AmeriHealth Caritas
District of Columbia

በልግ 2016

Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com

የእንክብካቤ አስተማሪዎች የእርስዎ ወገን ናቸው

ስር የሰደደ የጤና ችግር ካለብዎት ወይም የጤና ግብዎን ለማሳካት እገዛ ከፈለጉ፤ የእንክብካቤ አስተማሪዎች ሊረዱዎት ይችላሉ፡፡

አንድ ለአንድ የሆነ እገዛ ከፈለጉ፤ ከነርስ ወይም የእርዳታ ሰራተኛ ጋር ይገናኙ፡፡ የእንክብካቤ አስተማሪዎች ማስተባበር፣ እቅድ ማውጣት እና ከሚፈልጉት የጤና አገልግሎት ጋር ሊያገናኝዎት ይችላሉ፡፡ አስተማሪዎ፡

- እርስዎን በማድመጥ አስተማማኝ ግንኙነት ከእርስዎ ጋር ይፈጥራሉ
- የሚፈልጉትን አገልግሎቶች እና መረጃ እንዲያገኙ ይረዳዎታል
- እርስዎን ከሚንከባከቡ ሐኪሞች ጋር ይገናኛሉ
- የጤና ሁኔታዎን፣ የሕክምና ክትትልዎን እና መድኃኒቶችዎን በይበልጥ እዲረዱ ያግዝዎታል
- እንዴት እንደሆኑ ለማረጋገጥ ይከታተላሉ

የማሕበረሰብ እገዛዎችንም እንዲያገኙ ሊረድዎት ይችላሉ፡፡

የእንክብካቤ ቡድናችን እርስዎን ሊያገለግልዎት እዚህ አሉ!

በግል የእንክብካቤ አስተማሪዎ እንዴት እንደሚያገኙ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ፤ እባክዎ በስልክ ቁጥር **1-877-759-6224** ይደውሉልን!

የጤና ጥቆማዎች፣ ቪድዮዎች እና አቅራቦቶችን በ www.amerihealthcaritasdc.com ያገኛሉ፡፡

የተሻለ የአመጋገብ መንገዶች ይፈልጋሉ? ምናልባት የበለጠ መረዳት የሚፈልጉት የጤና ሁኔታ ይኖርብዎት ይሆናል፡፡ አዲሱ የጤና ቤተ መፃህፍታችን እነዚህ እና ሌሎችንም ነገሮች ማድረግ እንዲችሉ ያቀልልዎታል፡፡ የሚከተሉትን በማድረግ ሊረዳዎት ይችላል፡

- ስለ ጤና ሁኔታዎች እና ሕክምናዎች የበለጠ እንዲረዱ
- ለጤና ችግሮች የሚያጋልጥዎትን ስጋቶች በመለየት
- አሁን ባለብዎት ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት በተሻለ ሁኔታ እንደሚኖሩ

ከዚህም በላይ የሚዳሰሱ በጣም ብዙ ነገሮች
ማድረግ ከሚችሏቸዉ ብዙ ነገሮች መሃል እነዚህ ጥቂቶቹ ብቻ ናቸዉ፡፡ ሁሉንም ለመዳሰስ ከፈለጉ ወደ www.amerihealthcaritasdc.com ድሕረ ገፅ በመግባት የጤና ቤተ መፃሕፍት የሚለውን ጠቅ ያድርጉ፡፡

DHCF The Department of Health Care Finance INVESTING IN YOUR HEALTH
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
WE ARE WASHINGTON DC

If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚሰጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ፡፡

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

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 1−800-408-7511，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 1-800-408-7511, 24 horas por dia.

የጥርስ ሙሌት ሲላንት ለልጆች ያለው ጥቅም

የጥርስ ሙሌት ሲላንት ምንድን ነዉ?
የጥርስ ሙሌት ሲላንት ማለት ቀጭን፣ ፕላስቲክ ተለጣፊ ሲሆን የጥርስ ሐኪሞች ከጀርባ ጥርስ ጋር የሚያያዙት ነገር ነዉ፡፡ የጥርስ መበስበስን (መቦርቦርን) ለመከላከል ይጠቅማሉ፡፡

ምን ያህል ውጤታማ ናቸዉ?
የጥርስ ሙሌቱ ሲላንት ለመበስበስ እና ለባክቴርያ ለመከላከል እንደ ግርግዳ ይለያል፡፡ በስፍራቸዉ እስከተቀመጡ እና ከጥርስ ጋር እስከተጣበቁ ድረስ በአብዛኛዉ ጊዜ 100% የመከላከል አቅም አላቸው፡፡ ከዚህም በተጨማሪ ጥናት እንደሚያሳየው፤ የጥርስ ሙሌት ሲላንት በከፊል የበሰበሱ ጥርሶች ላይ ከተደረገ፤ ከመቦርቦር የመከላከል አቅም አላቸዉ፡፡

የጥርስ ሙሌት ሲላንት የሚያስፈልጋቸዉ እነማን ናቸዉ?
ሙሌት ሲላንት ለልጆች በጣም ጠቃሚ ናቸዉ፡፡ ቋሚ ጥርሳቸው መጀመርያ ሲያድግ፤ ለመቦርቦር በጣም የተጋለጡ ናቸዉ፡፡ በበሽታ መከላከያ እና መቆጣጠርያ ማዕከል ዘገባ መሰረት፤ ሙሌት ሲላንት ለልጆች እንደ ቅድመ መከላከያ እንክብካቤ ጥቅም ላይ መዋል አለበት፡፡ አጠቃላይ የጥርስ ቅድመ መከላከል ፕሮግራም የሚያጠቃልለው፡

- ሙሌት ሲላንት
- ፍሎራይድ
- የጥርስ ቆሻሻ ማስወገድ
- ጥሩ የቤት ውስጥ እንክብካቤ (ጥርስን በፍሎስ እና በብሩሽ በቀን ቢያንስ 2 ጊዜ ማፅዳት)
- ጠንቃቃ የምግብ ምርጫዎች
- በ 6 ወር አንድ ጊዜ የጥርስ ምርመራ

በሚቀጥለዉ የቀጠሮ ቀንዎ ላይ፤ የጥርስ ሐኪምዎን ስለ ሙሌት ሲላንት ይጠይቁ፡፡

የጥርስ ጤንነት

ዕድሜአቸዉ ከ 12 እስከ 20 ዓመት የሆኑ ታዳጊዎች እና ወጣቶች ልዩ የሆነ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት አላቸው፡፡ ሆኖም ግን፤ የቅድመ መከላከል እና የደሕንነት አገልግሎቶችን የማይጠቀሙ ናቸው፡፡ ታዳጊዎች እና ወላጆቻቸው እነዚህን እውነታዎች ማወቅ አለባቸው፡

- ታዳጊዎችን ጨምሮ ሁሉም የአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባላት የራሳቸዉን ሐኪም መምረጥ እና የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪአቸውን (PCP) በየትኛውም ጊዜ መምረጥ ይችላሉ፡፡
- በቤተሰብ ውስጥ ያሉ እያንዳንዳቸው ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ የሕክምና ምርመራ ማድረግ አለባቸው፡፡ የአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባላት ከመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪአቸው (PCP) ጋር ያለ የደህና-ጉብኝቶች ወይም የበሽተኛ-ጉብኝቶች ላይ ምንም ገደብ የለባቸውም፡፡ የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ (PCP) የጤና ባለሙያ እንዲያገኙዎት ከፈለገ ፤ ሪፈራል ወይም ቅድመ-ፍቃድ እንደሚያስፈልግ ይጠይቁ፡፡
- በሕክምና ጉብኝት ወቅት የሚሰጡት ሁሉም መረጃዎች በሚስጥራዊነት ይያዛሉ፡፡ የአገልግሎት ሰጪው ታካሚውን ወይም ሌሎችን የሚጎዳ ወይም ለህይወት የሚያሰጋ ነገር እንዳለ ከተረዳ መረጃውን ማጋራት ይችላል፡፡

ታዳጊዎች የአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባልነት መታወቂያ ካርዳቸውን ቅጂ በሁሉም ጊዜ መያዝ አለባቸው፡፡ አዲስ ወይም ተመሳሳይ ቅጂ የመታወቂያ ካርድ ለማዘዝ በቀን 24 ሰዓት፤ በሳምንት 7 ቀናት ለአባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ፡፤

የጤናማ-ልጅ ሕክምና (የጤና ክትትል) በአግባቡ ይጠቀሙ

የሐኪም ቢሮ፤ ልጅዎ ሲታመም ወይም ሲጎዳ ብቻ የሚሄዱበት ቦታ አይደለም። ልጅዎ ጤነኛ ቢሆንም እንኳን፤ ሐኪም ማየት ጠቃሚ ነው። ቋሚ ክትትል፤ ወይም የጤና ክትትል

ሰዓትዎን በአግባቡ ይጠቀሙ
የጤና ክትትሉን የሚያደርጉበት አብዛኛዎቹ መንገዶች:

- **ተመሳሳይ ሐኪም ማየት።** ይህ ዋነኛው ነው። ከልጅዎ ሐኪም ጋር መልካም ግንኙነት ሲመሰርቱ ልጅዎ ደህና ይሆናል፤ ቀጣይነት ያለው እንክብካቤም ያገኛል። ይህም የልጅዎን ሐኪም የማወቅ እድል እና ለሐኪሙም ልጅዎን ለማወቅ ይረዳል።
- **ዝርዝር ይኑርዎ።** ከልጅዎ የህክምና ቀጠሮ በፊት ማንኛውንም ጥያቄዎትን ይፃፉ። ዝርዝሩን ይዘው ይምጡ። እንዲሁም ፤ልጅዎ የሚወስዳቸዉን የመድኃኒቶች ዝርዝር ይዘው ይምጡ።
- **ከጤና በላይ አርቀው ያስቡ።** ማንኛውም ከልጅዎ እድገት ወይም ባህሪ ጋር የተያያዘ ነገር ከሐኪሙ ጋር ለመነጋገር ነፃ ይሁኑ። ይህም መተኛትን፤ መብላትን፤ የፖፖ ልምምድ፤ ማህበራዊ ክህሎቶች እና ሌሎችንም ሊጨምር ይችላል። እርግጥ ነው፤ የህክምና ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ።

የልጆች ሐኪሞች በልጆች ጤንነት ሊቅ ናቸዉ። እርስዎ በልጅዎ ላይ ሊቅ ኖት። በአንድነት ልጅዎ በጤንነት እያደገ እና ጠንካራ መሆኑን ማረጋገጥ ይችላሉ። ሐኪሙም ለልጅዎ ጤናማ የሆነውን እና ያልሆነውን ስለሚያውቅ በቀላሉ ችግሮችን ወዲያውኑ እንዲያገኝ ይረዳዋል።

ቀዳሚ ሆነው ይጀምሩ
በበጋ መጨረሻ ላይ የጤናማ ልጆች ሕክምና የታወቀ ጊዜ ነዉ። ነገር ግን ልጅዎ የዓመቱ የጤና ምርመራ ጊዜ ካለፈበት መጠበቅ አያስፈልግም። ዛሬውኑ ለልጅዎ ሐኪም ይደውሉ። ብዙ የቀጠሮ አማራጭ ይኖርዎታል፤ እንዲሁም ሐኪምዎ ከትምህርት በኋላ ካለው የተጣበበ ጊዜ የቀነሰ ጥድፊያ ላይ ይሆናል። ቀጠሮ ለማስያዝ፤ ወይም ሐኪም ለማግኘት እርዳታ ቢያስፈልግዎ፤ እባክዎ ወደ አባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511**. ይደውሉ።

የአባላት መጓጓዣ ማስታወሻ

ወደ ሐኪም ቀጠሮ ወጪ ሳያወጡ ለመጓጓዝ፤ ወደ አባላት አገልግሎት ቢያንስ ከቀጠሮው ከ3 ቀናት በፊት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ። ከቀጠሮዎ በኋላ ወደ ኤም.ቲ.ኤም (MTM) የደንበኞች አገልግሎት ለ 'ዊል ኮል ባክ' ፤ 'መልሰን እንደውልሎታለን' የጥሪ መላሽ በስልክ ቁጥር **1-800-315-3485 (መስማት ለተሳናቸዉ በ 1-866-428-7588)** መስመር መደወል አይርሱ። አባላት ለሾፌሩ ወይንም የሾፌሩ የአገልግሎት ቁጥር ላይ መደወል የለባቸውም። በአገልግሎቱ ላይ ያሉ ችግሮችን ለማሳወቅ በቀን 24 ሰዓት፤ በሳምንት 7 ቀናት የአባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ።

የአማካሪ ኮሚቴአችንን ይቀላቀሉ

የሀሳብ ልውውጥ እንዲያደርጉ፤ አስተያየት እንዲሰጡ፤ እና ፕሮግራማችንን እና አገልግሎታችንን እንዴት ማሻሻል እንዳለብን እንዲመክሩን በየጥቂት ወራት አባላቶችን በአንድነት እንጠራለን። የአባላት ደህንነት አማካሪ ኮሚቴውን መቀላቀል ይፈልጋሉ? ብዙ ለማወቅ እና ለመመዝገብ በ **202-408-2234** ይደውሉ።

የህክምና እርዳታዎን ማደስ ቀላል ነዉ

የህክምናዎን ሽፋን ሜዲኬድ የማደሻ ጊዜው ሊሆን ይችላል። **www.dchealthlink.com** ይጎብኙ ወይም የዲሲ ኢኮኖሚክ ሴኩሪቲ አድሚኒስትሬሽንን (ESA) በ **202-727-5355** ያግኙ። ጥያቄ ካለዎት ወይም ቅፁን ለመሙላት እርዳታ ካስፈለግዎ የአባላት አገልግሎትን 24/7 በ **1-800-408-7511** ያግኙ።

የአባላት ሂሳብ ደረሰኝ (ቢል)

እባክዎ ሐኪም ባዩበት ወይም የህክምና ምርመራ ባደረጉበት ጊዜ ሁሉ የአመሪሄልዝ ካሪታስ የአባላት መታወቂያዎን ማሳየትዎን እርግጠኛ ይሁኑ። አዲስ የመታወቂያ ካርድ የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎ ለአባላት አገልግሎት 24/7 በ **1-800-408-7511**. ይደውሉ። የ AHCDC ሞባይል አፕሊኬሽንን በተንቀሳቃሽ ስልክዎ በመጫን ካርድዎን በስማርት ፎንዎ ላይ ያድርጉ።

ለተጠቀሙት ህክምና የሂሳብ ደረሰኝ ካገኙ፤ ሰጪው ኢንሹራንስ መረጃዎ እንዳለው ለማረጋገጥ በሂሳብ ደረሰኙ ላይ በሚገኘው ቁጥር ይደውሉ። እንዲሁም የደንበኞች አገልግሎት ቡድን ሰጪውን እንዲከታተል ወዲያውኑ በ **202-408-4720** ወይም **1-800-408-7511** ይደውሉ።

AmeriHealth Caritas
District of Columbia

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

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

10202MA

በ ስቴይዌል የተዘጋጀ

ህይወት የተጨናነቀ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን እነዚህን ወሳኝ የጤና አገልግሎቶችን እና ማስታወሻዎችን እንዲረሱ አንፈልግም:

- ለጤናማ ሰውነት እና ጤናማ የምግብ ሙያ ስልጠና የአባላት ጤና ማዕከላችንን በ **2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020** ይጎብኙ:: ለካላንደር ወይም በቀጥታ ለመመዝገብ የ **www.amerihealthcaritasdc.com** ድሕረ-ገፅ ይጎብኙ እና የጤና ትምህርት እና የጤናማ ሰውነት ፕሮግራም የሚል ይፈልጉ::
- አባላት በሐኪም ማዘዣ ወረቀት ያለምንም ክፍያ የትንኘ መከላከያ ማግኘት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ሐኪምዎን ይጠይቁ።
- የጥርስ ህክምና ወጪዎ የተሸፈነ ነዉ! ሁሉም የቤተሰብዎ አባል በየ 6 ወሩ የጥርስ ሐኪም ማየት አለባቸው:: የጥርስ ሐኪም ለመፈለግ ወይም ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ ከፈለጉ በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ::
- ጤናማ በመሆን ይሸለሙ! የስጦታ ካርድ ጊፍት ካርድ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ድህረ ገፃችንን ይጎብኙ::
- ዘመናዊ ተንቀሳቃሽ ስማርት ፎን ስልክ አልዎት? ከጎግል ፕሌይ ወይም አፕል አፕ ስቶርስ የሞባይል አፕ ይጫኑ:: AHCDC ን ይፈልጉ::
- ጥቅማ ጥቅሞችዎን አይጡ! የህክምና እርዳታ ካርድዎን በጊዜዉ ያድሱ:: **www.dchealthlink.com** ድሕረ ገፅን ይጎብኙ::
- ወደ 19 ዓመት ከገቡ፤ የህፃናት ሐኪሙን ወደ አዋቂ ሐኪም መቀየር እንደሚፈልጉ ይንገሩት:: ሐኪሞን ለመቀየር በማንኛውም ሰዓት ወደ አባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ::
- የህክምና እርዳታ ተቀባይ አባላት በቀጥታ የቪዲዮ የምክር አገልግሎቱን መጠቀም ይችላሉ:: ለበለጠ መረጃ፤ **www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc** ድሕረ ገፅን ይመልከቱ::
- ፋርማሲስቱን ለመኃኒት ማስታወሻዎች እንዴት መመዝገብ እንደሚችሉ ይጠይቁ::
- አስተርጎሚ እና የትርጉም ስራ አገልግሎት በነፃ እናቀርብሎታለን:: የቋንቋ አገልግሎቱን በድሕረ-ገፅ **www.amerihealthcaritasdc.com** ይጎብኙ::

ሐኪምዎን ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል

እንደ አሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) አባል፤ ሐኪምዎን ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ ማየት አለብዎ:: ከ 3 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ሐኪማቸዉን በተደጋጋሚ ማየት አለባቸው:: ወደ ሐኪምዎ ቢሮ ከደወሉ ከጥቂት ቀናት በኃላ ቀጠሮ ሊሰጥዎት ይገባል:: ከታች ያለው ሰንጠረዥ ቀጠሮ ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ እንደሚወስድ ያሳያል:: በእነዚህ የጊዜ ሰሌዳዎች ቀጠሮ ካልተሰጥዎ እባክዎ በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም **1-800-408-7511** (**መስማት ለተሳናቸዉ በ** 1-800-570-1190) ይደውሉ::

የጉብኘት አይነት	የእርስዎ ሁኔታ	ሐኪም ለማግኘት ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል
አስቸኳይ ጉብኘት	• ተጎድተዉ ወይም ታምመው ሕመሙ እንዳይብስብዎት በ 24 ሰዓታት ውስጥ እንክብካቤ ከፈለጉ፤ ወዲያውኑ ግን ሐኪም ማግኘት ካልፈለጉ	በ 24 ሰዓታት ውስጥ
ተደጋጋሚ ጉብኘት	• አነስተኛ ህመም ወይም ጉዳት ኖርዎት ወይም ቋሚ ክትትል ፈልገው ነገር ግን አስቸኳይ ቀጠሮ ካልፈለጉ	በ 30 ቀናት ውስጥ
የክትትል ጉብኘት	• ከህክምና ክትትልዎ በኋላ በጥሩ ሁኔታ ከህመምዎ እያገገሙ መሆኑን ለማረጋገጥ ሐኪምዎን ማግኘት አለብዎት	እንደ ክትትሉ አይነት ከ 1 – 2 ሳምንታ ውስጥ
የአዋቂዎች የደህንነት ጉብኝቶች	• የመጀመሪያ ቀጠሮዎን ከአዲስ ሐኪም ጋር ያደርጋሉ • ለቋሚ የአዋቂዎች ክትትል ጊዜዎ ደርሷል • ለፕሮስቴት ምርመራ፣ ለማህፀን ምርመራ፣ ለፒኤፒ፣ ወይም ለጡት ምርመራ ጊዜዎ ደርሷል	በ 30 ቀናት ውስጥ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ከዚያ ቀደም ብሎ
ከስፔሻሊስት ጋር አስቸኳይ ያልሆኑ ቀጠሮዎች በሪፈራል	• ሐኪምዎ አስቸኳይ ላልሆነ ሁኔታ ስፔሻሊስት እንዲያዩ ሪፈራል ሰጥቶዎታል	በ 30 ቀናት ዉስጥ
የልጅ ቀዳሚ እና ተደጋጋሚ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና (EPSDT) ወይም የጤና ምርመራ ክትትሎች አስቸኳይ ያልሆነ	• ልጅዎ ለቀዳሚ እና ተደጋጋሚ ማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና ወይም የጤና ምርመራ ክትትል ጊዜ ደርሷል	የመጀመሪያ ክትትል፡ በአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) ከገቡ በ 60 ቀናት ውስጥ:: ተጨማሪ ክትትል፡ ከ 2 ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች ከጊዜው 30 ቀናት ውስጥ፤ 2 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ልጆች ከጊዜው 60 ቀናት ውስጥ::
IDEA ኧርሊ ኢንተርቬንሽን መፈተኛዎች	• እስከ 3 ዓመት ላሉ ልጆች በእድገት መዘግየት ወይም የአካለ-ስንኩልነት ምርመራዎች (ጥናቶች)	በአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (AmeriHealth Caritas DC) በተሳቀላቀሉ በ 30 ቀናት ውስጥ