

Rasilimali Muhimu za 2025

za Wanachama wa Trillium Tri-County

KATIKA TRILLIUM, USAWA WA AFYA NDIO KIPAUMBELE CHETU. Ratibu simu ya makaribisho ili kutusaidia kuelewa mahitaji yako. Piga simu kwa Trillium kupitia 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473). Tunaweza kuzungumza kuhusu manufaa yako ya Trillium. Pia tunaweza kuzungumza kuhusu jinsi ya kukuunganisha na rasilimali za ziada ambazo zinaweza kujumuisha chakula, makazi, mipango ya siha na nyingine zaidi.



Huduma za Afya ya Tabia na za Kitaalamu

Ikiwa una intaneti, unaweza kutafuta mtoa huduma au kuchapisha sajili ya wtoa huduma katika: <http://providersearch.trilliumhealthplan.com>. Ikiwa huna ufikiaji wa intaneti, unaweza kupiga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium ili kupata usaidizi: 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



Huduma za Meno

Mpango wako wa huduma za meno uliopewa au Shirika la Huduma za Meno (DCO) upo kwenye Kadi yako ya Kitambulisho cha Mwanachama wa Trillium. Ili kubadilisha DCO yako, piga simu kwa timu yetu ya Huduma za Wanachama kupitia 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473). Unaweza kuchagua Daktari wa Meno wa Msingi (PCD) katika zana ya Find a Provider (Pata Mtoa Huduma). Au, unaweza kupiga simu kwa ofisi yake na watasaidia kupanga miadi yako ya kwanza na Daktari wa Meno wa Msingi. <https://findaprovider.trilliumhealthplan.com/location>

- **Advantage Dental Services**

Nambari ya bila malipo ya Huduma kwa wateja 1-866-268-9631 (TTY: 711)

- **Capitol Dental Care**

Nambari ya bila malipo ya Huduma kwa Wateja 1-800-525-6800 (TTY: 1-800-735-2900)

- **Oregon Dental Service**

Nambari ya bila malipo ya Huduma kwa Wateja 1-800-342-0526 (TTY: 1-800-466-6313)



Chanjo za Mafua

Ili kukusaidia wewe na wale walio karibu nawe kuwa wenye afya, pata chanjo yako ya mafua kila mwaka. Ili kupata maelezo zaidi, tembelea www.TrilliumOHP.com/flu. Ikiwa huna ufikiaji wa intaneti, unaweza kupiga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium ili kupata usaidizi: 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Huduma za Mkalimani

Wewe, wakilishi wako, wanafamilia na watunzaji wanaweza kuomba mkalimani wa huduma za afya aliyehitimu na aliye na cheti. Huduma hizi ni za bila malipo. Unapopiga simu kwa ajili ya miadi, iambie ofisi ya mtoa huduma wako kwamba unahitaji mkalimani na lugha unayohitaji. Pia unaweza kupiga simu kwa Trillium kupitia 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Mgogoro wa Afya ya Akili

Simu ya mgogoro inayopatikana siku nzima kila siku ya Kaunti ya Clackamas kupitia 503-655-8585; simu ya mgogoro inayopatikana siku nzima kila siku ya Kaunti ya Multnomah kupitia 503-988-4888; simu ya mgogoro inayopatikana siku nzima kila siku ya Washington kupitia 503-291-9111; piga simu kwa 911 au nenda kwenye Chumba cha Dharura (ER).



Simu ya Ushauri wa Muuguzi

Simu yetu ya ushauri wa muuguzi inayopatikana siku nzima kila siku ni simu inayotoa taarifa kuhusu afya bila malipo. Piga simu kwa 1-866-439-2038



Famasia

Pata maelezo kuhusu manufaa yako ya famasia katika www.trilliumohp.com/pharmacy. Dokezo muhimu: Unaweza kupata mgao wa siku 90 wa dawa zako za kudhibiti maradhi (dawa inayotumika kutibu maradhi ya muda mrefu). Kwa kufanya hivi, unaweza kwenda kwenye famasia mara chache. Ikiwa huna ufikiaji wa intaneti, unaweza kupiga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium ili kupata usaidizi: 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Huduma za Ujauzito

Start Smart for Your Baby ya Trillium hutoa huduma wakati na baada ya ujauzito. Piga simu kwa 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ili kupata maelezo zaidi.



Huduma za Matibabu ya Msingi

Mtoa Huduma wako wa Msingi (PCP) yuko kwenye Kadi yako ya Kitambulisho cha Mwanachama wa Trillium. Ili kubadilisha PCP wako, piga simu kwa timu yetu ya Huduma za Mwanachama kupitia 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Acha Kuvuta Sigara

Oregon Tobacco Quit Line – mpango wa bila malipo ambao unaweza kufanya kwa simu au mtandaoni.

- Kiingereza 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), Kihispania 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92)
- TTY: 1-877-777-6534 www.quitnow.net/oregon



Siha ya Kijamii na Kihisia kwa Vijana wenye miaka 0-5

Watoto wenye umri wa baada ya kuzaliwa hadi miaka 5 na familia zao wanaweza kufikia huduma zinazotoa usaidizi wa afya ya kihisia na kijamii. Timu yetu ya Huduma za Tiba ya Watoto itakusaidia kupata huduma zinazolingana vyema zaidi na mahitaji yako. Wanaweza kukuunganisha na rasilimali na kusaidia kuwezesha siha ya wanachama wetu wenye umri mdogo zaidi. Ili kupata maelezo zaidi, piga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium kupitia 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Huduma za Afya kwa Vifaa vya Mawasiliano

Huduma za afya kwa vifaa vya mawasiliano ni njia rahisi unayoweza kutumia kufikia watoa huduma wa mtandao kwa saa 24 kwa ajili ya matatizo ya afya yasiyo ya dharura. Fungua na uamilishe akaunti yako mtandaoni: <https://member.teladoc.com/trilliumchp>. Ikiwa huna ufikiaji wa intaneti, unaweza kupiga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium ili kupata usaidizi: 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473).



Wahudumu wa Afya kwa Njia za Kitamaduni

Unaweza kupata usaidizi kutoka kwa Doula, Mtaalamu wa Usaidizi wa Wenza, Mtaalamu wa Siha kwa Wenza, Mwelekezi wa Binafsi wa Huduma za Afya au Mhudumu Afya ya Jamii bila gharama. Barua pepe: THW@TrilliumCHP.com au piga simu kwa Trillium kupitia 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



Usafiri

Wanachama wa Medicaid wa Trillium wanaweza kupata usafiri wa bila malipo kwenda kwa ziara za huduma za afya. Piga simu kwa Huduma ya Usimamizi wa Usafiri wa Matibabu kupitia 877-583-1552.



Rasilimali za Ziada

Tafuta huduma za bila malipo au za gharama iliyopunguzwa kama huduma za matibabu, chakula, mafunzo ya kazi na nyingine zaidi: Connect Oregon <https://oregon.uniteus.com/get-help/> Ikiwa huna ufikiaji wa intaneti, unaweza kupiga simu kwa kitengo cha Huduma za Wanachama cha Trillium ili kupata usaidizi: 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



Hospitali

Pia unaweza kutafuta watoa huduma katika: <https://providersearch.trilliumhealthplan.com>

- **Legacy Mount Hood Medical Center**
24800 SE Stark St
Portland, OR 97030
503-674-1122
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org
- **Hillsboro Medical Center**
335 SE 8th Avenue
Hillsboro, OR 97123
503-681-1000
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
<https://tuality.org>
- **Legacy Emanuel Hospital & Health Center**
1225 Northeast 2nd Avenue
Portland, OR 97232
503-944-8000
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org
- **Randall Children's Hospital**
2801 N Gantenbein Ave
Portland, OR 97210
503-276-6500
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org
- **Legacy Good Samaritan Medical Center**
1015 NW 22nd Ave
Portland, OR 97210
503-413-7711
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org
- **Portland Adventist Medical Center**
10123 Southeast Market Street
Portland, OR 97216
503-251-6170
Ya Bila Malipo: 888-311-1283
TTY: 503-261-6610
www.adventisthealth.org/portland
- **Unity Center for Behavioral Health Afya ya Tabia ya Watu Wazima**
1225 NE 2nd Ave,
Portland, OR 97232
503-944-8000
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org
- **OHSU Marquam Hill**
3181 SW Sam Jackson Park Rd
Portland, OR 97239
503-494-7751
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
<https://www.ohsu.edu/health/emergency-care>
- **Legacy Meridian Park Medical Center**
19300 SW 65th Ave
Tualatin, OR 97062
503-692-1212
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
www.legacyhealth.org



Matibabu ya Haraka

Pia unaweza kutafuta watoa huduma katika: <https://providersearch.trilliumhealthplan.com>

- **AFC Urgent Care**
11786 NW Cedar Falls Dr
Portland, OR 97229
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **AFC Urgent Care**
11675 SW Pacific Highway
Tigard, OR 97223
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **Maxem Health Urgent Care**
17437 Boones Ferry Rd, Ste 100
Lake Oswego, OR 97035
503-387-3796
- **AFC Urgent Care**
14278 SW Allen Blvd
Beaverton, OR 97005
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **Evergreen Urgent Care**
2250 NW Flanders St, Ste 109
Portland, OR 97210
503-479-7713
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **Maxem Health Urgent Care**
10582 SE 32nd Ave,
Portland, OR 97222
503-387-3796
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **AFC Urgent Care**
1071 SE Tualatin Valley Hwy
Hillsboro, OR 97123
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **AFC Urgent Care**
7033 NE Sandy Blvd
Portland, OR 97213
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)
- **AFC Urgent Care**
397 Warner Mine Rd.
Oregon City, OR 97045
503-305-6262
Ya Bila Malipo: hamna, (TTY: 711)

English

You can get this communication in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 1-877-600-5472 or TTY 711. We accept relay calls.

-You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

Spanish

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 1-877-600-5472 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

-Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

Russian

Вы можете получить это документ на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 1-877-600-5472 или ТТТ 711 Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи.

-Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.