

# ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ ...



## ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အကျုံးဝင်ခံစားမှုကို လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးခြင်း ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများကို မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းနှင့်ဆိုင်ရာအတွက် ခံစားခွင့်)

### အကယ်၍ သင်သည်-

- ကလေးများအတွက် လျှောက်ထားခြင်း
- ကလေးနှင့်အတူ လျှောက်ထားသော အိမ်စောင့် သို့မဟုတ် မိဘ
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိသူ တစ်ဦးအတွက် လျှောက်ထားခြင်း
- အသက် 18 နှစ်မှ 64 နှစ်အရွယ် လူကြီးတစ်ဦး

**အွန်လိုင်း-** Washington Apple Health (Medicaid) ကို လျှောက်ထားရန် [www.wahealthplanfinder.org](http://www.wahealthplanfinder.org) ကို ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။) or private health insurance coverage.

**ဖုန်း-** ဝါရှင်တန် Healthplanfinder အသုံးပြုသူ အထောက်အပံ့စင်တာကို 1-855-923-4633 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံ ကူညီမှု- လမ်းကြောင်းပြန်ရိယာကို ရှာဖွေရန် -[https://www.wahealthplanfinder.org/HBEWeb/Annon\\_DisplayBrokerNavigatorSearch.action?brokerNavigator=NAV&request\\_locale=en](https://www.wahealthplanfinder.org/HBEWeb/Annon_DisplayBrokerNavigatorSearch.action?brokerNavigator=NAV&request_locale=en)

### အကယ်၍ သင်သည်-


- အသက် 65 နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူ
- Medicare ကို ခံစားခွင့်ရှိသူ
- ကုန်ကျစရိတ်က ဝင်ငွေထက် ကျော်လွန်နေသူ
- Medicare Savings ပရိုဂရမ် လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံရယူခြင်း
- ရေရှည် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ထောက်ပံ့မှုများကို လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံရယူခြင်း
- မသန်စွမ်းသူ တစ်ဦးချင်း
- မသန်စွမ်း အလုပ်သမားများအတွက် Healthcare လျှောက်ထားခြင်း (HWD)

**အွန်လိုင်း-** Washington Apple Health (Medicaid) အတွက် လျှောက်ထားရန် [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

**ဖုန်း-** DSHS အသုံးပြုသူ ဝန်ဆောင်မှု ဆက်သွယ်ရေးစင်တာကို 1-877-501-2233 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံ ကူညီမှု-

- ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများရုံးကို <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office>.
- ဒေသခံအေဂျင်စီကို <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> တွင် ရှာပါ။
- သင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် မိုဘိုင်းဒ် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံး လှုပ်ရှားမှုကို [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) တွင် ရှာပါ။



Washington Apple Health (Medicaid)၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ထောက်ပံ့ကြေးအစီအစဉ်များနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လျှောက်ထားရန် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။ သို့မဟုတ် [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

## မွေးစားကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးခြင်း

ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက်-

- မွေးစားစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် မွေးစားထောက်ပံ့မှု ခံယူနေသော အသက် 21 နှစ်အောက်ရှိသူ။
- အသက် 18 နှစ်မှ 26 နှစ်ကြားရှိပြီး ၎င်းတို့ 18 နှစ်ပြည့်ပြီးနောက် မွေးစားကလေး စောင့်ရှောက်မှုမှ ကင်းလွတ်ခဲ့သူ။

**ဖုန်း-** မွေးစားကလေး စောင့်ရှောက်မှု ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ယူနစ်ကို 1-800-562-3022 တိုးချဲ့ 15480 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

## ရေရှည် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များအတွက် အကူအညီ ရှာပါ

သူနာပြုအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နေအိမ်စောင့်ရှောက်မှု၊ နေရေးတိုင်ရေးအတွက် ကူညီထားခြင်း သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်သူ မိသားစု နေအိမ် သို့မဟုတ် Medicaid တစ်ကိုယ်ရည် စောင့်ရှောက်မှု

- သင်၏ ဒေသတွင်း အိမ်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။ သင်၏ ဒေသတွင်းရုံးကို <https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resource> တွင် ရှာဖွေပါ။

**မသန်စွမ်း လုပ်သားများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (HWD)-**

- HWD အထူးယူနစ်ကို 1-800-871-9275 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

**ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ စီမံခန့်ခွဲရေး ဝန်ဆောင်မှုများ-**

- သင့်ဒေသခံရုံး သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုစင်တာကို <https://www.dshs.wa.gov/dda/find-dda-office> တွင် ရှာပါ။

**နာတာရှည်ဆေးရုံ ဝန်ဆောင်မှုများ-**

- ဒေသခံဆေးရုံအေဂျင်စီကို <https://wshpco.org/directory-search/> တွင် ရှာပါ။

## စိတ်ကျန်းမာရေး နှင့် ပစ္စည်းများကို မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းကိုကုသမှုအတွက် အကူအညီ ရှာပါ

**အွန်လိုင်း-** Medicaid မှ ထောက်ပံ့ထားသော ကုသမှုကို မည်သို့ရယူရမည်အကြောင်း အချက်အလက်ရှာဖွေရန် <https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-and-recovery> တွင် လည်ပတ်ကြည့်ရှုပါ။

# ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ ...



## အစားအစာ အထောက်အပံ့ကို လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**အွန်လိုင်း**- အကူအညီ လျှောက်ထားရန် သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးရန် [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) တွင် လည်ပတ်ကြည့်ရှုပါ။  
**ဖုန်း**- DSHS အသုံးပြုသူ အထောက်အပံ့ ဆက်သွယ်ရေးစင်တာကို 1-877-501-2233 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

**လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံ ကူညီမှု**

- ဒေသတွင်း DSHS အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံးကို <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office> တွင် ရှာပါ။
- ဒေသခံအေဂျင်စီကို <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> တွင် ရှာပါ။
- သင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ မိုဘိုင်းလ်အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံး လှုပ်ရှားမှုကို [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) တွင် ရှာပါ။

## လက်ငင်းငွေသား အထောက်အပံ့ကို လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးခြင်း

(သက်ကြီးရယ်အို၊ မျက်မမြင်၊ မသွန်စမ်း၊ မိသားစုနှင့် ဆက်စပ်၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည် ထောက်ပံ့မှု)

**အွန်လိုင်း**- အကူအညီအတွက် လျှောက်ထားရန် [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) တွင် လည်ပတ်ကြည့်ရှုပါ။  
**ဖုန်း**- DSHS အသုံးပြုသူ ဝန်ဆောင်မှုဆက်သွယ်ရေးစင်တာကို 1-877-501-2233 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

**လူကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံ ကူညီမှု**

- ဒေသတွင်း DSHS အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံးကို <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office> တွင် ရှာပါ။
- ဒေသခံ ပါတနာ အေဂျင်စီကို <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> တွင် ရှာပါ။
- သင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ မိုဘိုင်းလ်အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများရုံး လှုပ်ရှားမှုကို [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) တွင် ရှာပါ။

## ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်ရေး အကူအညီကို လျှောက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးခြင်း

**အွန်လိုင်း**- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ထောက်ပံ့ကူညီမှု အစီအစဉ်များအတွက် လျှောက်ထားရန် [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) တွင် လည်ပတ်ကြည့်ရှုပါ။  
**ဖုန်း**- ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်ရေး ထောက်ပံ့မှု ဆက်သွယ်ရန်စင်တာကို 1-844-626-8687 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

## အစားအစာ သို့မဟုတ် လက်ငင်းငွေသား အကျိုးအမြတ်များအတွက် ကျွန်ုပ်၏ DSHS EBT ကတ်ကို အစားထိုးခြင်း

**အွန်လိုင်း**- [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) သို့ဝင်ရောက်ပြီး တောင်းဆိုချက်ပြုလုပ်ရန် သင်၏ Client Benefit အကောင့်သို့ ဝင်ရောက်ပါ။  
**ဖုန်း**- FIS အသုံးပြုသူ ဝန်ဆောင်မှု အကူအညီလိုင်းကို 1-888-328-9271 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

- သင် ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါက၊ DSHS အသုံးပြုသူ ဝန်ဆောင်မှု ဆက်သွယ်ရေးစင်တာကို 1-877-501-2233 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

## ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကျွန်ုပ်၏ ProviderOne ဝန်ဆောင်မှု ကတ်ကို အစားထိုးခြင်း

**အွန်လိုင်း**- <https://www.waproviderone.org/client> သို့မဟုတ် <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။  
**ဖုန်း**- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီမှု ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာကို 1-800-562-3022 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

Washington Apple Health (Medicaid) ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ထောက်ပံ့ခြင်းအစီအစဉ်များနှင့်အခြားဝန်ဆောင်မှုများစွာအတွက် လျှောက်ထားရန် QR ကုဒ်ကိုစကင်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

**ရိုက်တားဓမ္မတာကြောင့် အရေးလုပ်မခံပါနှင့်။**

သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်ကို ရယူရန် သို့မဟုတ် သင့်ထံသို့ ကျန်းမာရေး အာမခံ ရောင်းချလိုသည့် အယောင်ဆောင် ဝက်ဘ်ဆိုက် အတုများကို သတိထားပါ။

ယခု လက်ကမ်းစာစောင်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင်မသိသည့် ဘယ်သူ့ကိုမူ ဖုန်း ဒါမှမဟုတ် အွန်လိုင်း မှတစ်ဆင့် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်တွေ ဘယ်တော့မှ မပေးပါနှင့်။

သံသယရှိသည့် Medicaid နှင့် Welfare လိမ်လည်မှုအတွက် သတင်းပို့ရန် 1-800-562-6906

