰው ፓፕሎምቫይረስ ኢንፌክሽን መከከል ያለው ልዩነት፣ NHANES 2011 to 2014,” የውስጠ-ህክምና አሀዞች, no. 10 (ህዳር 2017): 714 – 24.

ቀጠሮ ለማስያዝ እገዛ ያስፈልግዎታል?
እኛ ልንረዳዎ እንችላለን። ለአባላት አገልግሎት ይደውሉ በ **1 800-408 7511**

ስለ እርሶ ግድ ይለናል፤ ስለ ጥራት እንጨነቃለን

የአሜሪካ ጤና ካሪታስ ዲ.ሲ. አባላቶቻችንን እንክብካቤ እንዲያገኙ እና ጤናማ ሆነው እንዲቀጥሉ ለማገዝ መንገዶችን ሁልጊዜ ይፈልጋል። ለዚህ ነው የጥራት ማሻሻያ (QI) ፕሮግራም ያለን። ይህ ፕሮግራም እርስዎን በበለጠ ልናገለግል የምንችልባቸው መንገዶችን ያፈላልጋል።

የጥራት ማሻሻያ (QI) ፕሮግራም፡-

- በአገልግሎቶቻችን ውስጥ የተሻለ መሆን የሚያስፈልጋቸው ቦታዎችን ይፈልጋል
- ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ሊያስፈልጋቸው አባላቶች ፕሮግራሞችን ይፈጥራል
- አባላትን በማነጋገር እና ስለጤና በማስተማር
- አገልግሎታችንን ለማሻሻል አገልግሎት ሰጪ ጋር ይሰራል
- የአሜሪካ ጤና ካሪታስ ዲ.ሲ. የሕክምና፣ የጥርስ፣ እይታ እና ፋርማሲ አገልግሎቶችን ጥራት ይቆጣጠራል
- አገልግሎታችንን እንዴት በተሻለ መንገድ ማሻሻል እንደምንችል ለማየት አባላት እና አገልግሎት ሰጪ ይመረምራል
- የህክምና እና የአገልግሎት አካባቢ ጥናቶች ሲያስፈልግ ያገለግላል

የጥራት ማሻሻያ (QI) ፕሮግራም አገልግሎቶችን ለማሻሻል እየሰራ መሆኑን ለማረጋገጥ በቅርቡ እከታተለዋለን። ስለ እኛ ኪ.ዉ.አይ ፕሮግራም ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ ፣ በ **1-800-408-7511** ለአባላት አገልግሎት ይደውሉ (TTY/TDD **1-800-570-1190**) ድህረ ገጻችንን ይመልከቱ www.amerihealthcaritasdc.com/provider/resources/quality-improvement.aspx.



የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች

ህይወት አጣዳፊ ልትሆን እንደምትችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶች እና ማስታወሻዎች እንዲረሱ አንፈልግም።

- የአባላችንን ጤና ማዕከል ይጎብኙ በ2027 Martin Luther King Jr. Avenue S.E., Washington, DC 20020, ለአካል ብቃት እና ለጤናማ የምግብ አበሳሰል ማሰልጠኛ ክፍሎች
- መጓጓዣ ያስፈልጎታል? ወደ የሕክምና ቀጠሮዎች፣ መድሃኒት ቤትዎ እና እንዲሁም የ አሜሪካ ጤና ካሪታስ ዲ.ሲ. ዝግጅቶች መጓጓዣ አገልግሎት ለማግኘት የመጓጓዣ አገልግሎት መስመር ላይ ይደውሉ በ **1 800-315 3485**።
- ለጥርስ ህክምና አገልግሎት ሽፋን አለዎት። Call us at **1 800-408 7511** የጥርስ ሐኪም ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ።
- ህመምን በመንከባከብ እና በመቆጣጠር ለማገዝ፣ የአኩፓንክቸር እና የኪሮፕራክቲክ አገልግሎቶች ይገኛሉ። አንድ የውስጥ-መረብ ኪሮፕራክቲክ ወይም አኩፓንክትሪስት ባለሙያ ለማግኘት፣ የአባላት አገልግሎት ላይ በ **1 800-408 7511** ይደውሉ።
- የሞባይል አፓችንን ከጉግል ፕሌይ ላይ ወይም አፕል ስቶር ላይ በማውረድ መጠቀም ይችላሉ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
- 19 ዓመት ከሞላዎ፣ ወላጆችዎን እና የሕፃናት ሐኪምዎን ወደ አዋቂ መለወጥ ካስፈለጎዎት ይጠይቁ PCP
- ለየጤና ማስታወሻዎችን ማግኘት የሚችሉት እንዴት እንደሆነ ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።
- የሶስት ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ከኒን አቅርቦት ሳይሆን፣ ለ 12 ወር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ከኒን አቅርቦት አቅራቢዎን መጠየቅ ይችሉ ይሆናል። ይህም ጊዜ እና ወደ መድሐኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ነፃ ትርጓሜ እና የትርጉም አገልግሎቶችን እንሰጣለን። Visit www.amerihealthcaritasdc.com እንዴት የቋንቋ አገልግሎቶችን መጠየቅ እንደሚችሉ ለማወቅ።



ጤናማ አሰራር

ትኩስ ስልስ

- 6 የሮማ ቲማቲዎች፣ በ 3 ትልቅ ቲማቲም
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ በጥሩ ሁኔታ የተከተፈ
- 1 በጥሩ ሁኔታ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 2 በጥሩ ሁኔታ የተከተፈ ሴራኖ ወይም ጃላፔኖ ቃሪያ
- 3 የሻይ ማንኪያ ካርልቶር፣ የተከተፈ
- 1/8 በጥሩ ሁኔታ የተፈጨ ቲኤስፒ አራጋኖ
- 1/8 የሻይ ማንኪያ ጨወ
- 1/8 የሻይ ማንኪያ ቃሪያ
- 1 የተቀየጠ ጥወር-ቆዳ ያለው አሽካዶ
- ጭማቂ 1 የሎሚ

አሰራር

1. ሁሉም ንጥረ ነገሮች በመስታወታማ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ።
2. ወዲያውኑ ማቅረብ ወይም በማቀዝቀዣ ውስጥ ለአራት ወይም ለአምስት ሰዓታት በማቆየት ያቅርቡ።

የሚቀርብበት መጠን፣ ስምንት። በአንድ አቀራረብ፣ 42 ካሎሪ፣ 2 ግራም ጠቅላላ ስብ (ከ 1 ግራም ያነሰ ቅባት)፣ 0 ሚሊ ግራም ኮሌስትሮል፣ 44 ሚሊ ግራም ሶዲየም፣ 12 ሚሊ ግራም ካልሲየም፣ 1 ሚሊ ግራም ብረት።

ምንጭ፡ ብሄራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም / ብሔራዊ የጤና ተቋም



የዩቲላይዜሽን አስተዳደር ሰራተኞችን ማግኘት

ትክክለኛውን እንክብካቤ በትክክለኛው ጊዜ እንዲያገኙ ልንረዳዎ እንችላለን። የአሜሪካ ሕዝብ ካሪታስ ዲ.ሲ. እርስዎ የሚያገኙትን የጤና ክብካቤ እና አገልግሎቶችን የሚከታተሏቸው የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪ አሉት። የእኛ ዩቲላይዜሽን አገልግሎት (you-ti-lizay-shun) አስተዳደር (ዩኤም) በጉድን አካል ናቸው።

አገልግሎት ሰጪዎች ድጋሚ አይተዉ ያስፈልግዎታል ላሉት (“አስፈላጊ የጤና እንክብካቤዎች” በመባል የሚታወቁትን) እንክብካቤዎች ይወስናሉ። የሚከተሉትን በመመልከት ውሳኔዎችን ይወስናሉ ፡

- ብሄራዊ ተቀባይነት ያላቸው ከሊኒካዊ መመሪያዎች
- የጤና እና የሕክምና መረጃ
- የእርሶ የአሜሪካ ሕዝብ ካሪታስ ዲ.ሲ ጥቅሞች
- የእርሶ የግል የህክምና ፍላጎት

በ 1-888-605-4807፣ ለዩቲላይዜሽን አስተዳደር፣ ከሰኞ እስከ አርብ ፣ ከ 8:30

ኤ.ኤም እስከ 5:30 ፒ.ኤም፣ ለሚከተሉት ፍላጎቶች መደወል ይችላሉ፡

- ጥያቄ አለዎት
- የዩኤም መምሪያችንን ማግኘት አለብዎት
- የክሊኒካዊ መመሪያ ቅጂዎች ያስፈልግዎታል

ከስራ ሰአት በኋላ ወይም ለበአላት ወይም ለሳምንቱ መጨረሻ ከዩኤም ሰዉ ማናገር ቢፈልጉ የአባላት አገልግሎት በዚህ 1-800-408-7511 ይደውሉ።

ስለ ዩኤም ውሳኔዎች የማወቅ መብት አለዎት

የአሜሪካ ሕዝብ ካሪታስ ዲ.ሲ. ስለ መብቶችዎ እንዲያውቁ ይፈልጋል። ለወሳኔ መወሰን ማበረታቻ ወይም (ሽልማት) እንደማንሰጥ ማወቅ መብትዎ ነዉ። ዩኤም ለእርሶ አስፈላጊዉን እንክብካቤ ስለመስጠት ነው! አገልግሎት ሰጪዎች ለማይፈልግ ለዉስን እና የዘገየ አገልግሎት አንሸልምም። ሰራተኞቻችን አስፈላጊ የጤና አገልግሎት ለሚደረግ ለሚወስኑት ወሳኔ ሽልማት አንሰጥም።

ተጨማሪ ስለ ዩኤም በእርሶ የአባል ማስታወሻ ደብተር ውስጥ ማንበብ ይችላሉ። የአባል የእኛ መጽሀፍ በእኛ ድህረ ገጽ www.amerihealthcaritasdc.com ላይ ይገኛል። እንዲሁም ቅጂ ለማግኘት የአባላት አገልግሎቶች ላይ መደወል ይችላሉ።



አድልዎ ወይም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው

AAmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘርፍ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ስታ ላይ የተመሰረተ አድልዎ ወይም ልዩነት አያደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ስታ ላይ ተመስርቶ ሰዎችን የማያገልል ወይም በተለየ ሁኔታ የማይያስተናግድ ተቋም ነው።

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- አካል ጉዳተኞች ከእኛ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ይኖራቸው ዘንድ ነጻ ድጋፍና አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ከእነዚህም መካከል፡
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቅርጸት በጽሁፍ የተዘጋጀ መረጃ (ሰፊ ሕትመት፣ ኦዲዮ፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማቶች፣ ሌሎች ፎርማቶች)
- የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች ከከፍተኛ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከእነዚህም መካከል፡
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ መረጃዎች

እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ከፈለጉ፣ ለ AmeriHealth Caritas District of Columbia በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885)** ወይም **1-800-570-1190** ደውለው ያነጋግሩ። በቀን ለ24 ሰዓት አገልግሎት አንሰጣለን።

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ስታ ላይ ምክንያት እነዚህን አገልግሎቶች አልሰጠንም ወይም አድልዎ ፈጽሞ ብቻ ሳለው ካመኑ፣ ለአባላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ፡

- በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም ከከፍተኛ ነፃ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-800-408-7511**
- በ ፋክስ ቁጥር **202-408-8682**
- በቀጣዩ አድራሻ ደብዳቤ በመጻፍ፡ AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

ቅሬታ ለማቅረብ እገዛ ካሰጥዎት፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia የአባላት አገልግሎት ክፍል እርዎን ለመርዳት ዝግጁ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ በሚቀጥለው ድረ ገጽ በሲቪል መብቶች ቅሬታ ማቅረቢያ መስመር በኩል ቅሬታዎን ለ U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights በኢሜይል ማቅረብ ይችላሉ፡ www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf ወይም በፖስታ ወይም በስልክ በቀጣዩ አድራሻ መላክ ይችላሉ፡

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD 1-800-537-7697)

የቅሬታ ማቅረቢያ ቅጾችን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ፡ www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 or 1-800-570-1190)**.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Amharic: ማሳሰቢያ: አማርኛ መናገር የሚችሉ ከሆነ፣ ከከፍተኛ ነፃ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885)** ወይም **1-800-570-1190** ይደውሉ

Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم TTY/TDD :202-216-9885 أو 1-800-570-1190)**.

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le **1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190)**.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 或 1-800-570-1190)**。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190)**.

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 или 1-800-570-1190)**.

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190)**.


Japanese: 注意事項 : 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 又は 1-800-570-1190)**。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885** 혹은 **1-800-570-1190)**. 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÈSÌ: Bí o bá ñsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlowọ èdè wà fún ọ l'òṣẹ́. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tabí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190)**.

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 oder 1-800-570-1190)**.

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

www.amerihealthcaritasdc.com

 **WE ARE RESPONSIBLE**
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR


AmeriHealth Caritas
District of Columbia