



Healthy Now

ፀደይ 2019

www.amerihealthcaritasdc.com

ንቁ መሆን ለምን ወሳኝ እንደሆነ

ከዚህ በፊት “mindfulness” የሚለውን ቃል ሰምተውታል? ንቁ መሆን በቀላሉ ከጊዜው ጋር አንድ መሆን ነው ይህም ከአሁን ጊዜ ጋር ሲሆን ሆን ብለው ማለት ነው።

ንቁ መሆንን መለማመድ ጭንቀትን ለመቀነስ እና አጥርተው እንዲያስቡ ያግዝዎታል። ምርምሮች ደህንነትን ከፍ እንዲያደርጉ፣ ጭንቀትን እንዲቀንሱ እና የስሜት መረበሽን እና ህመምን በተገቢው መንገድ መያዝ ይችሉ ዘንድ ያስችልዎታል።

ንቁ መሆን የሚሰራው እንዴት ነው?

ንቁ መሆንን መለማመድ የሚችሉበት ብዙ መንገድ አለ። እንዳንድ ምሳሌዎች የሚተከሉት ናቸው፡

- የሰውነት ስኬት። በመጀመሪያ ይዝናኑ። ከዚያም ሀሳብዎን በእያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ላይ ያድርጉ፣ ከጭንቅላት እስከ እግር ጣት። ምን እንደሚሰማዎ ያስተውሉ።
- የንቁ መሆን ሜዲቴሽን። ቁጭ በሚሉበት ጊዜ፣ በእያንዳንዱ መተንፈስ ላይ ትኩረት ያድርጉ። በተጨማሪም የሚያደምጡት፣ የሚያዩት፣ የሚያሸቱት ወይም የሚሰማዎ ማለትም እንድ

እግርዎ መሬት ላይ ያለው ስሜት ላይ ትኩረት ያድርጉ።

ንቁ መሆንን መለማመድ የሚችሉበት ብዙ መንገድ ያለ ሲሆን፣ ሁሉም ሰው ሊለማመደው እና ከዚህ ጥቅም ሊያገኝ ይችላል። ነገር ግን ድብርት ወይም የስሜት ጭንቀት የሚያጋጥምዎ ከሆነ፣ እርዳታ አለልዎ። የባህሪ ጤና አገልግሎት ሽፋን አላቸው። ለአባላት አገልግሎት በ 1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190) ላይ መደወል ይችላሉ።

ማት ጃንሰን et al., “የንቁ መሆን ውጤቶች-በሰራተኞች ላይ ያለን የጭንቀት መጠን መቀነስ፡ ስልታዊ ክላሳ።” PLOS ONE 13, no. 1 (ጃንዩዋሪ 2018), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5783379/pdf/pone.0191332.pdf.

“የንቁነት ልምዶች ብዙ የአእምሮ ጤና ሁኔታዎች ህክምና ላይ እገዛ ሊያደርጉ ይችላሉ” የአሜሪካ ስነልቦና ተቋም፣ መጨረሻ የተስተካከለው በ ጁን 1, 2016, www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2016/06/mindfulness-practices-may-help-treat-many-mental-health-conditions.

በዚህ ዜና መጽሔት ውስጥ ለጤናዎ እንዴት አድርገው እንክብካቤ ማድረግ እንደሚችሉ መረጃ ይገኛል። ይህ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ለመተካት አይደለም። ጥያቄ ካለዎ ከአቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ። በዚህ መረጃ ላይ ባነበቡት ነገር ምክንያት አቅራቢዎን ማግኘት የሚያስፈልግዎ እንደሆነ የሚያምኑ ከሆነ፣ እባክዎትን አገልግሎት ሰጪዎን ያግኙ። በዚህ ወረቀት ላይ ባነበቡት ነገር ምክንያት ህክምና ለማግኘት አይጠብቁ ወይም ማግኘትዎን አያቁሙ።

#BestMe

ለጤናዎት እና ደህንነትዎ ቅድሚያ በመስጠት ራስዎን ምርጥ በሆነ አቋም ላይ እንዲያገኙ ያደርግዎታል። በእያንዳንዱ አሁን ጤናማ እትም ላይ ፈጣን ምክሮችን እና ቀላል ድርጊቶችን በየእለቱ ለጤናዊ ቅድሚያ መስጠት ይችሉ ዘንድ እና ስቀምጥልዎታለን። ለአንዳንድ መነሳሳቶች በማህራዊ ድረገጾች ላይ ይከታተሉን #BestMe

ቅድመ የጥርስ ጥንቃቄ ልጆች ጤናማ እንዲሆን ያደርጋል

ምርጥ ወላጅ የመሆን የተወሰነው ክፍል ልጆች መድረስ የሚችሉበትን ምርጥ ደረጃ እንዲደርሱበት ድጋፍ ማድረግ ማለት ነው። ይህም መልካም የሆኑ የጤና ልምዶችን በማዳበር ነው — ቀድመው!

ጤናማ ጥርሶች ለልጅዎ እድገት እና መጎልበት ወሳኝ ናቸው። ልጅዎ በትክክል እንዲመገብ፣ በትክክል እንዲናገር እና እንዲስቅ ያደርጋል። የወተት ጥርስ አንዳንድ ጊዜ የህጻናት ጥርስ ተብሎ የሚታወቀው፣ ለቋሚ ጥርስ ቦታ ይይዝለታል። የወተት ጥርስን ጤናማ አድርጎ መያዝ ልጆችን በሞባይል ምክንያት ከሚመጣ ህመም ያድናቸዋል።

ጥርስ ከመውጣቱ በፊት እንክብካቤ ይጀምሩ። አብዛኞቹ ህጻናት ጥርስ ማውጣት የሚጀምሩት ከ 6 እስከ 12 ወራት ባሉት ጊዜያት ውስጥ

ነው። ነገር ግን የልጅዎን የአፍ ጤንነት ከልጅነት ጀምረው መጠበቅ ይችላሉ።

- ህጻን ልጅዎን ከወተት፣ ጁስ፣ ጣፋጭ ያለው ውሀ፣ ወይም ስኳራማ መጠጦች ጋር ወደ አልጋ አያስገቡ። የጥርስ መበስበስ እንዲፈጠር ያደርጋል።
- ከምግቦች በኋላ የልጅዎን ድድ በእርጥብ ጨርቅ ያጽዱ። ጥርስ ሲበቅል ሲያዩ፣ በለስላሳው ይቦርቹ እና ሩዝ በሚያክል ጥርስ ሳሙና ያጽዱ።
- ለልጅዎ ዋና አገልግሎት አቅራቢ ወይም የጥርስ ህኪም ስለምንም አይነት በጥርስ ላይ ስላለ ነጥብ ወይም ቀለም ያሳውቁ።

እስከሚያድግ ይህንን ማድረግዎን ይቀጥሉ። ሁሉም የልጅዎ የወተት ጥርስ እድሜው 3 እስከሚሆን ድረስ መውጣት አለበት። ጤናማ እንዲሆኑ እነዚህን ምክሮች ይከተሉ።

- የልጆች ጥርስ ህኪምን ከ 6 ወራት እስከ 1 ባለው ጊዜ ውስጥ ወይም የልጅዎ የመጀመሪያ ጥርስ ሲወጣ ይጎብኙ። ይህም በአሜሪካ የልጆች ህክምና አካዳሚ መሰረት ነው። ሀኪሙ በሚልዎ ጊዜ ሁሉ እርሱን ወይም እርሷን ይጋግመው ይውሰዱ — ይህም አብዛኛውን ጊዜ በ 6 ወር ውስጥ አንድ ጊዜ ነው።

- ልጅዎን ጤናማ ምግብ ይመግቡ። በጣፋጭ ኩኪስ እና ከረሜላ ፈንታ እትክልት እና ፍራፍሬ ያስቡ።
- ጥርስን በቀን ውስጥ ሁለት ጊዜ ይቦርቹ በጣም ትንሽ የሆነ የጥርስ ሳሙና ማለትም ከሩዝ ዘለላ የማይበልጥ እድሜያቸው 3 እስከሚሆን ድረስ ይጠቀሙ። ከዚያም አተር የሚያክል ጥርስ ሳሙና ተጠቅመው ይቦርቹ። በራሱ ወይም በራስዎ ማድረግ እንደሚችሉ እስከሚሰማቸው ድረስ ልጆችዎ ጥርሳቸውን መቦርቹ እንዲችሉ ያድርጉ።
- የጥርስ ህኪምዎን መቦርቦርን የሚከላከሉ መክደኞች ለልጅዎ ትክክለኛ መሆን አለመሆናቸው ይጠይቁ። በወተት ጥርስም ሆነ በዋናው ጥርስ ላይ ሊያደርጉት ይችላሉ።

“የወተት ጥርስ” የአሜሪካ ጥርስ ትብብር፣ ኖቬምበር 30 2018 www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/baby-teeth

“በልጅዎ ላይ የጥርስ መቦርቦርን እንዴት መከላከል እንደሚችሉ” የአሜሪካ የህጻናት ህክምና አካዳሚ፣ መጨረሻ የተስተካከለው ሴፕቴምበር 8, 2015, www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/How-to-Prevent-Tooth-Decay-in-Your-Baby.aspx.

“ለልጅዎ ጥርስ እንክብካቤ ያድርጉ” የአሜሪካ ጤና እና ሰብአዊ አገልግሎት ዲፓርትመንት መጨረሻ የተስተካከለው ጁን 26 2018 https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/doctor-visits/take-care-of-your-childs-teeth#the-basics_2.

ፈገግ ይበሉ። እኛ አለንልዎ

ለጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች ሽፋን አለዎት። ቢያንስ በአመት ውስጥ ሁለት ጊዜ ልጅዎ የጥርስ ህኪም ጋር እንደሚሄድ እርግጠኛ ይሁኑ። የጥርስ ህኪምን ሲጎበኙ ስለ ጥርስ ቫርረሽ እና የጥርስ መክደኞች ይጠይቁ። እነዚህ ሽፋኖች ጥርስ ላይ መቦርቦር እንዳይፈጠር ያግዛሉ። ለአባላት አገልግሎት ስልክ ይደውሉ **1 800-408 7511 (TTY 1 800-570-1190)** እና የጥርስ ህኪም ያግኙ። ቀጠሮ ይያዙ ወይም ስለ ጥርስ ጥቅሞች ይጠይቁ።



እርግዝናን ማስተዳደር

እና የጄስቴሽን ስኳር

በሰውነት ላይ ለውጥ ማየት በእርግዝና ወቅት ጤናማነት ነው። ነገር ግን ለአንዳንድ ሴቶች፣ እነዚህ ለውጦች የደም ውስጥ ስኳር መጠን ከፍ እንዲል ያደርጋሉ። እንዲሁም አይነት ስኳር በእርግዝና ወቅት የሚፈጠር ሲሆን ጄስቴሽናል ስኳር ይባላል

ከመጠን በላይ የሆነ የስኳር መጠን በደም ውስጥ መኖሩ ለልጅሽ ጥሩ አይደለም። ነገር ግን ይህንን መቆጣጠር ትችላለሽ።

በስጋት ውስጥ ነሽ?

በሚከተሉት ሁኔታዎች ውስጥ የጄስቴሽናል ስኳር በእርግዝና ሂደት ውስጥ ሊከሰት ይችላል፡

- ከዚህ በፊት በነበረሽ እርግዝና ወቅት ጄስቴሽናል ስኳር ከነበረብሽ
- በጣም ትልቅ ህጻን ከወለድሽ ወይም የሞተ ልጅ ከወለድሽ
- ፖሊሲስቲክ አሻል ሲንድሮም ካለብሽ
- ከመጠን በላይ የሆነ ክብደት ካለሽ
- አፍሮ አሜሪካዊ፣ ሂንዱዝ፣ አሮርካዊ ህንድ፣ ደቡብ ወይም ምስራቅ እስያዊ ከሆንሽ ወይም ከፓስፊክ ደሴት ከሆንሽ
- እድሜሽ ከ 25 በላይ ከሆነ
- በዘር ሀረግ ውስጥ ስኳር ካለ

ምርመራ ማድረግ ያስፈልግ ይሆን?

ከፍ ያለ ስጋት ወይም በዘር ሀረግ ውስጥ ስኳር ባይኖርም እንኳን መመርመር ያስፈልጋል። ካልታከመ ጄስቴሽናል ስኳር ለአንቺም ለልጅሽም ችግር ሊፈጥር ይችላል፤ እነዚህም የሚከተሉት ናቸው፡

- በእርግዝና ወቅት ከፍ ያለ የደም ግፊት ሊያጋጥምሽ ይችላል
- ከዚህ በኋላ መደብ 2 የስኳር በሽታ ይኖርብሻል
- ልጅሽ ከመጠን በላይ ሊያድግ እና ወሊድን ከባድ ሊያደርግብሽ ይችላል

የህይወት ዘይቤን መቀየር ልዩነት ያመጣል

የጄስቴሽን ስኳር ህክምና አነዚህን ችግሮች ለማስወገድ እርዳታ ያደርጋል።

ጄስቴሽናል ስኳር ያለብሽ ከሆነ እነዚህን ምክሮች ተጠቀሚ፡

- ምን፣ ምን ያክል እና በየምን ያክል ጊዜ መመገብ እንዳለብሽ ማወቅ በደም ስኳር መጠን ላይ አስተዋጽኦ ያደርጋል
- ከአገልግሎት ሰጪሽ ጋር እንድት ላይ ሆናችሁ ጤናማ የምግብ እቅድ አውጡ
- የተለያዩ ጤናማ ምግቦችን ተመገቢ፤ ይህም እንደ ፍራፍሬ አትክልት እና ጥራጥሬዎች ነው።
- ጣፋጮችን ቀንሽ

እንዲሁም የሚከተሉትን እትርሽ፡ የቅድመ እና ድህረ ወሊድ ቀጠሮዎች ይህንን በሽታ ለማከም ቁልፍ ናቸው

ይንቀሳቀሱ!

እርጉዝ በሆንሽበት ሰአት ላይ ምን ያልክ እንቅስቃሴ ነው ማድረግ ያለብሽ?

30 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ በየደቂቃው አምስት ቀናት

ዝቅተኛ እንቅስቃሴ ያላቸውን ተግባራት ሞክሪ፡ ለምሳሌ፡
ዋና እርምጃ



“የጄስቴሽናል ስኳር ትርጉም እና እውነታዎች” ብሄራዊ የስኳር እና ምግብ መፍጨት እና ኩላሊት በሽታዎች ተቋም፤ ብሄራዊ የጤና ተቋም፤ መጨረሻ የተስተካከለው ሜይ 2017 www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/definition-facts

“ጄስቴሽናል ስኳር እና እርግዝና” የበሽታ መቆጣጠር እና መከላከል ማእከል፤ መጨረሻ የተስተካከለው ጁን 1, 2018, www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html

“ጄስቴሽናል ስኳርን ማከም እና ማስተዳደር” ብሄራዊ የጤና ተቋም መጨረሻ የተስተካከለው ሜይ 2017, www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/management-treatment

“የጄስቴሽናል ስኳር ምልክቶች እና መንስኤዎች” ብሄራዊ የስኳር፣ ምግብ መፍጨት እና ኩላሊት በሽታዎች ተቋም፤ ብሄራዊ የጤና ተቋም፤ መጨረሻ የተስተካከለው ሜይ 2017, www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/symptoms-causes

“የጄስቴሽናል ስኳር ምርመራዎች እና ህክምናዎች” መንስኤዎች” ብሄራዊ የስኳር፣ ምግብ መፍጨት እና ኩላሊት በሽታዎች ተቋም፤ ብሄራዊ የጤና ተቋም፤ መጨረሻ የተስተካከለው ሜይ 2017, www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/tests-diagnosis

ጥሩ የሆነ የጤና እንክብካቤን ቀድመሽ ጀምሪ

ከ ብራይት ስታር © ፕሮግራም ጋር ጤናማ ምርጫዎችን ለራስሽም ሆነ ለልጅሽ ስለማድረግ ቀድመሽ ተማሪ። ለሁሉም ለወሊድ የደረሱ እናቶች ነጻ ነው! ለተጨማሪ መረጃ www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/alliance/benefits/programs.aspx ይጎብኙ። #BestMe

www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/alliance/benefits/programs.aspx ይጎብኙ። #BestMe

ADHD ላለባቸው ልጆች እና አዳጊ ወጣቶች የክትትል እንክብካቤ

ህጻን ልጅዎ ወይም አዳጊ ወጣት የሆነው ልጅዎ የትኩረት እጥረት /ከፍተኛ የሆነ መነቃቃት ችግር (ADHD) ካለበት ጥሩ የሆነ ህይወትን ለመኖር ቀጣይነት ያለው እንክብካቤ ያስፈልገዋል። የክትትል እንክብካቤ ለምን ወሳኝ እንደሆነ ተጨማሪ ያንብቡ።

1. መድሀኒቶችን በተከታታይ ይውሰዱ።

የልጅዎ አገልግሎት ሰጪ ለበሽታው የሚሆን መድሀኒትን ልጅዎ መውሰድ ከጀመረ በኋላ መረጃዎችን ማግኘት ይፈልጋል። የአሜሪካ ህጻናት ህክምና አካዳሚ ከአራት ሳምንት በኋላ የክትትል ጉብኝት እንዲደረግ ይመክራል። አገልግሎት ሰጪው የመድሀኒት መርሀግብር እና መጠን ትክክል እንደሆነ የማረጋገጥ ስራ ይሰራል።

2. የልጅዎን ሂደት ይከታተሉ። መድሀኒቶች፣ ህክምና እና ድጋፍ ልጅዎ እንዲያድግ እርዳታ ያደርጋሉ።

- የተረጋጋ ግንኙነት
- የተሻለ የጥናት ልምድ
- ከፍተኛ ጥገኝነትን መቀነስ

የልጅዎን እንቅስቃሴ ከግባቸው እንጻር መከታተል ይቻላል። ሪፖርት ካርዶችን፣ የኪራይ ወረቀቶች ወይም ቻርቶችን ጥቅም ላይ ማዋል ይቻላል። አስተማሪዎች የትምህርት ቤት ግብን እንዲከታተሉም ያድርጉ

3. ታጋሽ እና ሀሳብዎን ለመቀየር ዝግጁ ይሁኑ።

ልጅዎ ግቡን እንዲመታ ማድረግ ጊዜ ይፈጃል። አብዛኛዎቹ ህጻናት ለህክምና ጥሩ የሆነ ምላሽ አላቸው፤ ነገር ግን እቅዱ እንዳንድ ጊዜ ሊስተካከል ያስፈልጋል። የህክምና ግቦችን ለማሳካት ተግዳሮት የሚያጋጥመው ከሆነ ልጅዎ ከጤና አገልግሎት ሰጪው ጋር እንዲነጋገር/እንድትነጋገር ያበረታቱ። የተለየ ስልት ወይም ግቦች ሊያስፈልጉት ይችላል።

4. በራስዎ ላይ ክትትል ያድርጉ።

በሚያስፈልግዎ ጊዜ ለራስዎ እርዳታ መጠየቅ ጥሩ ነው። ትክክለኛውን ድጋፍ፣ መረጃ እና ስልጠና ማግኘት ለልጅዎ እንክብካቤ ለማድረግ እርዳታ ያድርግልዎታል።

እርዳታ ለልጅዎ

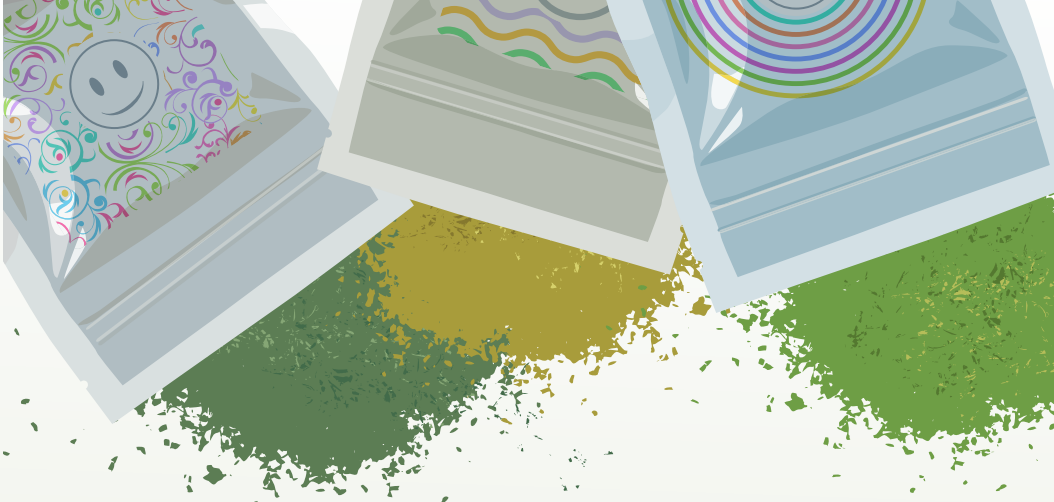
ከ12 ልጆች ወስጥ እንዱ ADHD አለበት። AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) ልጅዎ #BestMe መሆን ይችላል ዘንድ የሚያስፈልጋቸው እንክብካቤ እንዲያገኙ ሊረዳዎ ይችላል። ለአባላት አገልግሎት ይደውሉ **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**።

“የተለመዱ ADHD መድሀኒቶች እና ህክምናቸው ለልጆች” የአሜሪካ የልጆች ህክምና አካዳሚ፣ የደረሰው ዲሴምበር 13 2018, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/pages/Determining-ADHD-Medication-Treatments.aspx

“የምደባ መስፈርቶች እና ዝርዝሮች” CHADD – የትኩረት እጥረት/ከፍተኛ መነቃቃት ችግር ያለባቸው ልጆች እና አዋቂዎች፣ የደረሰው ዲሴምበር 13, 2018, www.chadd.org/Understanding-ADHD/For-Professionals/For-Healthcare-Professionals/Clinical-Practice-Tools/Rating-Scales-and-Checklists.aspx

“ህክምና እና ውጤት ADHD ላለባቸው ልጆች” የአሜሪካ ህጻናት ህክምና፣ የደረሰው ዲሴምበር 13, 2018, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/Pages/Treatment-of-ADHD-and-Related-Disorders.aspx





ማስታወሻዎች እና አስፈላጊ ቁጥሮች

ስለ K2 ማወቅ የሚያስፈልግዎ ነገር

ሴንቴቲክ ማሪዋና፣ በተጨማሪም K2 ተብሎ የሚጠራው ወጣቶች እየተጠቀሙት ያለው እጽ ነው። K2 እውነተኛ ማሪዋና አይደለም። ይህን ሴንቴቲክ እጽ መጠቀም በጣም አደገኛ ሲሆን ከፍተኛ ጉዳትን በሰውነትዎ ላይ ሊያደርስ ይችላል።

ስዎችን K2 የሚሰሩት በተቆራረጠ ቅጠላቅጠል ላይ ኬሚካል በመርጨት ነው። THC አለው ይላሉ፣ ይህም ማሪዋና ውስጥ ያለው እና ሀይ የሚያደርገው ግብአት ነው። ነገር ግን ጥቅም ላይ የሚውሉት ኬሚካሎች በእውነተኛው ማሪዋና ውስጥ ካለው THC ይልቅ ከፍተኛ ተጽእኖ ያደርጋሉ። የአሜሪካ መድሀኒት እና ምግብ አስተዳዳሪ አንዳንድ K2 የአይጥ መርዝ አለው ይላል።

K2 ህጋዊ እንዲመስል እንደ “አጣን” ተደርጎ ይሸጣል። ነገር ግን K2 መያዝም ሆነ መሸጥ ህገወጥ ነው። እነዚህን መጠቀም አደገኛ ሊሆን ይችላል።

የ K2 ተጠቃሚዎች በመንቀጥቀጥ እና በከፍተኛ ልብ ምት ምክንያት ወደደንገተኛ ክፍል ገብተዋል። ሌሎች ምልክቶች ግራ መጋባት፣ የትንፋሽ ማጠር እና ማስመለስ ያካትታል።

ልጆቻቸው K2 ይጠቀሙ ይሆን ብለው የሚሰጉ ወላጆች የሚከተሉትን መፈለግ ያስፈልጋቸዋል፡

- የተጠቀሰው ወረቀቶች
- ፖትፑሪን የሚመስሉ አትክልቶች

የሚያስፈልግ ከሆነ የጤና አገልግሎት ሰጪ ልጅዎን ሊያይልዎ ይችላል።

“አላግባብ ጥቅም የሚውሉ መድሀኒቶች፡ የ DEA ግብአት መመሪያ 2017 እትም” የመድሀኒት ቁጥጥር አስተዳደር፣ የአሜሪካ ፍትህ ዲፓርትመንት የደረሰው ዲሴምበር 14 2018, www.dea.gov/sites/default/files/sites/getsmartaboutdrugs.com/files/publications/DoA_2017Ed_Updated_6.16.17.pdf#page=88።

“በFDA እጅ ውስጥ የገቡ እና ህገወጥ የሆኑ እና የተመረዙ ሴንቴቲክ ካኖኒኖይድ ምርቶችን ስለመጠቀም ከ FDA የተሰጠ ማስጠንቀቂያ” የአሜሪካ ምግብ እና መድሀኒት አስተዳደር፣ የተገኘው ዲሴምበር 14, 2018, www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm614027.htm።

“ሴንቴቲክ ካኖኒኖይድ (K2/Spice)” ብሄራዊ እጾችን አላግባብ መጠቀም ብሄራዊ ተቋም የተገኘው ዲሴምበር 14, 2018, www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/synthetic-cannabinoids-k2spice።

ነጻ የሆነ የቋንቋ አገልግሎት

በየትኛውም ቋንቋ እዚህ ያገኙናል! በኢየንዳንዱ ቋንቋ ትርጉም እና የማስተርጎም አገልግሎት እንደምንሰጥ ያውቁ ኖሯል? የቋንቋ አገልግሎትን ለማግኘት በአባላት አገልግሎት በኩል ይደውሉልን።

አስፈላጊ ቁጥሮች እና አገልግሎቶችን በፍጥነት ማግኛ።

- የአባላት ደህንነት ማእከልን ይገብኙ
2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, ይህም ለ አካል ብቃት እና ጤናማ ምግብ ማብሰል ክፍሎች ነው።
- መጓጓዣ ያስፈልጎታል? ወደ ህክምና ቀጠሮችዎ፣ ፋርማሲ እንዲሁም ወደ AmeriHealth Caritas DC የሚያደርሱ መኪና ሊያገኙ ይችላሉ ይህም ለትራንስፖርት አገልግሎት በ **1-800-315-3485** ስልክ ቁጠር በመደወል ነው።
- ህመምን ለማስተዳደር እና ለማከም እርዳታ ለማድረግ አኩፓሪቶች እና ካይሮፕራክቲክ አገልግሎቶች ይገኛሉ። በኔትወርክ ውስጥ ያለን ካይሮፕራክቲክ ወይም አኩፓሪቶች ባለሞያን ለማግኘት የአባላት አገልግሎት በ **1-800-408-7511** ስልክ ቁጥር ደውለው ያግኙ።
- የሞባይል መተግበሪያዎችን ከ Google Play™ store ወይም Apple App Store™ ላይ “AHCDC” ብለው ፈልገው ያውርዱ።
- 19 አመትዎ ከሆነ ወላጅዎን ወይም ህኪምዎን ወደ ለአዋቂዎች ህክምና የሚሰጥ ባለሞያ (PCP) መቀየር ያስፈልግዎ ከሆነ ይጠይቁ
- አንዴት አድርገው የመድሀኒቶች ማስታወሻዎችን ለማግኘት እንደሚችሉ የፋርማሲ ባለሞያን ይጠይቁ።
- ለሶስት ወር የሚበቃ ብቻ ከማግኘት ይልቅ አገልግሎት ሰጪዎ ለ **12** ወራት የሚበቃ የወሊድ ቁጥጥር እንክብል እንዲሰጥ ሊያደርጉ ይችላሉ። ይህም ጊዜ እና ወደ መድሐኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ስለሽፋን ያላቸው መድሀኒቶች ለውጥ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx ይጎብኙ።

ጸደይ ሲመለስዎ ደቁ

በአዲሱ አመት ግቦችዎን ምን ያክል አሳክተዋል? ጸደይ መጣ ማለት አዲስ ጅማሬ እና አዲስ መስጠት በግቦችዎ ላይ ማለት ነው። ከመቼውም ይልቅ ወደ መስመርዎ መመለስ ይችሉ ዘንድ ቀላል ያደረግነው ሲሆን ምርጥ ራስዎን ለመሆን ጉዞዎችን መቀጠል ይችላሉ። ወጣ ብለው እንቅስቃሴ ለማድረግ የሚፈልጉ ከሆነ፣ እና ጤናማ ምግብ ለመመገብ የሚፈልጉ ከሆነ እዚህ ላይ መድረስ ይችሉ ዘንድ እንረዳዎታለን።

ለአባላቶቻችን ብቻ ተጨማሪ እሴት ያላቸው ጥቅሞች ያሉ ሲሆን፣ ይህም ጤናማ የሆነ የህይወት ዘይቤ እንዲኖርዎ ያግዝዎታል ማለት ነው። በረዶ መቅለጥ የሚጀምርበት ጊዜ ስለሆነ ምርጥ ጊዜ ነው! ዛሬውኑ ተጨማሪ ጥቅሞችዎን ይጠቀሙበት ።



የእርሶ ግብ: አመጋገብዎን ያስተካክሉ በ Weight Watchers® ያሳኩት

በንጥረነገሮች የተሞላ አመጋገብ በይህወትዎ ዘመን ሁሉ ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎ በሚያደርግ መስመር ላይ ያስቀምጥዎታል። የ Weight Watchers ፕሮግራም ጤናማ የምግብ ምርጫ ብቻ ሳይሆን በተጨማሪም:

- ተጨማሪ ክብደት እንዲቀንሱ ይረዳዎታል።
- በተመሳሳይ ጎዳና ላይ ካሉ ሌሎች ክብደት የሚቀንሱ እና በባለሞያ የሚሰሩ ሰዎች ጋር መገናኘት ይችሉ ዘንድ ያድርግዎታል።
- ግብዎትን ሲያሳኩ ጤናማ የሆነ ክብደት መጠንን ይዘው መቀጠል ይችሉ ዘንድ ያድርግዎታል።

ጉዞዎችን ለመቀጠል:

የእኛን Weight Watchers መርሃግብርን ለመቀላቀል እድሜዎ ቢያንስ 18 ዓመት መሆን አለበት። እድሜዎ ከ 13 – 17 አመት የሆነው አባል ከሆኑ፣ በወላጅ ወይም ህጋዊ አሳዳጊ ፈቃድ ሊቀላቀሉን ይችላሉ።

የፕሮግራም አባላት ከ AmeriHealth Caritas DC የክልል ስብሰባ ስብስቦችን * ይቀበላሉ። እነዚህ በርስዎ ማህበረሰብ ውስጥ የክብደት ጠባቂዎች

ስብሰባዎችን እንዲካፈሉ ያስችልዎታል። በየወሩ ቢያንስ ሶስት ስብሰባዎችን ለመከታተል ግዴታ አለብዎ። በ Weight Watchers መተግበሪያ በኩል ቫውቸሩን በኢንተርኔት ማግኘት ይችላሉ።

ለተጨማሪ መረጃ ወይም ለመመዝገብ፣ የማህበረሰብ አገልግሎት ቡድኖችንን በ 202-216-2318 ቁጥር ላይ ያግኙ።

*ቫውቸሮች እንደ ገንዘብ መታየት አለባቸው ። ከጠፋ ወይም ከተሰረዘ ሊታኩ አይችሉም። እነዚህን ቫውቸሮች መጠቀም ከሌሎች ማናቸውም ጥሬ ዕቃዎች ጋር ላይጣጣም እና ሊተላለፉ አይችሉም። እነዚህ ቫውቸሮች በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በሚገኙ ተሳታፊ አካባቢዎች ላይ ብቻ ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ። ቫውቸሮች በአሜሪካካል ካሪታስ ዲስትሪክት ዲሲ ቅድመ ክፍያ የተደረጉባቸው ናቸው።



100

ቺፕሶችን በ ጥሬ አትክል በመተካት **100** ካሎሪ ያስወግዱ

#BestMe

ስለፕሮግራሞቻችን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት

የማህበረሰብ አገልግሎት መፍትሄን በ **202-216-2318** ቁጥር ላይ ያግኙ። በአካል በመገኘትም መጎብኘት ይችላሉ ። በአባላት ደህንነት ማእከል ይገኙ፣ አድራሻችን 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020።

ጥናት መመለስ



የእርስዎ ግብ፡ ይንቀሳቀሱ

በ **FitnessCoach®** በኩል ያሳኩት

ደስ የሚለው አየር አዲስ እና አስደሳች የሆነ ጤናማ መሆን የሚችሉበትን መንገድ እንዲፈልጉ አድርጎታል? FitnessCoach አዲስ የሆነ የአካል ብቃት ፕሮግራም ማእከል ነው።* ይህ ፕሮግራም ይበልጥ ለመንቀሳቀስ እና ጤናማ ስለመሆን ተጨማሪ መማር የሚፈልጉ አባላቶቻችን የሚገኝ ነው። ፕሮግራሙ ልዩ ፍላጎቶች ያላቸውን ሰዎች ይረዳል።

ፕሮግራሙን የሚከተሉትን ለማድረግ ጥቅም ላይ ያውሉ፡

- ለቤትዎ ቅርብ የሆነ የአካል ብቃት ማእከል ማግኘት
- ስለ ቤት ውስጥ አካል ብቃት አማራጮች ለመማር
- እንዴት አድርገው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሟደርጉ እና ጤናዎትን እንዴት ማሻሻል እንዳለብዎ ለመረዳት

ጉዞዎን ለመቀጠል፡

አባላትም ያለምንም ወጪ የአካል ብቃት ማእከልን መቀላቀል ይችላሉ። ወደ የአካል ብቃት ማእከል መሄድ ካልቻሉ፣ይልቁንም ለቤት የአካል ብቃት ፕሮግራም መመዝገብ ይችላሉ።

ለመመዝገብ ወይም ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት
በ1-888-369-2746
(TDD 711) ይደውሉ
ወይም www.fitnesscoach.com
ን ይጎብኙ.



30

ስኳርን ለመከላከል ለ **30** ደቂቃዎች በሳምንት አምስት ቀን ይራመዱ። #BestMe

የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎን ከመጀመርዎ ወይም ከመቀየርዎ በፊት ከ PCP ዎ ጋር ይነጋገሩ።

Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas District of Columbia complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. AmeriHealth Caritas District of Columbia does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- Provides free aids and services for people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free (no-cost) language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas District of Columbia at **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 or 1-800-570-1190)**. We are available 24 hours a day.

If you believe that AmeriHealth Caritas District of Columbia has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Member Services in the following ways:

- By phone at **202-408-4720** or toll free at **1-800-408-7511**
- By fax at **202-408-8682**
- By mail at AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas District of Columbia Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, or by mail or phone at:

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)

Complaint forms are available at
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.


AmeriHealth Caritas
District of Columbia

StayWell የተዘጋጀ

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 ከሆን፣ ከክፍያ ህጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል፡፡ 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 ó bá ńsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'ọ̀fẹ́. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อหมายเลข **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)**.

www.amerhealthcaritasdc.com



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