



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

ከ2017

Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com

በዚህ የበአል ሰሞን በቀላሉ ደስታን ያግኙ

ይህ የበአል ሰሞን አንዳንድ ነገሮች ብቻ እንድናከብር ሊያደርገን ይችላል፡ ለቃዎች መግዛት እና ስጦታ መስጠት ደስታን የሚሰጥ ነገር ቢሆንም፣ አንዳንድ የህይወት ክፍሎችም እንዲሁ ደስታን ሊሰጡን ይችላሉ። ይህ የህይወት ክፍተኛ ደስታ የሚገኝበት ክፍል ባይሆንም፣ በዚህ የበአል ሰሞን ውስጥ ተስፋን ለማግኘት ይቻላል - ይህም ገንዘብ ሳያወጡ ነው።

ለመጀመር፣ ስላለዎ ነገር ተመስገን ለማለት ጥቂት ጊዜ ይውሰዱ። በየቀኑ በህይወትዎ ውስጥ ጥሩ ስለሆነ 1 ነገር ይጻፉ። ለእረሶ ትልቅ ዋጋ ያላቸውን ሰዎች ዝርዝር እና ለምን እንደሆነ ይጻፉ። ከዚያም፣ እነዚህ ቀላል ነገሮች በመግባት አስደሳች በአል ያሳልፉ፡

- **መንፈሳዊ ይሁኑ።** መንፈሳዊነት ትርጉም እና የውስጥ ሰላምን ለማግኘት ያስችልዎታል።¹ ይህም በህይወትዎ ወይም በሙዚቃ ወይም ኪነጥበብ ሊገኝ ይችላል። ከመንፈሳዊነት የሚገኝ አዎንታዊ አስተሳሰብ ፈውስን የሚያፈጥን ሲሆን ከጭንቀት እና ሀዘን ጋር ያለዎትን ትግል ለማሸነፍ ይችላሉ ዘንድ ያደርጋል የሚል ሳይንሳዊ ምርምር አለ።

- **ልጆችዎ እንዲጫወቱ ውጪ ይውሰዱ።** በቡድን ሆነው ከቤተሰብዎ ጋር ለመዝናናት በበረዶ ላይ መንሸራተትን ወይም ከከፍታ ላይ መንሸራተት ይጫወቱ። ቅርብ ባለ መዝናኛ ውስጥ የበረዶ መወራወር ጨዋታ ያድርጉ። ከተማ ውስጥ ያለው ትልቁ ዛፍ ሲበራ ይዩ። በአካባቢዎ ያለውን እንስሳት ማቆያ ውስጥ ያለውን የበአል ብርሀን ይዩ። የጨዋታ ሰዓት የልጆችን የጭንቀት መጠን የሚቀንስ ስሆን ማህበራዊ ክህሎታቸውን ያሳድጋል።²
- **በጎ ፈቃደኛ።** አካባቢዎ ያለ የሸርባ ማድቤት ወይም ቤት የሌላቸው ሰዎች መጠለያ ምግብ የሚሰጡ ወይም ስጦታዎችን የሚጠቀሙ በጎ ፈቃደኞችን ሊፈልግ ይችላል። እርዳታ ለማድረግ ሰዓትዎን ሊሰጡ ይችላሉ። ማህበረሰቡ ውስጥ ላሉ ሰዎች መልሶ መስጠት መንፈስዎን ከፍ ሊያደርግ እና የእርሶን አስቸጋሪ ሁኔታ በልዩ ሁኔታ እንዲታይ ሊያደርግ ይችላል።³

¹የአሜሪካ የቤተሰብ ህኪሞች ተቋም
²የአሜሪካ የልጆች ህክምና ተቋም
³የአሜሪካ ስነልቦና ድርጅት

ሰልክ ጥሪ ያድርጉ

በዚህ የበአል ሰሞን ውስጥ Me I SE. ለማግኘት ምንም እይነት ስለት የሎትም? አሜሪካካ ካርቲስ "በእንግልዘኛ AmeriHealth Caritas" የኮሎምቢያ ክልል (DC) አለልዎ። ወዲያ ውኑ እርዳታ ለማግኘት፣ ፈጣን ምላሽ ሰጪን እና የእርዳታ ቡድንን በ **1 877 759-6224** ላይ ከ ሰኞ አርብ፣ 2 ሰዓት ጠዋት እስከ ምሽት 11:30 ማግኘት ይችላሉ። ቡድኑ በጤናዎ ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ አስቸኳይ ጉዳዮችን መፍትሄ የሚሰጥ ሲሆን እርሶ ራስዎ ሚሟላት ይችላሉ ዘንድ እርዳታ ያደርጋል። ይህ አገልግሎ ነጻነው ።

ስለ እርሶ ግድ ይለናል፤ ስለጥራት እንጨነቃለን

አሜሪካውያን ካርቲስ “በእንግልዘኛ AmeriHealth Caritas” DC አባሎቻችን ሁልጊዜም እርዳታ ያገኙ ዘንድ እና ጤናማ ሆነው እንዲገኙ መንገዶችን ያመቻቻል።

የዚህ ጥራት አካል የሆነ የጥራት ማሻሻያ (QI) ፕሮግራም አለን። ይህ ፕሮግራም እርስዎን በበለጠ ልናገለግል የምንችልባቸው መንገዶችን ያፈላልጋል። በ QI ፕሮግራም የሚከለውን ማድረግ እንችላለን።

- በአገልግሎት አሰጣጣችን ውስጥ ሊሻሻል የሚችል ነገርን እንፈልጋለን
- ልዩ የእንክብካቤ አገልግሎት ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ፕሮግራሞችን እንፈጥራለን
- አባላትን ማግኘት እና ስለጤና ማስተማር
- ከአቅራቢዎች ጋር አንድ ላይ በመስራት አገልግሎታችንን ማሻሻል
- ከ አሜሪካውያን ካትሪስ “በእንግልዘኛ AmeriHealth Caritas DC” የሚሰጥዎትን የጤና፣ ጥርስ፣ አይን እና መድሀኒት አቅርቦት ጥራት አገልግሎት መከታተል ይችላሉ።
- አገልግሎታችንን እንዴት ማሻሻል እንደምንችል አባላትን እና አቅራቢዎችን ይጠይቁ

በተጨማሪም የ QI ፕሮግራም እየሰራ መሆን አለመሆኑን እናረጋግጣለን። ስለ QI ፕሮግራማችን መረጃ በድረገጻችን www.amerihealthcaritasdc.com ላይ ሊገኝ ይችላል።

በተጨማሪም ለአባላት አገልግሎት በ 1-800-408-7511 ስልክ ቁጥር ላይ (መስማት የተሳናቸው ደግሞ በ 1-800-570-1190) ላይ ሊደውሉ ይችላሉ።



በድረገጽ ላይ ሊያገኙን ይችላሉ

www.amerihealthcaritasdc.com

comን በሚጎበኙበት ወቅት፣ የቅርብ የሆነውን መረጃ በ ሚክታለው ላይ ሊያገኙ ይችላሉ።

- የእርሶ ጥቅሞች
- የፋርማሲፕሮግራም
- በፊት የነበሩ ስልጣኖች
- የደህንነት ፕሮግራም

ጠያቂዎች ያለዎ ከሆነ፣ ለ አባላት አገልግሎት በ **1 800-408 7511** ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው በ **1 800-570-1190** ቁጥር ላይ ሊደውሉ ይችላሉ።

የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች

ህይወት ውጤት ሊኖረው እንደሚችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን ጠቃሚ የጤና አገልግሎቶችና ማስታወሻዎች እንዲረሱ እንፈልግም።

- የጤና ሽፋንዎን በድረገጽ ላይ ሊያሳድሱ ይችላሉ።
- የአባላት ደህንነት ማእከልን ሊጎበኙ ይችላሉ አድራሻ 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, D.C. 20020, ለእንቅስቃሴ እና ጤናማ የምግብ ሙያ ትምህርቶች
- ስለጤናዎ እና ጥቅምዎ ማስታወሻ አጭር ጽሁፍ መልእክት* እና ነጻ “ጤናማ ነኝ” ቲቪት። ጽሁፍ “ጤናማ ነኝ” ለ **858666** መመዝገብ።
- የጤና ቀጠሮ ማስያዝ ላይ ምንም አይነት ድጋፍ የሚፈልጉ እንደሆነ፣ የፈጣን ምላሽ ቡድንን በ **1 877 759-6224** ጠልክ ቁጥር ሊያገኙ ይችላሉ ይህም ነጻ ትራንስፖርት አገልግሎትን ለማግኘት ነው
- ለጥርስ ህክምና አገልግሎት ሽፋን አለዎ። በ **1 800-408 7511** ስልክ ቁጥር ላይ ይደውሉልን እና የጥርስ ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ እንችላለን ወይም ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ ዘንድ እናደርጋለን።
- የሞባይል አፓችንን ከጉግል ፕሌይ ላይ ወይም አፕል ስፑር ላይ በማውረድ መጠቀም ይችላሉ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
- 19 አመት የሚሞላዎ እንደሆነ፣ ህክምናዎን ወደ አዋቂዎች የፋርማሲ አገልግሎት (PCP) ለመለወጥ ያስልግዎ እንደሆነ ይጠይቁ
- የጤና ማስታወሻዎችን ማግኘት የሚችሉት እንዴት እንደሆነ ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።
- ሰላማዊ ማስታወሻዎች፡ ከ 3-ወር አቅርቦት ይልቅ፣ አቅራቢዎን ለ12-ወር የወሊድ መቆጠሪያ እንክብሎች መጠየቅ ይችላሉ። ይህም ጊዜ እና ወደ መድከኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ስለ ጤና ሽፋንዎ ያሉ ለውጦችን ይህን ድህረ ገፅ www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx ሊያገኙ ይችላሉ።
- ነጻ የትርጉም እና ማስተርጎም አገልግሎት አንሰጣለን።

www.amerihealthcaritasdc.com

ን በመጎበኘት የቋንቋ ጥያቄዎች እንዴት ማቅረብ እንደሚቻል ማወቅ ይችላሉ።

*የተለመዱ የፅሁፍ መልዕክቶች እና መረጃ መለኪያዎች ሊተገቡ ይችላሉ።



ልጆችን የአዲስ አመት አቋሞችን መውሰድ ይቻላል

አዲሱ አመት የሚጀምርበት ሰአት ነው ይህ ልጆችን አዲስ የሆነ የአዲስ አመት ባህል እንዲለምዱ የማድረግ ጥሩ ጊዜ ነው፤ አቋሞችን ማስወሰድ በተፈጥሮ ሃሳቦች ላይ ሚመጣው አዲስ ጅምር መላው ቤተሰብ ጤናማ እና አዎንታዊ የሆነ አዲስ አርምጃ እንዲወስዱ ሊደርግ ይችላል። ለልጅዎ እድሜ አደና እድገት ትክክለኛ እንዲረደብዎት የሚችል ግብ ይምረጡ። እነዚህን ሀሳቦች ይሞክሩ!

ጨቅላዎች እና ህጻናት:
ጨቅላዎችን የተነቃቁ እንዲሆኑ ያደርጋሉ።
 ትንንሾች ልጆች በዙሪያቸው ካለው አለም ጋር ግንኙነት እንዲያደርጉ የሚያደርጋቸውን አይነት ጨቅላ ያበረታቱ። የግንባታ፣ የአትክልት ወይም ስህን ጨቅላ ለለሞከር ጥሩዎች ናቸው። እለታዊዎ እንዲዘህ ያ ጨቅላ የልጅዎ የፈጠራ ችሎታ ከፍ የሚያደርግ ነው። ቋሚ የሆነ “የማውራት ሰአት” በእርሶ እና በልጅዎ መካከል ያለ አንድሆነ የልጅዎት የንግግር ችሎታ ከፍ ያደርጋል

ቅድመ ትምህርት ቤት ተማሪዎች:
ጤና ምግብን ለማስራት ይችላሉ።
 ጥገኛ እንዳልሆኑ ማሳየት የሚፈልጉ ልጆች አብዛኛው ጊዜ ይህንን የሚያደርጉት በምሳ ሰአት ወይም ራት ሰአት ላይ ነው። አብዛኛዎቹ መርጠው የሚበሉ ሰዎች በጊዜ ሂደት ውስጥ ይሻሻላሉ — ነገር ግን ትንሾቹ ልጆች የሚያስፈልጋቸውን ንጥረ ነገር እንደሚያገኙ እርግጠና መሆን ይቻላል። ቅድመ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ማድ ቤት ውስጥ ስራ እንዲሰሩ ያድርጉ እና ጥረታቸውን ያድንቁ። አብዛኛዎቹ ልጆች ለማዘጋጀት እርዳታ ያደረጉበትን ምግብ ለመመገብ እንቢ አይሉም።

የትምህርት እድሜ ላይ ያሉ ልጆች: በሳምንት ቢያንስ 3 ጊዜ ስፖርት ይጫወታሉ።
 የአዳጊ ልጅዎትን የስፖርት ህልም ድጋፍ ያድርጉ። ለዋና ሊግ ኮንትራት የማግኘት እድል ዝቅተኛ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ስፖርት መጫወት ጥንካሬን ከፍ ያደርጋል፤ የሞተር ክህሎት ከፍ ያደርጋል እንዲሁም የቡድን ስራን ያሰተምራል። በተጨማሪም፣ ከትምህርት በኋላ ያለ አካላዊ ትግበራዎች ላይ የሚሳተፉ መሞከሪያ ህጻናት ውስጥ ያሉ ተማሪዎች አራተኛ ክፍል በሚደርሱበት ወቅት የተሻሉ መሪዎች እና ተማሪዎች ሆነው ተገኝተዋል፤ ይህም በጥናት የተረጋገጠ ነው።።።¹

ጎረምሶች: ይበልጥ ይተኛሉ።
 ከ 4 ጎረምሶች 1 ኛው እንቅልፍ ሳይጠግብ ህይወትን ይመራል።² ውጤቱ? ዝቅተኛ የሆነ የትምህርት ውጤት፣ ክብደት መጨመር፣ የመኪና አደጋ፣ ድብርት እና አመጸኛ ባህሪ ይህም እጽን መጠቀምን ያካትታል። አብዛኛዎቹ ጎረምሶች እስከ 9 ሰአት የሚያክል እንቅልፍ ያስፈልጋቸዋል። የእርሶ ልጅ ይህንን ማግኘት ይቻል ዘንድ መኝታ ቤት ጨለማ እና ቀዝቃዛ እንዲሆን በማድረግ እና ጠዋት ሰአት ላይ ካፊን አንዳይወስዱ በማድረግ እርዳታ ማድረግ ይቻላል።

¹ የአሜሪካ ጤና ህትመት መጻሕፍት “በአንግሊዘኛ American Journal of Health Promotion”
² ፔዲያትሪክስ

አመታዊ ፈተና ያግኙ”
 እርዳታች ፈጥን ማግኘት ለእርሶ ወሳኝ እንደሆነ እናውቃለን። አመታዊ ምርመራ ላይ አለመዘግየት አስፈላጊ ነው። ይህም የባለሞያ እርዳታን ማግኘትን ቀላል ያደርገዋል። የፈተና ቀጠሮ ማስያዝ ላይ እርዳታ የሚያስፈልግ እንደሆነ፣ አባል ጋር በ 1 800-408 7511 ይደውሉ (መስማት ለተሳናቸው 1 800-570-1190)።



ለምን ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ቡድኖች” የጉንፋን ክትባት ያስፈልጋል

የጉንፋን ምልክቶች አንዳንድ ሰዎች ላይ ከሌሎች ሰዎች ይልቅ ከፍተኛ ውጤት አላቸው። አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች ይልቅ ከፍተኛ የሉ ጉንፋን ጋር ግንኙነት ያለው ስጋት አለባቸው። እነዚህ ችግሮች እንደ ኒሞንያ፣ ብሮንካይቲስ፣ ኢንፌክሽን እና አሁን ያለ በሽታን መባባስ ያካትታሉ። ይህም ሆስፒታል ውስጥ መቆየትን ሊያስከትል ይችላል። በተጨማሪም ህይወትም ላይ ስጋር ሊያስተካል ይችላል።

አመታዊ የጉንፋን ክትባት ይህንን ሊያስቀርልዎ ይችላል። ከላይ ባለው አንደኛው ምድብ ውስጥ የሚገቡ እንደሆነ ክትባት ማግኘትም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የሚከተለው ነው።

ታዳጊዎች፡ አሜሪካን ሀገር ውስጥ ያሉ በሺዎች የሚቆጠሩ ታዳጊዎች በጉንፋን ተይዘው በየአመቱ ወደ ሆስፒታል ይሄዳሉ። <476¹ እድሜያቸው ከ 2 አመት በታች የሆነ ልጆች እና ሌሎች የጤና ችግር ያለባቸው ህጻናጽ ማለትም እንደ አስም፣ ስኳር፣ ከፍተኛ የሆነ የልብ ችግር ያለባቸው እና የበሽታ መከላከል አቅማቸው ዝቅተኛ የሆነ ልጆች ይህ ከፍተኛ የሆነ እድል አላቸው።²

እድሜያቸው ከፍተኛ አዎቂዎች፡ እድሜያቸው ከ 65 አመት በላይ ለሆነ ልጆች እስከ 85 ፐርሰንት ድረስ ጉንፋን ጋር የተያያዘ ሞት እ 70 ፐርሰንት ደግሞ ሆስፒታል ውስጥ የመባባት እድል አላቸው።³ ይህም የሚሆው የበሽታ መከላከል አቅም ከእድሜ ጋር ስለሚቀንስ ነው።

እርግዝ ሴቶች፡ እርግዝና የበሽታ መከላከል ሲስተም ላይ ለውጥ እንዲፈጠር ያደርጋል። በተጨማሪም ልብዎ ላይ እና ሳምባዎ ላይ ለውጥ እንዲፈጠር ያደርጋል። እነዚህ ለውጦች ጉንፋን ጋር ግንኙነት ያላቸውን ስጋቶች ይጨምራሉ።

⁴ ጉንፋን ልጅም ጊዜው ሳይደርስ እንዲወለድ የማድረግ እድል አለው። የጉንፋን ክትባት በእግዝና ወቅት ቢደረግም ለእርሶም ሆነ ለልጅዎ ደህንነቱ አስተማማኝ ነው። በተጨማሪም ከወሊድ በኋላ ለጅምን ይከላከላል።

የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች፡ ጉንፋን ሌሎች የጤና ሁኔታዎችን ሊያባብስ ይችላል።⁵ ሃይባስ አስም ችግር ጉንፋን ሲይዝም ሊፈጠር ይችላል። ስኳር በሽታ ያለብዎ አንደሆነ የመሞት እድልዎ በ 3 እጥፍ ይጨምራል። እንዲሁን ከፍተኛ የልብ ህመም ስጋት እና የአእምሮ ውስጥ ደም መፍሰስ ስጋት አለብዎ።

በረጅም ጊዜ እንክብካቤ ውስጥ ያሉ ሰዎች፡ በወሊድ ማገገሚያ ውስጥ ያሉ አዎቂዎች እና ልጆች ለጉንፋን እና ሌሎች በሽታዎች የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ያለ ነው። ይህም ደካማ በሆነ የበሽታ መከላከል ሲስተም ምክንያት ነው።

¹ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል
² የአሜሪካ የፔዲያትሪክስ አካዳሚ ማእከል
³ U.S. የመድሀኒቶች ቤተመጽሀፍት
⁴ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል
⁵ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል



የጉንፋን ክትባት
 ከ PCP ጋር ስለ ጉንፋን ክትባት መውሰድ ያውጥ።
 ፡ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከል

ሁሉም እድሜያቸው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች በእያንዳንዱ ወቅት ላይ ክትባት ያስፈልግዎታል። ከፍተኛ የሉ ጉንፋን የመያዝ እድል ባይኖርዎትም የጉንፋን ክትባት ይውሰዱ። ፡ የጉንፋን ቫይረስን የመያዝ እና የማስረጫት እድልዎት ዝቅ ያደርገዋል፤ ይህም በዙሪያዎ ላሉ ሰዎች ድጋፍ ያደርጋል።



ጥሩ የሆነ የንጽህና ልምድ ይኑርዎ ጀርሞችን ያጽዱ



ሁሉም በጉንፋን የመያዝ አስቸጋሪነትን እና አስጠሊኒትን ያውቃል— ማስጠስ፣ መሳል፣ ትኩሳት፣ እና የሰውነት ቁርጥማት እነዚህ የመተንፈሻ አካላት ኢንፌክሽኖች ለማንም ጥሩዎች አይደሉም።

ራስዎን ለማዳን ምን ማድረግ ይችላሉ? በእያንዳንዱ አመት ላይ የጉንፋን ክትባ ይውሰዱ። ከዚያም ነብሳትን ለመከላከል የሚያስችል የንጽህና ልምድ ይኑርዎ።



የመጀመሪያ መስመር መከላከያ፣ እጆችን ጉጹህ ሊሆኑ ያስፈልጋሉ

እጆችን የሚታጠቡ ከሆነ ጀርሞች ለመሰራጨት አይችሉም እነዚህ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማእከላት ምግብ ከማብሰልዎ በፊት፣ በሚመገቡበት ወቅት እና ከተመገቡ በኋላ እንዲሁም መጻዳጃ ቤትን ከተጠቀሙ በኋላ፣ ዳይፐር ከቀየሩ በኋላ፣ ቆሻሻ ከነኩ በኋላ ወይም እንስሳ ከነኩ በኋላ።

እጆዎት በሚታጠቡበት ወቅት ነካ ነካ አያድርጉ። ሳሙና እና ውሀ አስነክተው ቢያንስ

ለ 20 ሰከንዶች ይሹት — “መልካም ልደት” የሚለውን መዝሙር ለመዘመር የሚፈጀውን ያክል ጊዜ ያክል ማለት ነው። አይጅዎትን ጀርባ፣ ጣቶች መካከል እና ጥፍርዎ ውስጥ አይርሱ። ሳሙና እና ውሀ በማይኖርበት ወቅት፣

አልኮል ላይ የተመሰረተ የጽዳት ጀልን ሊጠቀሙ ይችላሉ። የእጅ ማጽጃዎች ብዙ ጀርሞችን አይገድልም፣ ነገር ግን ጥቂት የሆነ ጥቅም አላቸው። የመድሀኒት ሱቆች በርሳ ውስጥ ለመያዝ ወይም በብሪፍኬክ ውስጥ ለመያዝ የሚያች መጠን

ያላቸው ይሸጣሉ።

ሌሎች ጀርምን የሚከላከሉ ስልቶች፣ ርቀትን ይጠብቁ ቅዝቃዜ እና ጉንፋን አንድ የታመመ ሰው በሚያስነጥስበት ወቅት ወይም ሲያስል የሚሰራጨ ፍቸው ስለዚህ እንደዚህ ከሆነ ሰው ወይም ከታመመ ሰው ርቀትን ይጠብቁ። እርሶ

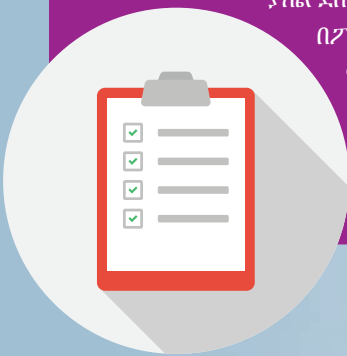
ራስዎ በሚታመሙበት ወቅት ደግሞ ቤት ይቆዩ። አለዚያ፣ ከእርሶ ዙሪያ ያሉ ሰዎች እንዳይታመሙ ይጠንቀቁላቸው። በሚያስነጥስዎ ወይም በሚያስልዎ ወቅት አፍዎትን ይሸፍኑ፣ ነገር ግን በእጅዎ አይደሉም። ሶፍት የሌለዎ ከሆነ፣ ሲያስልዎ ወይም ሲያስነጥስዎ ልብሶ ላይ ይሁን።



ከላይ ያለውን ቀላል ደረጃዎች ይውሰዱ። ግንኙነት የመታመም እድልዎ ዝቅ ይላል። ይህም የማስጠስ ምንም አይነት ምክንያት አይደለም።

ማስታወሻ!

በየአመቱ፣ AmeriHealth Caritas DC አለባላቶቻችን የዳሰሳ ጥናት ይልካል። በ AmeriHealth Caritas DC እና በአቅራቢዎቻችን ምን ያክል ደስተኛ እንደሆኑ ይጠይቃል። ይህንን ዳሰሳ በፖስታ የሚያገኙት አንዳንድ አባላት ብቻ ናቸው። ስለዚህ አንድ የሚያገኙ እንደሆነ፣ አፈጻጸሞችን እንዴት እንደሆነ ለማሳወቅ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ። መልሶችዎ በመሉ የግል ናቸው።



የእቃዎች መውደቅ ልጆች ላይ

የቤት ውስጥ እቃዎች ልጆች ላይ የሚወድቁ እንደሆነ ወይ ልጆች ከዚያ ላይ የሚወድቁ እንደሆነ ከፍተኛ ቁስለት ሊደርስባቸው ይችላል። ቁስለት ከመከታተል ጀምሮ እስከ መጋገጥ እና አጥንት መሰንጠቅ እና የውስጥ አካል ጉዳት ድረስ ሊደርስ ይችላል።

ትንንሽ ልጆች የቤት ውስጥ እቃዎች ላይ መንጠላጠል ወይም መጎተት የሚያመጣውን ተጽእኖ መገመት አይችሉም። የእነርሱን ደህንነት መጠበቅ የእርስዎ ህላፊነት ነው። እዚህ ደረጃዎች ቤትዎ ውስጥ ልጆችን አንዳይጎዱ የማድረግ ስራዎትን ለመስራት ይችሉ ዘንድ ያደርግዎታል።

ቴሌቪዥን

- ቴሌቪዥኖችን በአጭር ሰፊ ጠረጴዛዎች ላይ ያደርጉና እስከመጨረሻው ድረስ ወደኋላ ይግፉዎቸው።
- ቴሌቪዥኖችን በልብስ መልበሻዎች ወይም ክፍት መሳቢያዎች ላይ አያድርጉ
- ስትራፐን ጥቅም ላይ በማዋል ቴሌቪዥን ከግድግዳ ጋር እንዲጣበቅ ያድርጉ
- ፍላጎት ስክሪን ቴሌቪዥን እንዴት ግድግዳ ላይ ሊጣበቅ እንደሚችል መመሪያዎችን ያንብቡ

የቤት ውስጥ እቃዎች

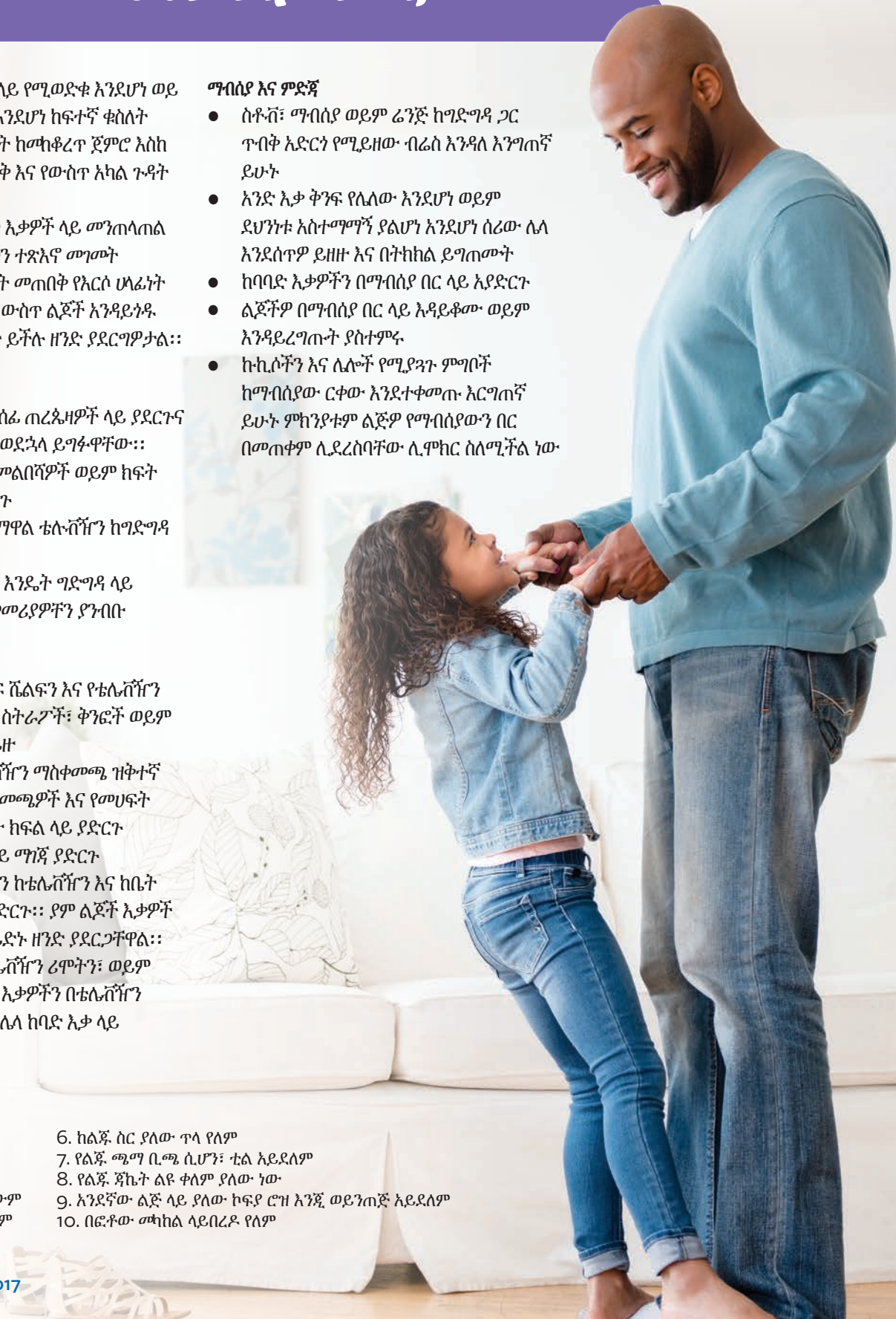
- መልበሻዎችን፣ የመጽሀፍ ሼልፍን እና የቴሌቪዥን ማስቀመጫን በደህንነት ስትራፐች፣ ቅንፎች ወይም ሌሎች መሳሪያዎች ያያይዙ
- ከባባድ እቃዎች በቴሌቪዥን ማስቀመጫ ዝቅተኛ ቦታ ላይ ወይም በማስቀመጫዎች እና የመሀፍት መደርደሪያዎች ታችኛው ክፍል ላይ ያድርጉ
- በሁሉም መሳሪያዎች ላይ ማገጃ ያድርጉ
- የኤሌክትሪክ መስመሮችን ከቴሌቪዥን እና ከቤት ውስጥ እቃዎች ጀርባ ያድርጉ። ያም ልጆች እቃዎች ራሳቸው ላይ ከመሳብ ይድኑ ዘንድ ያደርጋቸዋል።
- መጫወቻዎችን፣ የጀቴሌቪዥን ሪሞትን፣ ወይም ሌሎች ልጆችን የሚሰቡ እቃዎችን በቴሌቪዥን ማስቀመጫ ላይ ወይም ሌላ ከባድ እቃ ላይ አያስቀምጡ

ማብሰያ እና ምድጃ

- ስቶቭ፣ ማብሰያ ወይም ሬንጅ ከግድግዳ ጋር ጥብቅ አድርጎ የሚይዘው ብሬስ እንዳለ እንግጠኛ ይሁኑ
- አንድ እቃ ቅንፍ የሌለው እንደሆነ ወይም ደህንነቱ አስተማማኝ ያልሆነ እንደሆነ ሰሪው ሌላ እንደሰጥዎ ይዘዙ እና በትክክል ይግጠሙት
- ከባባድ እቃዎችን በማብሰያ በር ላይ አያድርጉ
- ልጆቻችን በማብሰያ በር ላይ አዳይቆሙ ወይም እንዳይረግጡት ያስተምሩ
- ከኪሎችን እና ሌሎች የሚያጓጉ ምግቦች ከማብሰያው ርቀው እንደተቀመጡ እርግጠኛ ይሁኑ ምክንያቱም ልጅዎ የማብሰያውን በር በመጠቀም ሊደረስባቸው ሊሞክር ስለሚችል ነው

ለጥንቃቄ መልስ:

1. ቅርንጫፍ የለም
2. ልጁ ላይ ጉንጭ የለም
3. የበረዶ ሰው አፋ የለም
4. የበረዶው ሰው-ዬ ቁልፍ የለውም
5. የበረዶው ሰው-ዬ ጣት የለውም
6. ከልጁ ስር ያለው ጥላ የለም
7. የልጁ ጫማ ቢጫ ሲሆን፣ ቲል አይደለም
8. የልጁ ጃኪት ልዩ ቀለም ያለው ነው
9. አንደኛው ልጅ ላይ ያለው ኮፍያ ሮዝ እንጂ ወይንጠጅ አይደለም
10. በፎቶው መካከል ላይበረዶ የለም



በእያንዳንዱ ምስል ውስጥ 10 ልዩነቶችን ማየት ይቻላል?



ገጽ 6 በማየት የግዝገባ መስልን ማየት ይቻላል።

አጃ ኩኪስ

ቅመማ ቅመሞች

- 3/4 ኩባያ ስኳር
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው የለለው ቅቤ
- 1 እንቁላል
- 1/4 ኩባያ የፖም ጭማቂ
- 2 ሻይ ማንኪያ 1% ወተት

1 ኩባያ ዱቄት

- 1/4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- 1 ኩባያ + 2 የሻይ ማንኪያ ቶሎ የሚበስል አጃ

አሰራር

1. ማብሰያውን እስከ 350 ዲግሪ ድረስ ያሙቁት እና 2 የኩኪስ ማስቀመጫዎችን ዘይት ይቀቡ።
2. በትልክ ሳህን ውስጥ፣ በኤሌክትሪክ መደባለቂያ መካከለኛ ፍጥነት ስኳር እና ቅቤውን ይደባልቁ። ለ 3 ደቂቃዎች ይደባልቁ።
3. በቀስታ እንቁላል ይጨምሩ፣ በመካከለኛ ፍጥነት ለ 1 ደቂቃ ይደባልቁ። በቀስታ የፖም ጭማቂውን፣ እና ወተት ይጨምሩ፣ በመካከለኛ ፍጥነት ለ 1 ደቂቃ ይደባልቁ የሰህኑን ውስጠኛ ክፍል ይጥረጉ
4. በሌላ ሰህን ውስጥ፣ ዱቄት፣ ቤኪንግ ሶዳ እና ቀረፋን ይጨምሩ። በቀስታ የፖም ጭማቂውን ይጨምሩ። በዝቅተኛ ፍጥነት ይደባልቁ ይህንንም ለ 2 ደቂቃዎች ያደርጉ። አጃ ይጨምሩ እና ለ 30 ሰከንዶች

በዝቅተኛ ፍጥነት ይደባልቁ። የሰህኑ ውስጥ ክፍል ያጽዱ

5. አንድ የሻይ ማንኪያ ኩኪስ ማስቀመጫው ላይ ያደርጉ፣ በመካከለኛው ሁለት ኢንች ክፍተት ያስፈልጋል።
6. በፍጣራ ቀለም እስከሚሆን ድረስ ይብሰል፣ ከ 13 እስከ 15 ደቂቃዎች። ትኩስ እንደሆነ ከማብሰያው ላይ ያንሱት ያቀዝቅዙት

18 ኩኪሶችን ይሰሩ የሚቀርበበት መጠን 1 ኩኪስ። እያንዳንዱ ኩኪስ፡ 90 ካሎሪ፣ 2 ግ አጠቃላይ ስብ(1 ግ የተጣራ ስብ፣ 0 ግ ከፍተኛ ስብ)፣ 15 ሚግ ኮሌስትሮል፣ 15 ሲዲየም፣ 18 ግ ካርቦህይድሬት፣ ከ 1 ግ በታች የሆነ 4ይቦር፣ 9 ግ ስኳር፣ 2 ግ ፕሮቲን አለው።



ኢድልዎ ወይም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው

AmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስፒታል የተመሰረተ አድልዎ ወይም ልዩነት አይደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስፒታል ላይ ተመስርቶ ስዎችን 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 ፎርማት፣ ሌሎች ፎርማት)
- * የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች ከክፍያ 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 እንሰጣለን።

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስፒታል ላይ ለአገልግሎቶች አልሰጠኝም ወይም አድልዎ ፈጽሞ ብናል 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 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: 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

5400ACDC-16243



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 ነጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀጥልዎታል። 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 متوفرة لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 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: ÀKÍYÉSI: Bí o bá nso Yorùbá, àwọn ipẹ iranlowo èdè wà fún o l'òpófè. Pe 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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.amerihealthcaritasdc.com

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 ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአገልግሎቶችን ያግኙ።
 إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفرق 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.