AmeriHealth Caritas
District of Columbia

ፀደይ 2017

Healthy Now

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

ያለ ሪፈራል (የሐኪም ማዘዣ) የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) ይዩ

የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) ማየት እንደሚያስፈልግዎ የሚያስቡ ከሆነ፤ የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎን (PCP) ያነጋግሩ:: ለእርስዎ ትክክለኛውን ሰው ይጠቁምዎታል:: መልካሙ ዜና፤ **ያለ ሪፈራል (የሐኪም ማዘዣ) የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) ማግኘት ይችላሉ ::** ይህም ማለት የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ (PCP) የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) እንዲያዩ ማፅደቅ አይኖርበትም:: አሁን የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) ለማየት መመራት ስለማያስፈልግዎ፤ በቀጠርዎ የሚያሳልፉት ጊዜ ይቀንሳል ማለት ነው::

ልዩ ባለሙያተኛዉን ጨምሮ ስለሌሎች ስላዩአቸው እርዳታ ሰጪዎች ከመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ (PCP) ጋር መነጋገር በጣም ጥሩ ነው:: ይህም የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ (PCP) ስለጤናዎ በይበልጥ እንዲረዳ እና የሚስፈልግዎትን እርዳታ እንዲያቀርብልዎ ይረዳዋል::

የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) ጋር ወይም የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ (PCP) ጋር ቀጠሮ ለመያዝ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፤ ለደንበኞች አገልግሎት በ **1-800-408-7511** ይደውሉ::

አንዳንድ የጤና ችግሮች የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) እንዲያዩ ሊጠይቅዎት ይችላሉ:: የልዩ እንክብካቤ ሰጪ (ስፔሻሊስት) አንዳንድ የጤና ችግሮችን ለማከም የሰለጠነ የጤና እርዳታ ሰጪ ነው:: የልዩ እንክብካቤ ሰጪዎች ስፔሻሊስቶች) እነዚህን የጨምራሉ፡

- የልብ ሐኪሞች (ካርዲዮሎጂቶች)
- የቆዳ ሐኪሞች (ደርማቶሎጂስቶች)
- የሴቶች ጉዳዮች ጤና (ጋይኖሎኮጂስቶች፥ የማህፀን ሐኪሞች)
- የነፍሰጡር ሐኪሞች (ኦቢጂዋይኤን፥ የፅንስ፤ ማዋለድ ሐኪም)
- የደም ችግር ሐኪም (ሔማቶሎጂስትስ)
- የእግር ሐኪሞች (ፐዳያትሪስቶች)
- የአይን ሐኪሞች (ኦፐትማሎጂስቶች)
- የካንሰር ሐኪሞች (ኦንኮሎጂስትስ)
- የቀዶ ጥገና ሐኪሞች

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.

የጤና እቅድ ማስታወሻዎች

ህይወት በስራ የተጠመደ ሊሆን እንደሚችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን ጠቃሚ የሆኑ የጤና አገልግሎቶችን እና ማስታወሻዎችን እንዲረሱ አንፈልግም፡

- የቀጥታ የህክምና ሽፋንዎን በድሕረ ገፅ **www.dchealthlink.com** በቀጥታ ማደስ ይችላሉ
- ለጤና እና ለጤናማ አበሳሰል ትምህርት፤ የአባላት የጤና ማዕከላችንን ("Member Wellness Center") በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020 ይጎብኙ፡፡
- ጤናማ በመሆን ሽልማት ያግኙ! የ **$25 የስጦታ ካርድ** እንዴት እንደሚገኝ ለማወቅ **www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard** ድሕረ ገፅ ይጎብኙ፡፡
- ስለጤናዎ አጭር የፅሑፍ 'ቴክስት' ያግኙ* ማስታወሻዎች እንዲሁም ጥቅማጥቅሞችን እና **ነፃ "ጤናማ ነኝ" ቲሸርት** ያግኙ! ለመመዝገብ **"iamhealthy"** የሚል 'ቴክስት' ለ **85866** ይላኩ
- ወደ ህክምና ቀጠሮዎችዎ ለመሄድ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፤ ነፃ የትራንስፖርት እንዲዘጋጅልዎት ለአባላት አገልግሎት በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ
- ለጥርስ ህክምና ሽፋን አልዎት! የጥርስ ሐኪም ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉልን፡፡
- ከጎግል ፕሌይ ('Google Play") ወይም ከአፕ ስቶር ("Apple App") የሞባይል አፕሊኬሽኖቻችንን ይጫኑ፡፡ (AHCDC) አሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲን ይፈልጉ
- 19 አመት እየሆኖት ከሆነ፤ የህፃናት ሐኪምዎን ወደ አዋቂ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ (PCP) መቀየር የሚያስፈልግዎት መሆኑን ይጠይቁ
- የሜዲኬድ አባላት በኦንላይን የቪዲዮ የምክር አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ፡፡ ለበለጠ መረጃ፤ **www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc** ይጎብኙ፡፡
- ማስታወሻ፡ ከ 3-ወር አቅርቦት ይልቅ የ 12-ወር የወሊድ መቆጣጠሪያ አቅርቦት ሐኪምዎን መጠየቅ ይችላሉ፡፡ ወደ ፋርማሲ የሚሄዱበትን መንገድ እና ጊዜ ይቆጥብሎታል!
- ለህክምና ማስታወሻዎች እንዴት እንደሚመዘገቡ ሐኪምዎን ይጠይቁ
- ነፃ የማስተርጎም እና የመተርጎም አገልግሎቶችን እናቀርባለን፡፡ የቋንቋ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንደሚችሉ ለማወቅ **www.amerihealthcaritasdc.com** ይጎብኙ፡፡

*መደበኛ የቴክስትና ዴታ ሬት ሊኖር ይችላል፡፡

ማስታወሻ!

በየአመቱ (AHCDC) አሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ ለተወሰኑ አባላቶቻችን የግምገማ ቅፅ (ሰርቬይ) ይልካል፡፡ በአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ እና በአቅራቢዎቻችን ምን ያህል ደስተኛ እንደሆኑ ይጠይቃል፡፡ ጥቂት አባላቶች ብቻ ይህንን የግምገማ ቅፅ (ሰርቬይ) ያገኛሉ፡፡ ስለዚህ ይህንን የግምገማ ቅፅ (ሰርቬይ) ያገኙ እንደሆነ፤ እንዴት እየሰራን እንደሆነ ለመንገር ጥቂት ደቂቃዎች ይውሰዱ፡፡ ምላሸዎችዎ ሙሉ በሙሉ ሚስጥራዊነታቸው የተጠበቁ ናቸው፡፡

ጤናዎን በመጠበቅዎ የስጦታ ካርድ ያግኙ

ጤናዎን በመንከባከብዎ የስጦታ ካርድ ማግኘት እንደሚችሉ ያውቃሉ? አሁን ከአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ እኔ ጤናማ® ነኝ ሽልማቶች ፕሮግራም ያግኙ፡፡

ቀላል ነው፡፡

1. **ከአቅራቢዎ ጋር ቀጠሮ ይያዙ:**
   - አመታዊ አካላዊ (12 – 21 እድሜ ለሚገኙ አባላቶች)
   - ለስኳር በሽተኞች የደም እና የሽንት ምርመራ (18 – 75 እድሜ ለሚገኙ የስኳር በሽተኛ አባላት)
   - ለስኳር በሽተኞች የሬቲና አይን ምርመራ (18 – 75 እድሜ ለሚገኙ የስኳር በሽተኛ አባላት)
   - ከ13 የእርግዝና ሳምንት በፊት የቅድመ ወሊድ ክትትል (በመጀመሪያ የእርግዝና ሦስት ወራት)
   - ከወሊድ በኃላ ከ 21 – 56 ቀናት የማህፀን ሐኪም ማየት
2. **የሽልማት ፕሮግራም ፎርም መሙላት፡፡** እዚህ የተዘረዘሩት እያንዳንዱ ቀጠሮ የራሱ ፎርም አለው፡፡ በ **www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard** ሊያገኙአቸው ይችላሉ፡፡
3. **የአቅራቢውን ቢሮ በሚጎበኙበት ወቅት የሽልማት ፕሮግራም ፎርሙን ለእንክብካቤ ሰጪዎ ይስጡ።** የእንክብካቤ ሰጪዎ ፎርሙን ለቢሮአችን ፋክስ ያደርጋል።

ቀጠሮ ለመያዝ ወይም ትራንስፖርቴሽን ለማኘት ዕገዛ ከፈለጉ፤ ልንረዳዎ እንችላለን፡፡ በስልክ ቁጥር **1 877 759-6224** ላይ ይደውሉ፡፡

እንዲህ ነው! አቅራቢዎ ፎርሙን ከላከልን፤ የስጦታ ካርድዎን በፖስታ በ 30 ቀናት ውስጥ ይቀበላሉ፡፡

አስም እና አለርጂ:
የፀደይ ወቅት መሰንበቻ መመሪያዎ

የፀደይ ወቅት በአየሩ ላይ ነው፡፡ አስም እና አለርጂ ያለባቸው ሰዎች፤ ብናኝ እና የአየር ብክለት የሚያነሳሱ ምልክቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡ ነገር ግን ይህ ማለት ሁልጊዜ ውስጥ መቆየት አለብዎት ማለት አይደለም፡፡ እረፍት ለማግኘት እነዚህን 3 ደረጃዎች ይከተሉ፡፡

1 ዕቅድ ያውጡ፡፡ እንደ ፀደይ ወቅት የመጀመሪያ ምልክቶች፤ ማሳል እና ማነፍነፍ ጀምረዋል? ምልክቶችዎን ያስከተሉት ምን እንደሆነ ለማወቅ፤ ከእንክብካቤ ሰጪዎ ጋር ይነጋገሩ፡፡ እሱ ወይም እርሷ እነዚህን ነገሮች ለማስወገድ ዕቅድ እንዲያወጡ ወይም ምልክቶችዎን እንዲቆጣጠሩ መድኃኒት ሊያዙልዎት ይችላሉ፡፡

2 የአየር ሁኔታውን ያረጋግጡ፡፡ ጥቂት የአየር ብክለት አሙቱን ሙሉ አለ፤ ነገር ግን አንዳንዶቹ አይነቶች በሞቃት የቀትር እና የምሽት ጊዜያት ላይ ይብሳሉ፡፡ አየሩ የተበከለ ከሆነ፤ በውጭ በእንቅስቃሴ ላይ ሲሆኑ ለመተንፈስ ሊያስቸግርዎት ይችላል፡፡ የተበከለ አየር ከተነፈሱበት ቀን ማግስት ጀምሮ የአስም ምልክቶችን ሊያስተውሉ ይችላሉ፡፡ ከቤት ውጭ ያሉ ምንም አይነት እንቅስቃሴዎችን ከማቀድዎ በፊት አስቀድመው የአየር ሁኔታውን ያረጋግጡ፡፡ አብዛኛውን ጊዜ ስለ አየር ፀባይ ያሉ መረጃዎችን በሃገር ውስጥ ጋዜጣዎች ወይም፣ በቴሌቪዥን ወይም በሬድዮ ጣቢያዎች ማግኘት ይችላሉ፡፡ በአካባቢዎ ያለውን የአየር ሁኔታ በድሕረ-ገፅ **www.airnow.gov** ማረጋጥ ይችላሉ፡፡

3 ከብናኝ ይከላከሉ፡፡ በአለርጂ ለሚጠቁ ሰዎች ዋነኞቹ ችግሮች ብናኝ እና ቆሻሻ ናቸው፡፡ እነዚህን ጥቃቅን ብናኞች አስማዎን እንዳይቀሰቅሱት ለማራቅ ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች እነዚህ ናቸው:

- በምሽት ጊዜ መስኮትዎን ይዝጉ፡፡ ይህም ብናኞችን እና ቆሻሻን እንዳይገባ ይከላከላል፡፡
- ልብሶችን ወይም አንሶላዎች እንዲደርቁ ውጪ አስጥተው አይተው፡፡
- ውጪ ከቆዩ በኋላ ገላዎን ታጥበው ልብስዎን ይቀይሩ፡፡ ይህም ብናኝ ወይም ቆሻሻ ከልብስዎ፣ ከፀጉርዎ፣ እና ከቆዳዎ ላይ እንዲወገድ ይረዳል፡፡
- በተሰጥዎት መመሪያ መሰረት የአስም ወይም የአለርጂ መድኃኒትዎን ይውሰዱ፡፡ አስም ካለብዎ፤ እና ምልክቶቹ ከከፉ ምን ማድረግ እንዳለብዎ የእንክብካቤ ሰጪዎን ይጠይቁ፡፡

የፀደይ እና የክረምት ወቅት ወራት ለብዙ ሰዎች ከባድ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን መሰቃየት የለብዎትም፡፡ እንዳይነሳብዎት ተከላክለውም ሆነ መድኃኒቶችን ወስደው ችግሩ ከቀጠለ፤ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ፡፡

አየሩ እንዴት ነው?
ወደ **www.airnow.gov.** ድሕረ-ገፅ ይሂዱ፡፡ የዚፕ ቁጥርዎን ከላይ ያስገቡ እና **Go** የሚለውን ጠቅ ያድርጉ፡፡ ወቅታዊ ሁኔታዎች የሚለውን ክፍል ይመልከቱ፡፡ ጥሩ (አረንጓዴ)፤ ደህና (ቢጫ)፤ ወይም ጤናማ ያልሆነ (ቀይ)፤ እና ልዩ የህክምና መልዕክቶችን የሚያመላክቱ ቀለሞችን ይመልከቱ፡፡

ተዋህሲያን፤ ተዋህሲያን፤ ከዚህ ሂዱ!

ይህ ጊዜ ብዙ ሰዎች የሚታመሙበት ወቅት ነው:: እጅዎን በአግባቡ መታጠብ ጤነኛ ሆነው እንዲቆዩ ይረዳዎታል! እጅዎን የመታጠቢያ ዓይነተኛ መንገድ ያውቃሉ? እያንዳንዱን ክፍት ቦታ በዚህ ዝርዝሩ ባሉ ትክክለኛ ቃል ይሙሉ :

የቆሻሻ መጣያ እቃ
እንስሳ
በፊት
በኋላ
ሰዎች
ፈጣን
ካስነጠሱ
መልካም ልደት
ጥፍሮች

እጆችዎን ለመታጠብ እነዚህን ቀላል ህጎች ይከተሉ::

1. እጆችዎን ይታጠቡ:

ሀ. ከመመገብዎ_____________________ ::

ለ. መፀዳጃ ቤት ከተጠቀሙ_____________________ ::

ሐ. _____________________ ወይም የቤት _____________________ከነኩ በኋላ::

መ. ካሳልዎት፣ _____________________፣ ወይም አፍንጫዎን ከጠረጉ በኋላ::

ሰ. ከብዙ_____________________ ጋር ጊዜ ካሳለፉ በኋላ::

2. እጅዎን ሲታጠቡ በጣም _____________________ አይሁኑ::

3. በሳሙና አረፋ እና በውሃ ታጥበው _____________________ የሚለዉን መዝሙር ለመዘመር የሚፈጀውን ጊዜ ያህል — ለ 20 ሴኮንድ ይፈትጉ::

4. የእጅዎን ጀርባ፣ በጣቶችዎ መሃከል፣ እና ከ _____________________ በታች አይርሱ::

መልሶች:
1a. በፊት 1b. በኋላ 1c. የቆሻሻ መጣያ እቃ፣ እንስሳ 1d. ካስነጠሱ 1e. ሰዎች 2. ፈጣን 3. መልካም ልደት 4. ጥፍሮች

CARE4U — MEDS MADE EASY!

በአሜሪሄልዝ ካሪታስ ዲሲ (“AmeriHealth Caritas DC” in English)፣ የመድኃኒትዎን ሂደቶች ማከታተል ከባድ ሊሆን እንደሚችል እናውቃለን:: መድኃኒትዎ ለእርስዎ በጤና መቆየት እንቅፋት እንዳይሆን ማረጋገጥ እንፈልጋለን፣ ስለዚህ የ Care4U — Meds Made Easy ፕሮግራምን ልናቀርብልዎት ከግራብስ መድኃኒት ቤት (“Grubb’s Pharmacy” in English) ጋር እየሰራን ነው::
ይህ ፕሮግራም የሁሉንም መድኃኒትዎን ሂደት እንዲከታተሉ ይረዳዎታል:

- ምንም እንኳን ከ 1 በላይ መድኃኒት ቤት ቢሄዱም — ሁሉንም መድኃኒቶችዎን በአንድ አይነት ቀን መልሶ መሙላት
- እያንዳንዱ መድኃኒት መቼ መወሰድ እንዳለበት ከሚያብራሩ መመሪያዎች ጋር፣ ለመከፈት-ቀላል በሆነ ማሸጊያዎች መድኃኒትዎን ማሸግ
- አጭር 'ቴክስት' ማስታወሻዎችን መላክ
- ስለ መድኃኒቶችዎ እና የጤና ሁኔታዎ የጤና ትምህርት ማቅረብ
- መድኃኒትዎን በአፋጣኝ እቤትዎ ድረስ ያቀርባል

ይህንን ፕሮግራም በስልክ ቁጥር **1 877 759-6224** በመደወል ይቀላቀሉ::

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

10202MB

በ ስቴይዌል የተዘጋጀ

አድልዎ ወይም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው

AAmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ፆታ ላይ የተመሰረተ አድልዎ ወይም ልዩነት አያደርግም፡፡ AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ፆታ ላይ ተመስርቶ ሰዎችን የማያገልል ወይም በተለየ ሁኔታ የማያስተናግድ 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 (ሰፋፊ ሕትመት፣ ኦዲዮ፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማቶች፣ ሌሎች ፎርማቶች)
- የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች ከክፍያ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከእነዚህም መካከል፡
  - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
  - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጁ መረጃዎች

እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ከፈለጉ፣ ለ AmeriHealth Caritas District of Columbia በስልክ ቁጥር **1-800-408-751** (TTY/TDD **202-216-9885** ወይም **1-800-570-1190**) ደውለው ያነጋግሩ፡፡ በቀን ለ24 ሰዓት አገልግሎት እንሰጣለን፡፡

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ፆታ ምክንያት እነዚህን አገልግሎቶች አልሰጠኝም ወይም አድልዎ ፈጽሞብናል ብለው ካመኑ፣ ለአባላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ፡

- በስልክ ቁጥር **202-842-2810** ወይም ከክፍያ ነጻ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-866-842-2810**
- 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 ካስፈለገዎ፣ 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፡ **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፣ ከክፍያ ነጻ 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 혹은1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÈSI: Bí o bá ńsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'ọ́fẹ́. Pe 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 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).