LIVING
WELL DC

የጤና መጽሔት

DC HEALTH

GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

የDC Health ራዕይ፥ በአሜሪካ ውስጥ በጣም ጤናማዋ ከተማ ለመሆን

የDC Health ተልዕኮ: የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጤና መምሪያ በመላው ዲስትሪክቱ ውስጥ ጤናን፣ ደህንነትን እና ፍትሃዊነትን ያበረታታል፣ እንዲሁም የነዋሪዎችን፣ ጎብኚዎችን እና በሀገራችን ዋና ከተማ የንግድ ስራ የሚሰሩ ሰዎችን ደህንነት ይጠብቃል።

LIVING WELL DC

Living Well DC በመላው ዲሲ የጤና እውቀት እና አቅምን ለመገንባት ከጤና አቅራቢዎች እና ከማህበረሰብ አቀፍ ድርጅቶች ጋር በትብብር የሚሰራ የDC Health ፕሮጀክት ነው። የእኛ ተልእኮ የሁሉንም የዲሲ ነዋሪዎች የጤና ውጤቶችን ማሻሻል እና ይህንን ለማሳካት የሚረዱ ድርጅቶችን እና የጤና ባለሙያዎችን መደገፍ ነው።

ስለ ጤና መጽሔቱ

የዲሲ ኗሪዎች ጤና አስፈላጊ ነው። ጥሩ ጤንነት ደስታን እና ደህንነትን ያሻሽላል፣ ለብልጽግና እና ለሀብት አልፎ ተርፎም ለኢኮኖሚያዊ እድገት አስተዋጽዖ ያደርጋል፣ ጤናማ ህዝቦች የበለጠ ምርታማ ስለሆኑ፣ የበለጠ ስለሚቆጥቡ እና ረጅም ዕድሜ ስለሚኖሩ። እርስዎ ጤናማ እንዲሆኑ እንፈልጋለን፣ እርስዎ እና የሚወዷቸው ሰዎች የተሻለ የህይወት ጥራት እንዲኖርዎት የእርስዎን ጤንነት እንዲረዱ እንፈልጋለን።

ዲሲ ሄልዝ (DC Health) የጤና ውጤቶችን ለማሻሻል እና የግል ጤናዎን በመረዳት ላይ መሳሪያ ሆኖ እንዲያገለግል ይህንን መጽሔት ለዲሲ ነዋሪዎች ፈጥሯል እና ነድፎታል። ይህ መጽሔት ሊረዳህ የሚችል መረጃ አለው እና አስፈላጊ ማስታወሻዎችዎን እና መዝገቦችዎን የሚይዙበት ቦታ ሆኖ ያገለግላል።

ስለ ጤና መጽሔቱ ______ 1

ሥር የሰደደ በሽታን
መከላከል እና መቆጣጠር ይችላሉ ______ 3

ዓመታዊ ምርመራዎች እና የሐኪም ቤት ጉብኝቶች ______ 4

ከሐኪም ጉብኝትዎ በኋላ ______ 12

የጤና መድንን መረዳት ______ 17

የጤና ችግሮችን ማቆም ______ 20

የዲስትሪክት መንግስት አገልግሎቶች ______ 23

በጤንነት ይቆዩ።

በጤናዎ ላይ ቁጥጥር አለዎት። ጤናማ ኑሮ ቤተሰብዎን እና ጓደኞችዎን ለብዙ መጪ አመታት በህይወት ኖረው የመርዳት እድሎችዎን ከፍ ያደርገዋል። በህመምዎ ጊዜ እና ጤናማ ሲሆኑ የጤና እቅድዎን ይጠቀሙ፣ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖሩ እንዲረዳዎት። የጤና እቅድዎን መጠቀም አስፈላጊ ቢሆንም ጤናማ ህይወት ለመኖር ምንም ምትክ የለም።

ጤናዎን እና ደህንነትዎን ለማስቀደም ማድረግ የሚችሉት ነገር እነሆ፥

- በጤናዎ ላይ ንቁ ሚና ይጫወቱ።
- አያጨሱ።
- ለእርስዎ የሚስማማውን የእለት ተእለት እንክብካቤ ያግኙ።
- ጤናማ ለመሆን ምን ማድረግ እንደሚችሉ የበለጠ ይወቁ እና የተማሩትን ከቤተሰብዎ እና ከጓደኞችዎ ጋር ያካፍሉ።
- ንቁ ሆነው ለመቆየት፣ ጤናማ አመጋገብ ለመመገብ እና እረፍት ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ።

ሥር የሰደደ በሽታን መከላከል እና መቆጣጠር ይችላሉ

ብዙ ሥር የሰደዱ በሽታዎች የሚከሰቱት ቁልፍ በሆኑ የአደጋ ባህሪያት ምክንያት ነው። ሥር የሰደዱ በሽታዎች 1 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሚቆዩ፣ እና ቀጣይነት ያለው የሕክምና ክትትል የሚያስፈልጋቸው ወይም የዕለት ተዕለት የኑሮ እንቅስቃሴን የሚገድቡ ወይም ሁለቱንም የሚያደርጉ ሁኔታዎች ተብለው ይገለጻሉ። እንደ የልብ ሕመም፣ ካንሰር፣ እና የስኳር በሽታ ያሉ ሥር የሰደዱ በሽታዎች በዩናይትድ ስቴትስ ለሞት እና ለአካል ጉዳት ቀዳሚ መንስኤዎች ናቸው። እንዲሁም የሀገሪቱን የ3.8 ትሪሊዮን ዶላር ዓመታዊ የጤና እንክብካቤ ወጪዎች መሪ ነጂዎች ናቸው።

ብዙ ሥር የሰደዱ በሽታዎች የሚከሰቱት ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ቁልፍ በሆኑ የአደጋ ባህሪያት ምክንያት ነው፦

- የትምባሆ አጠቃቀም እና የሚያጨስ ሰው ጋር መኖር
- ደካማ አመጋገብ፣ በአትክልትና ፍራፍሬ ዝቅተኛ የሆኑ ምግቦችን እና ከፍተኛ የሶዲየም እና የሳቹሬትድ ቅባቶችን ጨምሮ መመገብ
- አካላዊ እንቅስቃሴ አለማድረግ
- ከመጠን በላይ አልኮል መጠቀም

ጤናማ ምርጫዎችን በማድረግ፣ በ ሥር የሰደደ በሽታ የመያዝ እድልዎን መቀነስ እና የህይወትዎን ጥራት ማሻሻል ይችላሉ።

ዓመታዊ ምርመራዎች እና የሐኪም ቤት ጉብኝቶች

አመታዊ የዶክተር ጉብኝቶች ጤናዎን ለመቆጣጠር ሊረዱዎት ይችላሉ እና ለቤተሰብዎ እና ለጓደኞችዎ ለሚመጡት አመታት መኖርዎን ያረጋግጣሉ። ዶክተርን መጎብኘት የሚያጨናንቅ መሆን አይጠበቅበትም።

ከሐኪም ጉብኝትዎ በፊት ያቅዱ፥

- ☐ ለጉብኝትዎ የጥያቄዎችን ዝርዝር ይዘው ይሂዱ
- ☐ የጤና መረጃዎን ይወቁ
- ☐ ስለጤንነትዎ ማናቸውንም ችግሮች ወይም ስጋቶች ለመከታተል ማስታወሻ ደብተር ይያዙ
- ☐ በአሁኑ ጊዜ የሚወስዱት ሁሉም መድሃኒቶች ዝርዝር ይያዙ

አሁን የሚጠቀሙ መድሃኒቶች፥ ________________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

የጤና ጉዳዮች፡ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ስጋቶች፡ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ምልክቶች፡ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

ጥያቄዎች፡ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

የሚቀጥለው የቀጠሮ ቀን፡ ____

____

____

ታካሚ መውሰድ፦

ምን ይጠየቃሉ እና ለምን?

የእርስዎን የመገኛ መረጃ፣ የጤና እቅድ እና ያለፈ የጤና መረጃ ይጠየቃሉ። ይህም ሐኪሙ ምክር እንዲሰጥዎ እና እንዲያክምዎ ስለጤንነትዎ ታሪክ እና ጤናዎ አሁን የት እንዳለ የበለጠ እንዲያውቅ ያግዘዋል።

በብዙ አጋጣሚዎች፣ ዶክተሩ እና የጤና እንክብካቤ ቡድኑ በተቻለ መጠን ብዙ መረጃ እንዲኖራቸው የቢሮ ሰራተኞች የጤና እንክብካቤ ቅጾችን እንዲሞሉ ለመርዳት ዝግጁ ናቸው። ሁሉም መረጃዎን በመያዝ ዶክተርዎ ምርጥ እንክብካቤ ሊሰጥዎት ይችላል።

የሐኪም/የጤና ማዕከል/የጉብኝት ቀን፦ ______________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ከእርስዎ ሐኪም እና የጤና እንክብካቤ ቡድን ጋር ሽርክና መፍጠር

ከሐኪምዎ ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠር ሐቀኛ እና ግልጽ መሆንን ይጠይቃል። ስላለዎት ስጋቶች የሚፈልጉትን መረጃ ለማግኘት ስለ ጤናዎ ትክክለኛ ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ትክክለኛ ጥያቄዎችን መጠየቅ ስህተት የመከሰቱ አጋጣሚን ይቀንሳል እና ወደ ተሻለ ጤና ይመራል።

ሐኪም፦ ____

____

____

____

____

የጤና ማእከል፦ ____

____

____

____

____

የጉብኝት ቀን፦ ____

____

____

____

____

በጉብኝትዎ ወቅት

- ☐ ጉብኝትዎን በቴፕ መቅዳት፣ ማስታወሻ መያዝ ወይም ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ይዘው መምጣት ምንም ችግር የለውም
- ☐ ዋና ዋና ጥያቄዎችዎን እና ስጋቶችዎን መሸፈንዎን ለማረጋገጥ ለንግግርዎ ትኩረት ይስጡ። ሊኖሩዎት የሚችሉ ማንኛቸውም ጉዳዮች እና በህይወትዎ ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያመጡ እዚህ ተገልጸዋል
- ☐ እርስዎ የማይረዱትን ማንኛውም ነገር እንዲያብራራ ዶክተርዎን ይጠይቁ
- ☐ ሌሎች ዶክተሮችን እያዩ ከሆነ ለሐኪምዎ ያሳውቁ
- ☐ ዶክተርዎ ላያውቃቸው የሚችል ስለ ማንኛውም የቅርብ ጊዜ የጤና ምርመራዎች መረጃን ያጋሩ

ስለ ጤና ጉዳይ የሚጠየቁ ጥያቄዎች።

- ☐ የእኔ የጤና ሁኔታ ምንድ ነው?
- ☐ የጤንነቴ ችግርን ምን አመጣው?
- ☐ የጤና ጉዳዬ ሊታከም ይችላል?
- ☐ ይህ የጤና ጉዳይ ጤንነቴን እንዴት ይለውጣል?
- ☐ ምን መጠበቅ አለብኝ?
- ☐ ማንኛውንም የሕይወት ለውጥ ማድረግ አለብኝ?
- ☐ ለጤና ጉዳዬ ያለው እንክብካቤ ምንድነው?
  - ○ ይህ እንክብካቤ ለሌሎች ምን ያህል ጥሩ ነበር?
  - ○ ከዚህ እንክብካቤ ጋር የተያያዙ ማንኛውም አደጋዎች አሉ?
  - ○ ከዚህ እንክብካቤ ምን ማግኘት እችላለሁ?
  - ○ እንክብካቤ መቼ ይጀምራል፣ እና ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

- ○ ለዚህ እንክብካቤ ከምግብ ወይም ማድረግ ከምወዳቸው ነገሮች ጋር የተያያዙ ገደቦች አሉ?
- ○ እኔ የምመርጥባቸው ሌሎች አማራጮች አሉ?
- ○ የእኔ እንክብካቤ ማንኛውንም መድሃኒት ያካትታል እና ከሆነ ፣ መጠኑ ላይ ከተሳሳትኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ስለ መድሃኒት የሚጠየቁ ጥያቄዎች።

- ☐ ይህንን መድሃኒት ለምን ያህል ጊዜ መውሰድ ይኖርብኛል?
- ☐ ይህ መድሃኒት እንዴት ይረዳኛል?
- ☐ ማንኛውም የጎንዮሽ ጉዳቶች አሉ?
- ☐ ይህንን መድሃኒት ከምግብ ጋር መውሰድ አለብኝ?
- ☐ ሌሎች ይህን መድሃኒት ተጠቅመዋል?
- ☐ ይህ መድሃኒት እኔ ከምወስዳቸው ሌሎች መድሃኒቶች ጋር ግንኙነት አለው?
- ☐ ሰውነቴ ለዚህ መድሃኒት መጥፎ ምላሽ ከሰጠ ምን ማድረግ አለብኝ?
- ☐ መጠን ላይ ከተሳሳትኩ ምን ይሆናል?

ማስታወሻዎች፥ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

ከሐኪም ጉብኝትዎ በኋላ

የመድሃኒት መመሪያዎች

ስለ መድሃኒትዎ ማንበብ ዶክተርዎ ሁል ጊዜ በመድሃኒት ላይ የሚኖራቸው የተወሰኑ መረጃዎች አሉ። እንደ ስማቸው፣ አድራሻቸው እና ስልክ ቁጥራቸው ያሉ የዶክተሩ መረጃ በጠርሙሱ ላይ ይሆናል። በመድሃኒት ሉህ የላይኛው ክፍል ላይ ለስምዎ፣ ለዕድሜዎ ወይም ለትውልድ ቀንዎ፣ ለአድራሻዎ፣ እና መድኃኒቶችዎ ለተሰጡበት ቀን ቦታ ይኖራል። ከዚህ በታች፣ ሐኪምዎ የመድኃኒት መረጃን ይጽፋል።

- ዶክተርዎ የሚሰጥዎትን መድሃኒት ምን ያህል እንደሚወስዱ እና እንዴት እንደሚወስዱ ይነግርዎታል።
- በፋርማሲ ውስጥ ለሚሰሩ ሰዎች መረጃ ጠርሙሱ ላይ ነው እና ለፋርማሲው ሰው ምን ያህል መድሃኒት ለመጀመሪያ ጊዜ መሙላት እንዳለብዎት እና ምን ያህል ጊዜ ደጋግመው መሙላት እንደሚችሉ ይነግርዎታል።
- እንዲሁም በዶክተር የታዘዘ መሆኑን ለማረጋገጥ ሀኪምዎ የቅጹ ታች ላይ ይፈርማል እና ቀን ይጽፍበታል።
- እንደ ሞርፊን ወይም ሜታዶን ያሉ “አላግባብ መጠቀም ወይም ጥገኝነት” ሊያስከትል እንደሚችል የፌዴራል መንግስት የወሰነው ቁጥጥር ለሚደረግበት ንጥረ ነገር ከዶክተር የተፃፉ ትዕዛዞች ተጨማሪ ህጎች ይኖሩታል። ቅጹ መድሃኒቱን ምን ያህል ጊዜ ደጋግመው መሙላት እንደሚችሉ እና እንደገና መሙላት እንደሚችሉ ይናገራል። በእጅ መከናወን አለበት እና በሚያዝ ሀኪም መፈረም አለበት።
- ብዙ ዶክተሮች አሁን አሁን ለእርስዎ ቀላል ለማድረግ መድሃኒቶችን በኤሌክትሮኒክ መንገድ ወደ መረጡት መድሃኒት ቤት ይልካሉ።

ማስታወሻዎች፡ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

የዲያግኖስቲክ ምርመራ ምንድን ነው?

የላብራቶሪ ምርመራዎች እና የምርመራ ዘዴዎች

የላብራቶሪ ምርመራዎች እና የመከላከያ አገልግሎቶች የአንድን ሰው ጤንነት ጤናማ መሆኑን ለማረጋገጥ ይጠቅማሉ። አንድ ነገር ትክክል አለመሆኑን ለማወቅ አንድ ላቦራቶሪ የተወሰነ ደምዎን፣ ሽንትዎን ወይም የሴሎችዎን ቡድን ሊመረምር ይችላል። እንዲሁም የደም ግፊት ምርመራ ዝቅተኛ ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለብዎት እንደሚያሳየው ዲያግኖስቲክ ምርመራ ወይም አሰራር የሆነ ስህተት እንዳለብዎት ያሳያል።

መደበኛው ከሰው ወደ ሰው ስለሚለያይ ምርመራዎቹ የውጤት ክልል ይጠቀማሉ። ብዙ ነገሮች የፈተና ውጤቶችዎን ሊለውጡ ይችላሉ። እነዚህ የሚያካትቱት፥

- የእርስዎ ጾታ፣ ዕድሜ እና ዘር
- ምን እንደሚበሉ እና እንደሚጠጡ
- የሚወስዷቸው መድሃኒቶች
- የዶክተሮችን ትእዛዝ ምን ያህል ጥሩ አድርገው እንደሚከተሉ

እንዲሁም ዶክተርዎ ውጤትዎን ከቀደምት ምርመራዎች ጋር ሊያወዳድር ይችላል። በጤናዎ ላይ ለውጦችን ለማየት የላቦራቶሪ ምርመራዎች ብዙውን ጊዜ የዓመታዊ ምርመራዎች አካል ናቸው። ዶክተሮች የህክምና ሁኔታዎችን እንዲለዩ፣ ህክምናዎችዎን እንዲያቅዱ፣ እና ሁኔታዎችዎ በጊዜ ሂደት ሲለዋወጡ እንዲከታተሉ ያግዛሉ።

ስለ ምርመራዎች የሚጠየቁ ጥያቄዎች

- ምን ዓይነት ምርመራዎች ይኖሩኛል?
- ከእነዚህ ምርመራዎች ምን ለማወቅ ይጠብቃሉ?
- ውጤቶቹን መቼ ያውቃሉ?
- ተጨማሪ ምርመራዎች ያስፈልጉኛል?

ከቀጠሮዎ በኋላ የሚቀጥሉት እርምጃዎች

- ሐኪምዎ የሚነግርዎትን ነገር ይከተሉ።
- የተሰጡዎትን የትዕዛዝ መድሃኒቶች ይሙሉ እና እንደታዘዙት ይውሰዱት።
- ካስፈለገዎት የክትትል ጉብኝት ያቅዱ።
- የጥቅማጥቅሞችን ማብራሪያ ይገምግሙ እና የህክምና ክፍያዎችዎን ይክፈሉ።
- ለማንኛውም ጥያቄ ዶክተርዎን፣ የጤና እቅድዎን ወይም የስቴቱን Medicaid ወይም CHIP ኤጀንሲ ያነጋግሩ።

ማስታወሻዎች፥ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ለጤና እንክብካቤ አገልግሎት በመረጃ የተደገፈ ስምምነት መስጠት

ምን ዓይነት የጤና እንክብካቤ ማግኘት እንደሚፈልጉ የመወሰን መብት አልዎት። በህግ፣ ዶክተሮችዎ የጤና ጉዳዮችዎን ግልጽ ማድረግ እና የጤና እንክብካቤ ምርጫዎችን ለእርስዎ ማቅረብ አለባቸው።

በመረጃ የተደገፈ ስምምነት ማለት፥

- መረጃ ተነግርዎታል ማለት ነው። ስለ እርስዎ የጤና ጉዳይ እና የእንክብካቤ ምርጫዎች መረጃ ደርሶዎታል።
- የእርስዎን የጤና ጉዳይ እና የእንክብካቤ ምርጫዎች ያውቃሉ።
- ምን ዓይነት የጤና እንክብካቤ ማግኘት እንደሚፈልጉ መወሰን እና እሱን ለማግኘት አዎንታዎን መስጠት ይችላሉ።

በመረጃ ላይ የተመሰረተ ስምምነት ለማግኘት፣ ዶክተርዎ ስለ እንክብካቤው ከእርስዎ ጋር ሊነጋገር ይችላል። ከዚያ መግለጫውን ያንብቡ እና ቅጽ ይፈርማሉ። ይህ በመረጃ ላይ የተመሰረተ የጽሁፍ ስምምነት ነው።

ወይም ዶክተርዎ ህክምናውን ግልጽ አድርጎልዎት እና ህክምናውን ለማድረግ መስማማትዎን ይጠይቁ ይሆናል። ሁሉም የጤና ሕክምናዎች አይደሉም የጽሁፍ ስምምነት የሚያስፈልጋቸው።

የጤና መድንን መረዳት

የጤና መድን ዕቅዶች እርስዎን ከከፍተኛ የጤና እንክብካቤ ወጪዎች ለመጠበቅ ይረዳሉ። በእርስዎ እና በጤና እቅድዎ ኩባንያ መካከል ያለ ውል ነው። እቅድ ወይም ፖሊሲ ይገዛሉ፣ እና የጤና እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ ኩባንያው ወጪዎን በከፊል ለመክፈል ይስማማል።

በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ያሉ ብዙ ሰዎች በአሠሪዎቻቸው በኩል የጤና ዕቅድ ፖሊሲ ያገኛሉ። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች፣ አሰሪው ለዚያ የጤና እቅድ ለመክፈል ይረዳል። በአሰሪዎች በኩል የሚገኙ የጤና ዕቅዶች ብዙውን ጊዜ የሚተዳደር የእንክብካቤ እቅድ አላቸው። እነዚህ ዕቅዶች በቅናሽ ወጪዎች ለአባላት እንክብካቤ ለመስጠት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን እና የጤና እንክብካቤ ቢሮዎችን ይቀጥራሉ ። እንዲሁም በግል የጤና ኢንሹራንስ ኩባንያ ወይም በኮሎምቢያ ዲስትሪክት የጤና መድን የገበያ ቦታ በኩል የጤና ዕቅዶችን መግዛት ይችላሉ።

አንዳንድ ፍላጎቶችን የሚያሟሉ ሰዎች እንደ ሜዲኬር (Medicare) እና ሜዲኬይድ (Medicaid) ያሉ የመንግስት የጤና እቅድ ሊያገኙ ይችላሉ። ተመጣጣኝ የእንክብካቤ አዋጅ (Affordable Care Act) በU.S. ውስጥ ላሉ ብዙ ሰዎች የጤና እቅዶችን የበለጠ ተመጣጣኝ ያደርጋቸዋል።

የጤና እቅድ ምን ይሸፍናል/አይሸፍንም

የጤና እቅድ ኩባንያዎ ለሚያገኙት የተወሰነ እንክብካቤ እንዲከፍሉ ሊጠይቅዎት ይችላል። ይህ አብዛኛውን ጊዜ ወጪ መጋራት ይባላል፣ ምክንያቱም እርስዎ አንዳንድ ወጪዎችን ስለሚጋሩ ወይም ስለሚከፍሉ እና የጤና እቅድዎ ኩባንያ ቀሪውን ስለሚከፍል። መክፈል የሚችሏቸው ብዙ አይነት ወጪዎች አሉ። እነዚህም፦

የጋራ-ክፍያ፦ አንዳንድ ጊዜ ይህ "አብሮ-መክፈል" ይባላል። ይህ አብዛኛውን ጊዜ ለጉብኝት፣ ለምርመራ ወይም ለመድኃኒት የሚከፍሉት የተወሰነ መጠን ነው። የጋራ ክፍያዎች አብዛኛውን ጊዜ ለቤተሰብ ዶክተሮች ከስፔሻሊስቶች ያነሰ ነው።

ተቀናሽ፥ ይህ የጤና እቅድ ቡድን ሁሉንም የቀሩ ወጪዎችን ከመሸፈኑ በፊት በየዓመቱ መክፈል ያለብዎት የገንዘብ መጠን ነው። ይህ ብዙውን ጊዜ "ተቀናሽዎን ማሟላት" ይባላል። ጤነኛ ከሆኑ እና የጤና እንክብካቤን ብዙ ጊዜ የማይጠቀሙ ከሆነ፣ ለጤና እቅድ ከፍተኛ ተቀናሽ እና ዝቅተኛ ወርሃዊ ወጪ መኖሩ ትርጉም ሊኖረው ይችላል። ነገር ግን፣ ከታመሙ፣ ከዚያ ወጪዎ ከፍ ያለ ሊሆን ይችላል።

የጋራ-ኢንሹራንስ፥ የዓመቱ ተቀናሽ ክፍያዎን ካሟሉ በኋላ፣ አንዳንድ የኢንሹራንስ ኩባንያዎች አሁንም የጋራ-ኢንሹራንስ ይፈልጋሉ። ይህ አሁንም ለአንዳንድ አገልግሎቶች የሚከፍሉት የወጪ መቶኛ ነው።

ይህ ሁሉ ግልጽ ላይሆን ይችላል። ከመፈረምዎ በፊት የጤና እቅድዎ ወሰን ምን እንደሚሰጥ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ካላወቁ ለጤና እቅድዎ ኩባንያ ይደውሉ ወይም ለጥያቄዎችዎ መልስ ለማግኘት ከሐኪምዎ ጋር ተነጋገሩ።

አሁን ያለው መድን፥ ____

መድህን #፥ ____

የቡድን መታወቂያ ቁጥር፥ ___________________________________

መድኑ በስራ ነው ወይስ በዘመድ በኩል ነው? _____________________

____

የእርስዎ ተቀናሽ ምን ያህል ነው? ______________________________

የጋራ-ክፍያዎ ምን ያህል ነው? ________________________________

____

ማስታወሻዎች፥ ____

____

____

____

የሕዝብ መድን/የድጋፍ ፕሮግራሞች ብቁነት

Medicare ለሚከተሉት የፌዴራል የጤና እቅድ ፕሮግራም ነው፥

- እድሜያቸው 65 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ሰዎች
- አካል ጉዳተኛ የሆኑ የተወሰኑ ወጣት ሰዎች
- የመጨረሻ ደረጃ የኩላሊት በሽታ (ዳያሊስስ ወይም ንቅለ ተከላ የሚያስፈልገው ቋሚ የኩላሊት ውድቀት ፣ አንዳንዴ ESRD ተብሎ የሚጠራ) ያለባቸው ሰዎች

መርሃግብሩ በጤና እንክብካቤ ወጪዎች ላይ ያግዛል፣ ነገር ግን ሁሉንም የጤና ወጪዎች ወይም የአብዛኛው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ወጪዎችን አይሸፍንም። የMedicare ሽፋን እንዴት እንደሚያገኙ ላይ ምርጫዎች አሉዎት። ኦሪጅናል Medicare (ክፍል A እና ክፍል B) ሽፋን እንዲኖርዎ ከመረጡ፣ የMedicare ማሟያ ኢንሹራንስ (Medigap) ፖሊሲን ከግል የጤና እቅድ ቡድን መግዛት ይችላሉ።

Medicaid

Medicaid በሚሊዮኖች ለሚቆጠሩ አሜሪካውያን የጤና ዕቅዶችን ይሰጣል፣ ለምሳሌ ብቁ የሆኑ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸው አዋቂዎች፣ ሕጻናት፣ እርጉዝ ሴቶች፣ አዛውንቶች እና አካል ጉዳተኛ የሆኑ ሰዎች። Medicaid በስቴቶች ይተዳደራል፣ በፌዴራል ደንቦች ውስጥ እንደተገለጸው። ፕሮግራሙ በስቴቶች እና በፌዴራል መንግስት በጋራ የሚሸፈን ነው።

የጤና ችግሮችን ማቆም

የጤና ችግሮችን ማቆም – ቀደምት እና መደበኛ የጤና እንክብካቤ ለምን ትልቅ ዋጋ አለው?

መደበኛ የጤና እንክብካቤ የማጣሪያ ምርመራዎችን፣ የጤና ምርመራዎችን እና በሽታን፣ እና በሽታን እና ሌሎች የጤና ችግሮችን ለመከላከል እና ለመቅረፍ የሚያገለግሉ ዶክተርዎ እና የጤና ጥበቃ ቡድንዎ ጋር መስራትን ያካትታል። እነዚህ መሳሪያዎች እንክብካቤ በተሻለ ሁኔታ ሊሰራ በሚችልበት የመጀመሪያ ደረጃ ላይ የጤና እክል ምልክቶችን ለመለየት ይረዳሉ። ቀደምት መደበኛ እንክብካቤ ማግኘት እና ጤናማ የህይወት ምርጫዎችን ማድረግ ለጥሩ ጤና እና ደህንነት ቁልፍ እርምጃዎች ናቸው።

የጤና ፍላጎቶችዎን የሚያውቅ፣ እና እርስዎ የሚያምኑት እና አብረው መስራት የሚችሉት ዶክተር ማግኘት የሚከተሉትን ለማድረግ ሊረዳዎ ይችላል፥

- ለእርስዎ ትክክለኛ የሆነ ቀደምት እና መደበኛ እንክብካቤ ማግኘትዎን ማረጋገጥ
- ጤናማ የህይወት ምርጫዎችን ማድረግ
- የአእምሮ ደህንነትዎ ላይ እርዳታ ማግኘት
- ጤናማ ለመሆን የጤና ግቦችዎን ማሳካት።

ምልክቶችን እና ማስጠንቀቂያዎችን መጠቆም

በሽታን ሊያስጠነቅቁ የሚችሉ ምልክቶችን በማግኘት ይሻሻሉ ፣ ለምሳሌ ሰውነትዎ ለመድሃኒቶችእና ለሌሎች የጤና ለውጦች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ ላይ ትኩረት ይስጡ ። የበሽታ ምልክቶችን በጊዜ ማግኘቱ በሽታው ከመባባሱ በፊት የህይወት ማስተካከያዎችን ለማድረግ ይረዳል፣ ይህም ወደ ጤናማ ህይወት ይመራል። በተጨማሪም በሽታው እንዳለብዎት ለማወቅ እና በሽታው ከመባባሱ በፊት ለመቆጣጠር

የሚረዳዎትን እንክብካቤ ማግኘት አስፈላጊ ነው። መደበኛ እንክብካቤ በጤና እቅድዎ የተሸፈነ ስለሆነ ይህ ገንዘብን ለመቆጠብ ይረዳዎታል።

የአንዳንድ የጤና ጉዳዮች የመጀመሪያ ምልክቶችን ለመፈለግ፣ ዶክተርዎ መደበኛ የጤና ምርመራዎችን ማድረግ ይችላል። ቀደምት እርምጃ እና እንክብካቤ በጤና ምርመራዎች ውጤቶች ላይ ትልቅ ተጽእኖ ሊያመጡ ይችላል።

አሁን የሚጠቀሙ መድሃኒቶች፥ ______________________________

____

____

____

____

____

____

____

የጤና ጉዳዮች፥ ____

____

____

____

____

____

____

____

____

ስጋቶች፦ ______________________________________

____

____

____

____

____

____

ምልክቶች፦ ______________________________________

____

____

____

____

____

____

ማስታወሻዎች፦ ______________________________________

____

____

____

____

____

የዲስትሪክት መንግስት አገልግሎቶች

የAccess እርዳታ-መስመርን

በ 1(888)7WE-HELP ወይም 1-888-793-4357 የሚገኘው የAccess እርዳታ መስመር በ ባህሪይ ጤና መምሪያ (DBH) እና የምስክር ወረቀት ያላቸው የባህሪይ ጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቹ የሚሰጡ አገልግሎቶች ጋር ለመገናኘት ቀላሉ መንገድ ነው። ይህ የ24 ሰአት፣ ሰባት ቀን በሳምንት የስልክ መስመር ደዋዩን ወደ አፋጣኝ እርዳታ ወይም ቀጣይነት ያለው እንክብካቤ ሊልኩ በሚችሉ የባህሪይ ጤና ባለሙያዎች የታጀበ ነው። የAccess የእርዳታ መስመር የአእምሮ ወይም የስሜት ቀውስ ላጋጠማቸው እና የባህርይ ጤና አገልግሎቶችን ለመቀበል ለመጓዝ ለማይችሉ ወይም ለማይፈልጉ አዋቂዎች እና ልጆች ምላሽ ለመስጠት ተንቀሳቃሽ የቀውስ ቡድኖችን ሊያነቃ ይችላል።

የDC Health Link

የDC Health Link ከ 3 UnitedHealth ኩባንያዎች፣ 2 Aetna ኩባንያዎች፣ CareFirst BlueCross BlueShield፣እና Kaiser የሚገኝ የጤና መድን ያቀርባል። ወደ 100,000 የሚጠጉ ሰዎች በDC Health Link በኩል የግል የጤና መድህን አላቸው፣ ይህ ደግሞ ከ5,000 በላይ የዲስትሪክት አነስተኛ ንግዶች፣ ወደ 11,000 የሚጠጉ የኮንግረስ ሰራተኞች እና የኮንግረስ አባላት እና፣ በሺዎች የሚቆጠሩ የዲስትሪክት ነዋሪዎችን ያጠቃልላል። ለመመዝገብ ወይም የበለጠ ለማወቅ **dchealthlink.com** ይጎብኙ።

የDC Healthcare ትብብር

የDC Healthcare ትብብር (“ዘ አሊያንስ”) ለMedicaid ብቁ ላልሆኑ ግለሰቦች እና ቤተሰቦች የሚቀርብ የጤና ሽፋን ፕሮግራም ነው። ዘ አሊያንስ በአገር ውስጥ የሚደገፍ ፕሮግራም ሲሆን የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አገልግሎቶችን፣ የዶክተር ጉብኝቶችን፣ በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን፣ የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶችን እና የጤንነት ፕሮግራሞችን ያካተተ የተለያዩ የጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን ያካትታል። ለአሊያንስ ብቁ ለመሆን፣ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ነዋሪ መሆን፣ Medicaid እና Medicareን ጨምሮ ምንም ሌላ የጤና መድን አለማግኘት፣ እና የተወሰነ የገቢ ገደብ ማሟላት አለብዎት። ብቁ እንደሚሆኑ ለማወቅ **dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance** ይጎብኙ።

DC Healthy Families (የዲሲ ሄልዚ ቤተሰቦች)

የDC Healthy Families ለDC Medicaid ብቁ ለመሆን የተወሰነ የገቢ እና የአሜሪካ ዜግነት ወይም ብቁ የሆነ የኢሚግሬሽን ሁኔታ ለሚያሟሉ የዲሲ ነዋሪዎች ነፃ የጤና መድን የሚሰጥ ፕሮግራም ነው። የDC Healthy Families ፕሮግራም የዶክተር ጉብኝቶችን፣ የእይታ እና የጥርስ ህክምናን፣ በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶችን፣ የሆስፒታል ቆይታዎችን፣ እና የቀጠሮ መጓጓዣን ይሸፍናል። የDC Healthy Families በተጨማሪም አዲስ ለተወለዱ ጨቅላ ሕፃናት፣ አካል ጉዳተኛ ለሆኑ ወይም ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ላላቸው ልጆች፣ እና ኤችአይቪ (HIV) እና ኤድስ (AIDS) ላለባቸው ሰዎች ልዩ ፕሮግራሞችን ይሰጣል። ብቁ እንደሚሆኑ ለማወቅ **dhcf.dc.gov/node/892092** ይጎብኙ።

GetCheckedDC

GetCheckedDC የዲስትሪክቱ ነፃ ፕሮግራም ለኤችአይቪ እና በግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች (STDs) ሚስጥራዊ የሆነ ምቹ ምርመራን ለነዋሪዎች ይሰጣል። በ **getcheckeddc.org** ወይም (202) 741-7692 የበለጠ ይማሩ።

የስድተኛ ልጆች ፕሮግራም

የስደተኛ ልጆች ፕሮግራም (ICP) በዜግነት ወይም በስደተኛ ሁኔታ ምክንያት ለMedicaid ብቁ ላልሆኑ ከ21 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት የሚሰጥ የጤና ሽፋን ፕሮግራም ነው። ICP የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አገልግሎቶችን፣ የዶክተር ጉብኝቶችን፣ የታዘዙ መድሃኒቶችን፣ የጥርስ ህክምና አገልግሎቶችን እና የደህንነት ፕሮግራሞችን የሚያካትቱ የተለያዩ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ያካትታል። ለICP ብቁ ለመሆን፣ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ነዋሪ መሆን አለብዎት፣ Medicaid እና Medicareን ጨምሮ ምንም ሌላ የጤና መድን አለማግኘት፣ እና የተወሰነ የገቢ ገደብ ማሟላት አለብዎት። በስደተኛ ልጆች ፕሮግራም ስር ያሉ አገልግሎቶች በMedicaid ስር ከሃያ አንድ (21) በታች ለሆኑ ህጻናት ከሚሸፈኑ አገልግሎቶች ጋር በጣም ተመሳሳይ ናቸው። ብቁ እንደሚሆኑ ለማወቅ **dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program** ይጎብኙ።

LinkUDMV.org

LinkUDMV.org ሰዎች በጤና፣ ወሲባዊ ጤና፣ ምግብ/አመጋገብ፣ መኖሪያ ቤት፣ መጓጓዣ፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ በሜትሮፖሊታን አካባቢ ትምህርት እና ስራን ጨምሮ በህክምና እና በማህበረሰብ አቅራቢዎች የሚሰጡ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ለመርዳት የተዘጋጀ የመስመር ላይ ማውጫ ነው።

MyRecovery\DC

MyRecovery\ DC ሱስ ያጋጠማቸው የወንዶች እና የሴቶች ታሪኮችን ያሳያል። ታሪኮቻቸው የሕክምና እና የማገገሚያ ጉዞዎቻቸውን ያጎላሉ። የምስክር ወረቀት ያለው ፒር ስፔሻሊስት እና አገልግሎቶችን ለማግኘት **myrecoverydc.org** ይጎብኙ።

የድህረ-ተጋላጭነት መከላከያ (ፖስት-ኤክስፖዠር ፕሮፊላክሲስ (PEP)) ነጻ የስልክ መስመር

የዲስትሪክቱ የድህረ-ተጋላጭነት መከላከያ (PEP) ነጻ የቀጥታ መስመር ለHIV ለተጋለጡ ሰዎች ግብዓት ነው። PEP HIVን ለመከላከል የሚወሰድ የአደጋ ጊዜ መድሀኒት ሲሆን ከተጋለጡ በ72 ሰአታት ውስጥ መጀመር አለበት። የዲሲ PEP ነጻ የስልክ መስመር በቀን 24 ሰአት/በሳምንት 7 ቀናት ክፍት ነው፣ እና በ (202) 299-3PEP (3737) በመደወል ማግኘት ይቻላል። በ **GetPEPDC.org** የበለጠ ይማሩ

የድጋፍ አገልግሎቶች

የእርጅና እና ማህበረሰብ ኑሮ መምሪያ (ዲፓርትመንት ኦፍ ኤጂንግ ኤንድ ኮሙኒቲ ሊቪንግ (DACL))

DACL ዕድሜያቸው 60 እና ከዚያ በላይ የሆኑ የዲስትሪክት ነዋሪዎችን፣ አካል ጉዳተኛ የሆኑ ጎልማሶችን እና እነሱን ለሚንከባከቧቸው ያገለግላል። ስለ አረጋውያን የጤና ማእከላት፣ የትራንስፖርት፣ እና የአመጋገብ አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ **dacl.dc.gov**ን ይጎብኙ ወይም በ (202) 724-5626 ይደውሉ።

የጤና እንክብካቤ ትምህርት መርጃዎች

ከታች ባሉት ርዕሶች ላይ እና ሌሎች ነገሮች ላይ መረጃ ለማግኘት dchealth.dc.gov/page/community-health-administrationን በመጎብኘት ወይም (202) 442-5925 ላይ በመደወል ማግኘት ይቻላል።

- ጤና እና ጾታዊ ትምህርት
- ጥቃትን መከላከል እና ትምህርት
- የታዳጊዎችን እርግዝና መከላከያ ተነሳሽነት
- ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት የሚያስፈልጋቸው ልጆች እና ወጣቶች

ሄልፕ ሚ ግሮው ዲሲ (HMG DC)

HMG DC በDC ውስጥ ከ0- 5 እድሜ የሆኑ ልጆች ላሏቸው ነፍሰ ጡር እናቶች እና ቤተሰቦች የተዘጋጀ ነው። ፕሮግራሙ እናቶች እና ነፍሰ ጡር እናቶች ስለ እድገት እና/ወይም ስለ ባህርይ ስጋቶች የሚያውቁበትን እና የሚለዩበትን ቦታ ያቀርባል፣ ከዚያም ከማህበረሰብ አቀፍ የእድገት እና የባህርይ አገልግሎቶች እና ድጋፎች ጋር ይገናኛሉ። የልጅ እድገት የሚያሳስብዎት ከሆነ ወይም ነፍሰጡርእናት ከሆኑ፣ የእንክብካቤ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dcን ይጎብኙ ወይም 1-800-MOM-BABY (1-800-666-2229) ላይ ይደውሉ።

ለሴትቶች፣ ለጨቅላ ህጻናት እና ለልጆች (WIC) ልዩ ተጨማሪ የአመጋገብ ፕሮግራም

WIC ለDC ነዋሪዎች ነፍሰ ጡር ወይም የ5 አመት ልጅ ወይም ከዚያ በታች ለሆኑ ሰዎች ነጻ ጤናማ ምግብ እና የአመጋገብ ስርዐት ትምህርት፣ የክትባት ግምገማ እና ማጣሪያ፣ የጡት ማጥባት መርጃዎችን እና ለተጨማሪ እንክብካቤ ድጋፍ ሪፈራሎችን ይሰጣል። ለተጨማሪ መረጃ dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-childrenን ይጎብኙ ወይም በ (202) 442-5925 ያነጋግሩ።

ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም ትምህርት (SNAP-Ed)

SNAP-Ed ለወጣቶች እና ለአዋቂዎች የአመጋገብ ስርዐት እና ከመጠን በላይ ውፍረትን ለመከላከል ነጻ ፕሮግራም ያቀርባል። ለተጨማሪ መረጃ **dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education**ን ይጎብኙ ወይም (202) 442-5925ን ያነጋግሩ።

የደህንነት አገልግሎቶች

የካንሰር መከላከያ፣ መመርመሪያ እና ሪፈራል አገልግሎቶች

ስለ ካንሰር አይነቶች እና ነዋሪዎች ሊያገኟቸው ስለሚችሏቸው መርጃዎች የበለጠ ለማወቅ፣ እባክዎ **dchealth.dc.gov/service/cancer**ን ይጎብኙ ወይም በ (202) 442-9170 ያነጋግሩ።

ለአዋቂዎች እና ለልጆች የ COVID-19/ኮሮና ቫይረስ ምርመራ እና ክትባት አገልግሎቶች

ስለ COVID-19/ኮሮና ቫይረስ የበለጠ ለማወቅ እንዲሁም በአቅራቢያዎ ያለን የ COVID ማዕከል ለማወቅ **coronavirus.dc.gov** ይጎብኙ ወይም ወደ (855) 363-0333 ይደውሉ።

የAIDS መድሃኒት እርዳታ ፕሮግራምን (ADAP)፣ ነጻ ኮንዶሞችን፣ የትምህርት መርጃዎች፣ እና ሌሎችን ጨምሮ የHIV መከላከል እና እንክብካቤ አገልግሎቶች

- ስለ ኤችአይቪ እና DC Health ስለሚያቀርባቸው አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ **dchealth.dc.gov/service/hivaids**ን ይጎብኙ እና በአቅራቢያዎ ያሉ አገልግሎቶችን ለማግኘት ዚፕ ኮድዎን ያስገቡ።
- ስለ ኤድስ መድሃኒት እርዳታ ፕሮግራም (ADAP) የበለጠ ለማወቅ ወይም ለመመዝገብ እባክዎ **dchealth.dc.gov/DC-ADAP**ን ይጎብኙ ወይም (202) 671-4815ን ያነጋግሩ።
- ለነጻ ኮንዶሞች **dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information**ን ይጎብኙ።

ለልጆች እና ለአዋቂዎች የ COVID/ ኮሮና ቫይረስ - ነክ ያልሆኑ የክትባት አገልግሎቶች እና እርዳታ

እባክዎ **dchealth.dc.gov/service/immunization**ን ይጎብኙ
ወይም በ (202) 576-7130 ያነጋግሩ።

STE(D)/HIV/ቱበርኩሎስስ፣ እርግዝና ወይም የሄፓታይተስ ምርመራዎች

በDC Health እና ጤንነት ማዕከል በ 77 P Street NE ላይ ቀጠሮ ለመያዝ **sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center**ን ይጎብኙ ወይም በ(202) 741-7692 ይደውሉ።

DC Quitline

የ DC Quitline (1-800-QUIT-NOW) የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ነዋሪዎች ማጨስን እንዲያቆሙ እና ከትንባሆ-ነጻ የሆነ ህይወት እንዲኖሩ ይረዳል። የDC Quitline በተለያዩ ቋንቋዎች የምክር ድጋፍ ይሰጣል፣ የስፓኒሽ ተናጋሪ ደዋዮችን የማቋረጥ አሰልጣኞች ጋር በቀጥታ የሚያገናኝ የአካባቢ ቁጥርን (202-333-4488) ጨምሮ። Quitline የምስክር ወረቀት ባላቸው የማቋረጫ አሰልጣኞች በስልክ፣ እንዲሁም በፅሁፍ መልእክት፣ በድረገጽ-ላይ የተመሰረቱ መሳሪያዎች እና የማቆም መመሪያን በመጠቀም የአንድ-ለ-አንድ የድጋፍ ክፍለ ጊዜዎችን ያቀርባል። የዲሲ ነዋሪዎች በተጨማሪም እስከ 8 ሳምንታት የሚደርሱ የኒኮቲን መተኪያ ፓቾችን ወይም ሎዘንጆችን ማግኘት ይችላሉ።

የወሳኝ ኩነቶች ምዝገባዎች

የልደት ወይም የሞት ሰርተፍኬቶች እና የውስጥ አጋርነት ሰርተፍኬቶች

የእግር ጉዞ አገልግሎቶች በ
2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020 ላይ ይገኛሉ
ሰኞ እና ማክሰኞ፡ 9:00ጧት – 1:00ከሰዓት
እሮብ፡ 9:00ጠዋት – 3:30ማታ
ሃሙስ እና አርብ፡ 9:00ጧት – 1:00ከሰዓት

dchealth.dc.gov/vital-recordsን በመጎብኘት ቀጠሮን ማስያዝ እጅጉን ይመከራል።

የአገልግሎት መጠበቂያ ጊዜዎች በ**dcvsims.com/public/waittimes** ይገኛሉ።

እንዲሁም ወሳኝ ኩነት ምዝገባዎችን በ(202) 442-9303 ማግኘት ይችላሉ።

06/2024

DC | HEALTH
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

WE ARE WASHINGTON DC
GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020
ስልክ ቁጥር፥ (202) 442-5955 | **livingwell.dc.gov**