

---

# LIVING WELL DC

---

# የጤና መጽሐፍት





**የDC Health ራዕይ፡** በአሜሪካ ውስጥ በጣም ጤናማ 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 ደህንን 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 ፍረው

የመርዳት እድሎችዎን ከፍ

ያደርገዎል። በህመም ጊዜ እና

ጤናማ ሲሆኑ የጤና እቅድዎን

ይጠቀሙ፣ ረጅም እና ጤናማ

ህይወት እንዲኖሩ እንዲረዱዎት። 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 የአለት ተአለት 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 የሰኳር 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 የሳቼሬትድ 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።



የጤና ጉዳዮች፦

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ስጋቶች፦

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ምልክቶች፦** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ጥያቄዎች፦** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**የሚቀጥለው የቀጠሮ 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 በቴን 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 እንዲያብራሩ 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 ምንድን 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 ምንድን ነው?
  - 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 ጉብኝት ጋር በኋላ

የመድሃኒት መመሪያዎች

**ስለ መድሃኒት 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 ለስም፣



ለዕድሜዎ ወይም ለትውልድ ቀን፣ 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 ሞርሬን ወይም ሜታዶን ያሉ “አላግባብ መጠቀም ወይም ጥገኝነት” ሊያስከትል እንደሚችል የፌዴራል መንግስት የወሰነው ቁጥጥር ለሚደረግበት ንጥረ ነገር ከዶክተር የተዋጁ 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 ላብራቶሪ 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 እድርገው እንደሚከተሉ

እንዲሁም ዶክተርዎ ውጤትዎን ከቀደምት ምርመራዎች ጋር ሊያወዳድር ይችላል። በጤናዎ ላይ ለውጦችን ለማየት የላብራቶሪ ምርመራዎች ብዙውን ጊዜ የዓመታዊ ምርመራዎች አካል ናቸው። ዶክተሮች የህክምና ሁኔታዎችን እንዲለዩ፣ ህክምናዎችን እንዲያቆዱ፣ 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 ደክተርዎን፣ 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 ተነግሮዎታል 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 ይፈረማሉ። 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) በሀ.ሀ. 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 (ዳያሊሲስ ወይም ንቅለ ተከላ የሚያስፈልገው ቋሚ የኩላሊት ውድቀት፣ አንዳንድ 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። አሪጅናል 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 ለመድሃኒቶች እና ለሌሎች የጤና ለውጦች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ ላይ ትኩረት ይስጡ። የበሽታ ምልክቶችን በጊዜ ማግኘቱ በሽታው ከመጣሱ በፊት የህይወት ማስተካከያዎችን ለማድረግ ይረዳል፣ ይህም ወደ ጤናማ ህይወት ይመራል። በተጨማሪም በሽታው እንዳለብዎት ለማወቅ እና በሽታው ከመጣሱ 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 ሰዓት፣ ሰባት ቀን በሳምንት የሰልክ መስመር ደዋዩን ወደ አፋጣኝ እርዳታ ወይም ቀጣይነት ያለው እንክብካቤ ሊልኩ በሚችሉ የባህሪይ ጤና ባለሙያዎች የታጀበ ነው። የAccess የእርዳታ መስመር የአእምሮ ወይም የስሜት ቀውስ ለጋጠማቸው እና የባህሪይ ጤና አገልግሎቶችን ለመቀበል ለመጓዝ ለማይችሉ ወይም ለማይፈልጉ አዋቂዎች እና ልጆች ምላሽ ለመስጠት ተንቀሳቃሽ የቀውስ ቡድኖችን ሊያገኙ ይችላሉ።

### 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 አስተዳደር ንግዶች፣ ወደ 11,000 የሚጠጉ የኮንግረስ ሰራተኞች እና የኮንግረስ አባላት እና፣ በሺዎች የሚቆጠሩ የዲስትሪክት ነዋሪዎችን ያጠቃልላል። ለመመዝገብ ወይም የበለጠ ለማወቅ [dchealthlink.com](http://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 መድኃኒት አለመግኘት፣ እና የተወሰነ የገቢ ገደብ ማሟላት አለብዎት። ብቁ እንደሚሆኑ ለማወቅ [dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance](http://dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance) ይጎብኙ።

### DC Healthy Families (የዲሲ ሄልዲ ቤተሰቦች)

የDC Healthy Families ለDC Medicaid ብቁ ለመሆን የተወሰነ የገቢ እና የአሜሪካ ዜግነት ወይም ብቁ የሆነ የአሜሪካ ሕግ 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](http://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](http://getcheckeddc.org) ወይም (202) 741-7692 የበለጠ ይማሩ።

### የስድተኛ ልጆች ፕሮግራም

የስድተኛ ልጆች ፕሮግራም (ICP) በዜግነት ወይም በስድተኛ 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። በስድተኛ 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](http://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 ያሳላሉ። የምስክር ወረቀት ያለው ፒር ስፔሻሊስት እና አገልግሎቶችን ለማግኘት [myrecoverydc.org](http://myrecoverydc.org) ይጎብኙ።

**የድህረ-ተጋላጭነት መከላከያ (ፖስት-ኤክስፖርት 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 ሰዓታት ውስጥ መጀመር አለበት። የዲሲ PEP ነጻ የስልክ መስመር በቀን 24 ሰዓት/በሳምንት 7 ቀናት ክፍት ነው፣ እና በ (202) 299-3PEP (3737) በመደወል ማግኘት ይቻላል። በ [GetPEPDC.org](http://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](http://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-administration](https://dchealth.dc.gov/page/community-health-administration)ን በመጎብኘት ወይም (202) 442-5925 ላይ በመደወል ማግኘት ይቻላል።

- ጤና እና ጾታዊ ትምህርት
- ጥቃትን መከላከል እና ትምህርት
- የታዳጊዎችን እርግዘና 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 ባህሪያ ስጋቶች የሚያውቁበትን እና የሚለዩበትን ቦታ ያቀርባል። ከዚያም ከማህበረሰብ አቀፍ የእድገት እና የባህሪያ አገልግሎቶች እና ድጋፎች ጋር ይገናኛሉ። የልጅ እድገት የሚያሳስብዎት ከሆነ ወይም ነፍሰ-ጡር እናት ከሆኑ፣ የእንክብካቤ አስተባባሪ ጋር ለመነጋገር [dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc](https://dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc)ን 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 ስርዓት 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-children](https://dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children)ን ይጎብኙ ወይም በ (202) 442-5925 ያነጋግሩ።

**ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም ትምህርት (SNAP-Ed)**

SNAP-Ed ለወጣቶች እና ለአዋቂዎች የአመጋገብ ስርዓት እና ከመጠን በላይ ውፍረትን ለመከላከል ሃይ ፕሮግራም ያቀርባል። ለተጨማሪ መረጃ [dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education](https://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 የዋሪዎች ሊያገኙቸው ስለሚችሏቸው መርጃዎች የበለጠ ለማወቅ፣ እባክዎ [dchealth.dc.gov/service/cancer](https://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](https://coronavirus.dc.gov) ይጎብኙ ወይም ወደ (855) 363-0333 ይደውሉ።

**የAIDS መድሃኒት እርዳታ ፕሮግራምን (ADAP)፣ ሃይቲቪ ኮንዶምቶችን፣ የትምህርት መርጃዎችን፣ እና ሌሎችን ጨምሮ የHIV መከላከል እና እንክብካቤ አገልግሎቶች**

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

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

እባክዎ [dchealth.dc.gov/service/immunization](https://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](https://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 ኗሪዎች ማጨስን እንዲያቆሙ እና ከትንባሆ-ነጻ የሆነ ህይወት እንዲኖሩ ይረዳል። የDC Quitline በተለያዩ ቋንቋዎች የምክር ድጋፍ ይሰጣል። የስፓኒሽ ተናጋሪ ደዋዮችን የማቋረጥ አሰልጣኞች ጋር በቀጥታ የሚያገናኙ የአካባቢ ቁጥጥን (202-333-4488) ጨምሮ። Quitline የምስክር ወረቀት ባላቸው የማቋረጫ አሰልጣኞች በሰልክ፣ 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 ሎዘንጅችን ማግኘት ይችላሉ።

የወሳኝ ኩነቶች ምዝገባዎች

**የልደት ወይም የሞት ሰርተፍኬቶች እና የውስጥ አጋርነት ሰርተፍኬቶች**

የአግር ጉዞ አገልግሎቶች በ 899 North Capitol St NE, Washington, DC 20002 ላይ ይገኛሉ ሰኞ እና ማክሰኞ: 9:00ጧት – 1:00ከሰዓት እሮብ: 9:00ጠዋት – 3:30ማታ ሃሙስ እና እርብ: 9:00ጧት – 1:00ከሰዓት

[dchealth.dc.gov/vital-records](https://dchealth.dc.gov/vital-records)ን በመጎብኘት ቀጠሮን ማሰያዝ እጅጉን ይመከራል።

የአገልግሎት መጠበቂያ ጊዜዎች በ [ndcvsim.com/public/waittimes](https://ndcvsim.com/public/waittimes) ይገኛሉ። እንዲሁም ወሳኝ ኩነት ምዝገባዎችን በ(202) 442-9303 ማግኘት ይችላሉ።





899 North Capitol St NE, Washington, DC 20002  
ስልክ ቁጥር፡ (202) 442-5955 | [livingwell.dc.gov](http://livingwell.dc.gov)