



የ 2025 አጋዥ ግባዓቶች

ለ Trillium Tri-County አባላት

TRILLIUM ላይ የጤና ፍትሃዊነት ቅድሚያ የምንሰጠው ጉዳይ ነው። ፍላጎቶቻችሁን ለመረዳት እንድንችል የእንኳን ደህና መጣችሁ ጥሪ ያዘጋጃል። Trillium ጋር በ 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ። ስለ Trillium ጥቅማጥቅሞች መነጋገር እንችላለን። በተጨማሪም ምግብን፣ መኖሪያ ቤትን፣ የጤንነት ፕሮግራሞችን እና ሌሎችንም የሚያካትቱ ተጨማሪ ግባዓቶች ጋር እንዴት ልናገናኛት እንደምንችል መነጋገር እንችላለን።



የባህርይ ጤና እና ልዩ አገልግሎቶች

በይነመረብ ካልዎት የሕክምና አቅራቢን መፈለግ ወይም የሕክምና አቅራቢውን ማውጫ ከሚከተለው ላይ ማተም ይችላሉ፡- <http://providersearch.trilliumhealthplan.com>። የበይነመረብ መዳረሻ ከሌለዎት፣ እርዳታ ለማግኘት የ Trillium አባል አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ፡- 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



የጥርስ ህክምና

የጥርስ ህክምና ዕቅድዎ ወይም የጥርስ ህክምና ድርጅት (DCO) በ Trillium አባልነት መታወቂያ ካርድዎ ላይ ይገኛል። የእርስዎን DCO ለመቀየር የደንበኞች አገልግሎት ቡድናችንን ጋር በ 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ። የመጀመሪያ እንክብካቤ የጥርስ ሐኪም (PCD) መምረጥ የሚችሉት ከሕክምና አቅራቢ መፈለጊያ መሣሪያ ነው። ወይም ወደ ቢሮአቸው መደወል ይችላሉ እና የመጀመሪያ ቀጠሮዎን ከመጀመሪያ እንክብካቤ የጥርስ ሐኪም ጋር ለማዘጋጀት ይረዳሉ። <https://findaprovider.trilliumhealthplan.com/location>

- **Advantage Dental Services**
የደንበኛ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ 1-866-268-9631 (TTY: 711)
- **Capitol Dental Care**
የደንበኛ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ 1-800-525-6800 (TTY: 1-800-735-2900)
- **Oregon Dental Service**
ከክፍያ ነጻ የደንበኛ አገልግሎት 1-800-342-0526 (TTY: 1-800-466-6313)



የጉንፋን ክትባዓት

እርስዎ እና በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ጤናማ እንዲሆኑ ለመርዳት፣ በየዓመቱ የጉንፋን ክትባዓት ይውሰዱ። የበለጠ ለማወቅ www.TrilliumOHP.com/flu ን ይጎብኙ። የበይነመረብ መዳረሻ ከሌለዎት፣ እርዳታ ለማግኘት የ Trillium አባል አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ፡- 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)።



የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

እርስዎ፣ የእርስዎ ተወካይ፣ የቤተሰብ አባላት እና ተንከባካቢዎች የተረጋገጠ እና ብቁ የሆነ የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎቶች ነፃ ናቸው። ለቀጠሮ ሲደውሉ፣ አስተርጓሚ እንደሚፈልጉ እና የሚፈልጉትን ቋንቋ ለሕክምና አቅራቢዎ ቢሮ ይነገሩ። እንዲሁም Trilliumን 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ላይ በመደወል ማግኘት ይችላሉ።



ለአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የClackamas County 24-7 የችግር ጊዜ የስልክ መስመር 503-655-8585 ላይ፣ የMultnomah County 24-7 የችግር ጊዜ የስልክ መስመር 503-988-4888 ላይ፣ የWashington County 24-7 የችግር ጊዜ የስልክ መስመር 503-291-9111፣ 911 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ አደጋ ክፍል (ER) ይሂዱ። 541-689-3111 (TTY: 711) የወጣቶች የችግር ጊዜ የስልክ መስመር፣ 911 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ ድንገተኛ አደጋ ክፍል (ER) ይሂዱ።



የነርስ ምክር መስመር

የኛ የ 24/7 የነርስ ምክር መስመር ነፃ የጤና መረጃ የስልክ መስመር ነው። 1-866-439-2038 ላይ ይደውሉ።



መድኃኒት ቤት

www.trilliumohp.com/pharmacy ላይ ስለ ፋርማሲ ጥቅማጥቅሞች ይማሩ። ጠቃሚ ምክር:- የ 90 ቀናት የመጠባበቂያ መድኃኒት አቅርቦት ማግኘት ይችላሉ (የረጅም ጊዜ ሁኔታን ለማከም የሚያገለግል መድኃኒት)። በዚህ መንገድ ብዙ ጊዜ ወደ መድኃኒት ቤት መሄድን ይቀንሳሉ። የበይነመረብ መዳረሻ ከሌለዎት፣ እርዳታ ለማግኘት የ Trillium አባል አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ። 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)።



የእርግዝና ድጋፍ

Trillium Start Smart for Your Baby በእርግዝና ወቅት እና ከእርግዝና በኋላ ድጋፍ ይሰጣል። ለበለጠ መረጃ 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ላይ ይደውሉ።



የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አገልግሎት

የእርስዎ የመጀመሪያ እንክብካቤ አቅራቢ (PCP) በ Trillium አባልነት መታወቂያ ካርድዎ ላይ ይገኛል። የእርስዎን PCP ለመቀየር ያደንበኛች አገልግሎት ቡድናችንን ጋር በ 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ።



ማጨስ ያቁሙ

የOregon የትምባሆ ማቆም መስመር – በስልክ ወይም በመስመር ላይ ማድረግ የሚችሉት ነፃ ፕሮግራም ነው።

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



የወጣቶች ማህበራዊ-ስሜታዊ ደህንነት ከ 0-5 ዓመታት

ሕፃናት ከተወለዱ እስከ 5 ዓመታቸው ድረስ እና ቤተሰቦቻቸው በማህበራዊ-ስሜታዊ ጤንነት የሚረዱ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። የሕፃናት እንክብካቤ ቡድናችን ለፍላጎቶቻቸው የሚስማማውን እንዲያገኙ ይረዳዎታል። ከግብዓቶች ጋር ሊያገናኙዎት ይችላሉ እና ታናናሾቹ አባሎቻችን ደህንነታቸውን ለመደገፍ ይረዳሉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የTrillium አባል አገልግሎቶች ጋር በ 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



ዲጂታል የሕክምና እንክብካቤን

የዲጂታል የሕክምና እንክብካቤን አገልግሎት የአስቸኳይ ጊዜ ላልሆኑ የጤና አገልግሎቶች የሕክምና አቅራቢዎች ለማግኘት ለ 24 ሰዓት ምቹ ነው። ጉዳዮች። መለያዎን በመስመር ላይ ያዘጋጁ እና ያግብሩ። <https://member.teladoc.com/trilliumchp>. የበይነመረብ መዳረሻ ከሌለዎት፣ እርዳታ ለማግኘት የ Trillium አባል አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ። 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)።



ባህላዊ የጤና ሰራተኞች

የወሊድ ድጋፍ ረዳት፣ የእኩዮች ድጋፍ ስፔሻሊስት፣ የእኩዮች ደኅንነት ስፔሻሊስት፣ የግል የጤና አሳሽ ወይም የማህበረሰብ ጤና ሠራተኛ ያለ ምንም ወጪ ድጋፍ ሊያገኙ ይችላሉ። ኢሜይል:- THW@TrilliumCHP.com ወይም Trillium ጋር 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



ትራንስፖርት

የTrillium Medicaid አባላት ለጤና እንክብካቤ ጉብኝቶች ነጻ መጓጓዣ ማግኘት ይችላሉ። ለሜዲካል ትራንስፖርት አስተዳደር 877-583-1552 ላይ ይደውሉ።



ተጨማሪ ግብዓቶች

እንደ የህክምና እንክብካቤ፣ ምግብ፣ የስራ ስልጠና እና ሌሎችም ያሉ ነፃ ወይም ዝቅተኛ ወጪ አገልግሎቶችን ይፈልጉ።-Connect Oregon <https://oregon.uniteus.com/get-help/> የበይነመረብ መዳረሻ ከሌለዎት፣ እርዳታ ለማግኘት የ Trillium አባል አገልግሎቶች ጋር መደወል ይችላሉ። 1-877-600-5472 (TTY: 877-600-5473)



ሆስፒታሎች

እንዲሁም ሕክምና አቅራቢዎችን በ:- <https://providersearch.trilliumhealthplan.com> መፈለግ ይቻላል

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



የአፋጣኝ እንክብካቤ

እንዲሁም ሕክምና አቅራቢዎችን በ:- <https://providersearch.trilliumhealthplan.com> መፈለግ ይቻላል

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