



TUZUNGUMZE KUHHUSU MTOA HUDUMA WA AFYA YA MSINGI

WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA

- Kupata mtoa huduma wa msingi anayefaa kunaweza kuchukua muda na juhudi. Huenda ukalazimika kujaribu watoa huduma wachache kabla ya kupata inayokufaa. Afya yako ni ya kibinafsi, na uaminifu huchukua muda kujenga. Unapokuwa na mtoa huduma anayekusikiliza, kukuelewa, na kukusaidia, utakuwa na mshirika katika safari yako ya afya kwa muda mrefu. Kwa kutembelea mara kwa mara, mtoa huduma wako wa msingi anaweza kusaidia:

- Zuia matatizo kabla hayajaanza
- Dhibiti matatizo yaliyopo au au yanayoendelea

- Epuka muda wa kukaa hospitalini
- Fuatilia afya yako kwa ujumla

HUDUMA YA MSINGI NI NINI?

Mtoa huduma wako wa msingi ndiye kituo chako kikuu cha matibabu. Hapa ndipo utapokea maelezo ya kuaminika au ya kuaminika na ushauri wa kitaalamu



kuhusu jinsi ya kudumisha afya yako na kuzuia magonjwa. Mtoa huduma wako wa msingi amefunzwa kutambua maswala ya kiafya yanayoweza kutokea hata wakati unahisi kuwa na afya njema. Ni muhimu kumtembelea mtoa huduma wako wa kimsingi angalau mara moja kwa mwaka, hata kama unajisikia vizuri. Hii humpa mtoa huduma wako fursa ya kutambua matatizo yoyote yanayoweza kutokea mapema. Utunzaji wa kimsingi pia huitwa dawa ya familia, mazoezi ya jumla (GP), au matibabu ya ndani. Utunzaji wa kimsingi unazingatia:

- **afya njema** au afya yako kwa ujumla, huathiriwa na chaguo unazo fanya kuhusu kile unachokula, jinsi unavyosogeza mwili wako, na mazoea mengine.
- **Dawa ya kuzuia** huingatia kile wewe na mtoa huduma wako m naweza kufanya ili kuzuia ugonjwa, ulemavu, au kifo cha mapema kutokea. Mtoa huduma wako atajadili mambo kama vile chanjo, upimaji wa magonjwa, na uchunguzi wa mara kwa mara. Kusudi ni kutambua sababu za hatari, kugundua dalili na dalili za mapema, na kukuza chaguo bora ili kuzuia magonjwa yajayo.
- **Usimamizi wa utunzaji wa kudumu** ni njia ambazo mtoa huduma wako anaweza kufuatilia na kutibu hali za kudumu. Ni kawaida kwa mtoa huduma wako kutaka kukuona ofisini kwake zaidi ya mara moja kwa mwaka wakati una hali ya kiafya sugu. Mtoa huduma wako pia anaweza kutaka ufanyike uchunguzi kama vile kazi ya damu, eksirei au vipimo.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity

SWAHILI

AINA ZA HUDUMA YA MSINGI

Mtoa huduma ya msingi ni mtaalamu wa matibabu ambaye hukusaidia kudhibiti afya yako. Watoa huduma wengi hutoa huduma katika zahanati ya matibabu. Aina hizi za zahanati kwa kawaida hutoa zaidi ya aina moja ya huduma. Unaweza kuchagua zaidi ya mtoaji mmoja wa huduma ya msingi ili kukidhi mahitaji yako ya kipekee ya utunzaji wa afya.

Madaktari wanaotoa huduma ya msingi kwa kawaida huwa na herufi "MD" (Daktari wa Tiba) au "DO" (Daktari wa Tiba ya Osteopathic) baada ya majina yao. Hizi ni aina zote mbili za madaktari wa matibabu ambao wanaweza kutambua, kutibu, na kuagiza dawa. Madaktari pia wanaweza kuitwa daktari au "GP" (daktari mkuu).

DAKTARI WA WATOTO

Mtoa huduma anayetibu watoto wachanga, watoto na vijana.

DAKTARI WA FAMILIA

Mtoa huduma ambaye anaona wagonjwa wa umri wote.

DAKTARI WA MAGONJWA YA NDANI

Mtoa huduma anayetibu watu wazima.

OB/GYN: DAKTARI WA UZAZI/MWANAJINAKOLOJIA

Mtoa huduma aliyebobea katika ujauzito, kuzaa, baada ya kuzaa (baada ya kuzaliwa), na afya ya uzazi

DAKTARI WA WATOTO

Daktari wa tiba ya wazee

AINA NYINGINE ZA WATOA HUDUMA

Mtoa huduma ya msingi ni mtaalamu wa matibabu ambaye hukusaidia kudhibiti afya yako. Wao si mara zote daktari wa matibabu. Ni kawaida kwa wagonjwa kuona PA au NP kwa muda mwingi wa miadi ya daktari na kutembelea MD au DO kwa muda mfupi tu au mara kwa mara.

PA: MSAIDIZI WA DAKTARI NA NP: MUUGUZI MTAALAMU

PA au NP anaweza kutambua, kutibu, na kuagiza dawa chini ya uongozi wa daktari

JE, PA na NP ni WAUGUZI au MADAKTARI?

NP ni muuguzi ambaye ana elimu ya juu zaidi na mafunzo. NP na PAs sio madaktari, lakini wamepewa mafunzo na wana leseni ya kutoa huduma za matibabu.

BIMA YA AFYA

Mpango wa bima ya afya unaweza kupunguza gharama ya ziara za madaktari, vipimo, taratibu, dawa na bili nyinginezo zinazoweza kuja kutokana na ajali au ugonjwa. Wewe au mtoto wako mnaweza kustahiki bima ya afya bila malipo au ya gharama nafuu.

Ili kupata bima ya afya, unaweza:

- Uliza mwajiri wako kuhusu manufaa ya bima ya afyas
- Piga 211 WNY kwa kupiga 2-1-1 au kutuma msimbo wako wa posta kwa 898211
- Tembelea nystateofhealth.ny.gov ili kuona mipango unayostahiki. Tazama kidokezo hapa chini.
- Piga simu kwa Idara ya Huduma za Jamii ya Kaunti ya Erie kwa (716) 858-8000 au tembelea <https://www3.erie.gov/socialservices/medicaid-program>

KIDOKEZO: Tafuta "Tafuta usaidizi wa karibu" kwenye tovuti ya Jimbo la Afya la NY ili kufikia wasaidizi wanaotoa usaidizi BILA MALIPO kuchunguza mipango na kujiandikisha katika bima ya afya, ikiwa ni pamoja na Child Health Plus. Usaidizi unapatikana katika lugha nyingi na jioni na wikendi.



KUCHAGUA MTOA HUDUMA

Kuna njia nyingi za kupata mhudumu wa afya.



Tafuta mtandaoni. Tovuti nyingi zitatoa maelezo ya mawasiliano na hakiki. Tafuta "tafuta mtoa huduma za msingi karibu nami" katika kivinjari chochote cha intaneti ili kutafuta watoa huduma walio karibu na eneo lako.



Uliza kampuni yako ya bima ya afya. Watoa huduma za bima wana zana ya mtandaoni au nambari ya simu unayoweza kupiga ili kujadili chaguo zako.



Uliza jumuiya yako. Watu unaowaamini na vikundi unavyojiunga wanaweza kuwa na mapendekezo mazuri. Tumia mwongozo ulio hapa chini kujua maswali ya kuuliza.



Hospitali ya eneo lako inaweza kukusaidia kupata mhudumu wa afya. Hospitali zingine hata zina kliniki zao za utunzaji wa msingi.

Wakati wa kuchagua mtoaji, tafadhali zingatia yafuatayo:

- **Ujuzi.** Ikiwa una ugonjwa sugu, kama vile kisukari, au unapitia mabadiliko makubwa katika maisha yako, kama vile kukoma hedhi, tafuta mtoa huduma ambaye ni mtaalamu katika eneo hilo.
- **Mahitaji.** Baadhi ya watoa huduma wanazungumza lugha nyingi, wamebobeza katika kutibu wahamiaji au jumuiya za LGBTQIA+, au hutoa huduma za ziada ndani ya utendaji wao kama vile wafanyakazi wa kijamii au afya ya akili. Unaweza kutaka kutafuta mtoa huduma unayehisi kuwa umeunganishwa naye kiutamaduni, au unaweza kupendelea aina fulani ya umri, jinsia, rangi, au kabila.
- **Eneo.** Tafuta mtoa huduma ambaye unaweza kufikia kwa urahisi. Baadhi ya watoa huduma wako kwenye njia za usafiri wa umma. Baadhi ya watoa huduma wanaweza kuwa na maegesho ya barabarani pekee. Medicaid, kampuni yako ya bima, au mashirika ya watu wazima wazee yanaweza kukusaidia kufikia miadi yako.
- **Masaa.** Tafuta ofisi iliyo na saa na maeneo ambayo yanakidhi ratiba yako na mahitaji ya usafiri. Ofisi zingine zina masaa ya jioni na wikendi. Wengine hutoa usaidizi wa moja kwa moja mtandaoni wakati ofisi zimefungwa.
- **Utu.** Kupata mtoa huduma unayeweza kumwamini na anayeheshimu chaguo zako ni muhimu.
- **Kufaa.** Fikiria kuhusu uzoefu wako baada ya ziara yako ya kwanza. Ikiwa haikufaa, unaweza kuchagua kupata mtoa huduma tofauti.

Kubadilisha watoa huduma kunaweza kuwa na msongo wa mawazo, lakini ni muhimu kuwa na mtoa huduma anayekusikiliza na kukuelewa..

HESHIMA NA UTU NI MUHIMU

KUMBUKA: MTOA HUDUMA WAKO ANAKUFANYIA KAZI

Ni sawa kumuuliza mtoa huduma wako kuhusu uelewa wao wa utamaduni, rangi, au kabila lako. Hii itawasaidia kuelewa ni nini muhimu katika utunzaji wako. Hapa kuna maswali 3 ya kuuliza:

- 1 Je, umewatendea watu kama mimi au umepata mafunzo ya umahiri wa kitamaduni?
- 2 Je, unaonaje asili zetu tofauti za kitamaduni zinazoathiri mawasiliano na matibabu yangu?
- 3 Je, unaelewa nini kuhusu tofauti za matokeo ya afya kwa wagonjwa kama mimi?

Wakati mwingine watoa huduma hufafanua maneno ya matibabu kwa njia ambayo inakuchanganya. Ni sawa kuuliza maswali. Ni kazi ya mtoa huduma wako kueleza mambo kwa njia unayoelewa.

Uliajiri mtoa huduma wako ili kukusaidia kudhibiti afya yako na ustawi wako. Wewe ndiye unayesimamia. Kuaminiana ni sehemu muhimu ya uhusiano wako na mtoa huduma wako. Ikiwa unahisi kuwa mtoa huduma wako hakuamini au kukuaheshimu, una haki ya kupata mtoa huduma anayekuamini.



Kupata huduma ya msingi ya gharama nafuu, afya ya kitabia na afya ya meno katika kituo cha afya kilicho karibu nawe. Tembelea www.snapcapwny.org/#safety.

AINA ZA ZIARA

HUDUMA ZA KUZUIA



- **Ziara yako ya kila mwaka ya afya** inajumuisha uchunguzi wa kimwili na inaweza pia kujumuisha chanjo na vipimo vya maabara. Mtoa huduma wako ataangalia afya yako kwa ujumla kwa kusikiliza moyo na mapafu yako, kuangalia pua na mdomo wako, na zaidi. Mtoa huduma wako anaweza kufuatilia mabadiliko baada ya muda na kutoa mapendekezo kulingana na maelezo unayoshiriki wakati wa ziara yako.
- **Chanjo** kama vile homa ya mafua husaidia kuzuia ugonjwa kwa kufundisha kinga ya mwili wako jinsi ya kujikinga dhidi ya vijidudu.
- **Vipimo vya maabara vya uchunguzi** kwa kawaida huagizwa na mtoa huduma wako kabla ya ziara yako ya kila mwaka ya afya. "Maabara ya kimwili" inarejelea mkusanyiko wa majaribio ya maabara ambayo yanapendekezwa kila mwaka. Maabara hukusanya sampuli za damu yako, mkojo, na viowevu vingine vya mwili ili kupima taarifa kuhusu afya yako.
- **Skrini za kuzuia** ni vipimo vilivyoundwa ili kutambua matatizo ya kiafya mapema. Skrini hizi hutafuta vitu kama saratani, hatari zinazoweza kuwa za kuanguka, mabadiliko ya afya ya akili, na zaidi. Mipango mingi ya bima hulipa huduma ya kuzuia kama vile ziara yako ya kila mwaka ya afya na uchunguzi wa saratani. Hakikisha kuwasiliana na kampuni yako ya bima ili kujua ni huduma zipi za kinga watalipia katika mpango wako.



Mipango mingi ya bima hulipa huduma ya kuzuia kama vile ziara yako ya kila mwaka ya afya na uchunguzi wa saratani. Hakikisha kuwasiliana na kampuni yako ya bima ili kujua ni huduma zipi za kinga watalipia katika mpango wako.

UKAGUZI WA KAWAIDA NA ZIARA ZA MATIBABU SUGU

- Vipimo vya uchunguzi ni mitihani, taratibu, au tathmini zinazomsaidia mtoa huduma wako kubaini kama ugonjwa au hali ya kiafya iko, ni mbaya kiasi gani, na (wakati mwingine) kilichoisababisha. Uchunguzi moja wa kawaida ni biopsy. **Biopsy** ni uchunguzi wa kimaabara ambao huchunguza sampuli ya tishu au majimaji kutoka kwa mwili wako kwa ajili ya ugonjwa.
- Iwapo umegunduliwa kuwa na tatizo la kiafya sugu, mtoa huduma wako atakuomba umtembelee mara kwa mara ili kudhibiti tatizo, kutazama mabadiliko yoyote, na kutoa mapendekezo kuhusu unachoweza kufanya ili kudhibiti na kuboresha afya yako.

HUDUMA YA MATATIBU YA HARAKA

- **Ziara za wagonjwa** huzingatia maswala mahususi ya kiafya kama vile kidonda cha koo au kidole kilichovunjika.
- Chumba cha dharura (ER) au ziara za kufuatilia hospitali ni aina ya ziara ya huduma ya dharura inayoitwa **mabadiliko ya huduma**. Matembeleo haya hutokea baada ya ER au baada ya kukaa hospitalini. Ziara hizi ni fursa kwako kuuliza maswali kuhusu maelekezo kutoka kwa hospitali na kwa mtoa huduma wako kuhakikisha kuwa umeelewa maagizo haya na unatumia dawa zozote mpya kwa usahihi.

UNAJUA MWILI WAKO VIZURI



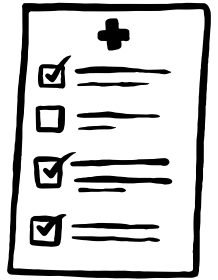
Mwambie mtoa huduma wako ikiwa unadhani kuna kitu kibaya.

Ikiwa hufikirii mtoa huduma wako anakusikiliza unaposhiriki ishara na dalili, mwambie daktari wako kuwa unahisi hivi. Ikiwa bado hawatasikiliza, unaweza kuhitaji kupata daktari mpya. Ikiwa unahisi kana kwamba unatendewa isivyo haki, ripoti daktari wako kwa mtoa huduma wako wa bima ya afya. Kubadilisha wtoa huduma kunaweza kuwa na msongo wa mawazo lakini ni muhimu kuwa na mtoa huduma anayekusikiliza na kukuelewa.



KUJITAYARISHA KWA ZIARA YAKO

andika orodha ya dalili zozote (mabadiliko yanayoonekana katika afya yako) au dalili (hali ambazo unaweza kuhisi au kutambua lakini ambazo huenda wengine wasione) ambazo huenda umeziona. Lete orodha yako ya maswali kwenye ziara yako. Ikiwa uko wazi na mwaminifu kwa daktari wako, unaweza kujifunza kuhusu hali au ugonjwa kabla haujawa mbaya sana. Kupata ugonjwa katika hatua za mwanzo hukupa chaguzi zaidi za matibabu na matokeo bora. Mtoa huduma wako ataagiza vipimo kulingana na ishara na dalili zako. Hizi zinaweza kujumuisha vipimo vya damu, x-rays, na zaidi.



NINI CHA KUTARAJIA

- **Uchunguzi wa kimwili** ili kuangalia afya yako kwa ujumla angalau mara moja kwa mwaka. Mtoa huduma wako ata:
 - Angalia kama ogani zako zinafanya kazi ipasavyo
 - Chunguza macho yako, masikio, ngozi, moyo, mapafu na mengineyo
 - Jitolee kusasisha chanjo
 - Kagua majaribio yoyote ya maabara uliyokamilisha kabla ya miadi yako
- **Ukaguzi wa historia yako ya matibabu**, ikijumuisha upasuaji na hali zozote ambazo umekuwa nazo hapo awali. Kuelewa historia yako ya matibabu humsaidia mtoa huduma wako kuona picha kamili ya afya yako na kuunda mpango wa matibabu unaolingana na mahitaji yako mahususi ya matibabu.
- **Mapitio ya historia ya matibabu ya familia yako** (masharti ya watu wanaohusiana nawe). Hii ni muhimu kwa sababu baadhi ya magonjwa na hali hutokea katika familia. Habari hii inaongeza picha ya jumla ya afya yako. Ikiwa mtoa huduma wako anajua historia ya matibabu ya familia yako, anaweza kutoa mapendekezo mahususi zaidi ili kukusaidia uendeleo kuwa na afya njema.

VIDOKEZO

- **Lete orodha ya maswali** ambayo unaweza kuwa nayo
- Lete orodha ya maagizo yote, dawa za dukani, na vitamini unazotumia.
 - **Mlete rafiki au mwanafamilia** ikiwa una wasiwasi huenda usikumbuke au kuelewa kile mtoa huduma wako atakuambia.
 - Unaweza kumuuliza mtoa huduma wako kama unaweza kurekodi ziara hiyo kwenye simu yako.
- **Andika vidokezo** kukusaidia kukumbuka kile ambacho mtoa huduma wako anasema.
 - **Uliza mtoa huduma wako azungumze polepole, kutumia lugha rahisi, na kueleza** chochote ambacho hukuelewa.
 - *Rudia yale waliyosema kwao. Jaribu kusema, "Ninakusikia ukisema:..... Je, nilipata hilo sawa?"*
- Omba nakala iliyochapishwa ya maagizo yoyote ya majaribio. Ofisi nyingi za watoa huduma zitakuambia kuwa zinatuma maagizo ya maabara au eksirei moja kwa moja kwa maabara au kituo cha eksirei. Wakati mwingine hati haifikii hapo, na kusababisha ulazimike kupanga upya miadi yako. Nakala iliyochapishwa ya agizo la jaribio inaweza kukuokoa wakati.

KUTHIBITISHA UTUNZAJI



AUtunzaji wa kuthibitisha unarejelea huduma mbalimbali zinazozingatia kwa makini na kuheshimu afya yako ya kimwili, kiakili na kiroho. **Kila mtu anastahili huduma ya uthibitisho.** Baadhi ya aina za huduma ya kuthibitisha ni pamoja na **huduma ya uthibitishaji wa kijinsia**, ambayo inatambua utambulisho wa kijinsia wa mtu binafsi na **matunzo shufaa**, ambayo inalenga kutoa nafuu kutokana na dalili za magonjwa hatari na kuboresha ubora wa maisha. Ikiwa hupati heshima unayostahili, unaweza kumjulisha mtoa huduma wako au kuripoti maoni yako kwa kampuni yako ya bima ya afya. Kubadilisha watoa huduma kunaweza kuwa na msongo wa mawazo, lakini ni muhimu kuwa na mtoa huduma anayekusikiliza, kukuelewa, na kusaidia mahitaji yako binafsi.

KUFIKA KWA MIADI YAKO



Mara tu unapopanga miadi yako, panga pia jinsi ya kufika huko. Inaweza kuwa vigumu kupata usafiri, lakini kuna chaguzi kadhaa za usafiri. Tovuti ya NFTA ina taarifa kuhusu njia. Ramani za Google na Apple zitakusaidia kuabiri usafiri wa umma kwa kutumia ratiba za basi na usafiri. Unaweza pia kumwomba rafiki au mwanafamilia akusafirishe ikiwa huna gari au leseni ya udereva. Baadhi ya vituo vya jamii na kliniki za afya zinaweza kutoa usafiri kwa wale wanaohitaji. Ikiwa una Medicaid, unaweza kustahiki usafiri wa matibabu usio wa dharura (NEMT). Uliza mtoa huduma wako au upigie simu Medicaid kwa maelezo zaidi. Baadhi ya miji na mijiji katika Kaunti ya Erie zina huduma zao za usafiri kwa watu wazima. Angalia ili kuona kama unahitimu kupata huduma za usafiri. Idara ya Wazee ya Kaunti ya Erie ina orodha ya huduma za usafirishaji.

Tembelea <https://www3.erie.gov/aging/transportation> au piga simu (716) 858-8526.



BEBA ORODHA YA UTAMBUZI NA DAWA ZAKO ZOTE KILA WAKATI

Muulize MTOA HUDUMA WAKO WA AFYA akupe kadi ya pochini ya dawa au kichapo kutoka kwa lango lako la mgonjwa.

KUPATA DAWA ZAKO

Agizo la daktari ni mwongozo ulioandikwa kutoka kwa mtoa huduma wa afya aliye na leseni ambayo huiambia duka la dawa ni dawa gani unahitaji. Hati inajumuisha maagizo kutoka kwa mtoa huduma wako kama kiasi gani na mara ngapi unatakiwa kutumia dawa zako. Ulikuwa ukipokea nakala ya karatasi ya hati yako, lakini sasa maagizo mengi yanatumwa kwa njia ya kielektroniki, na wakati mwingine huitwa "e-scripts."

Ikiwa una bima ya afya, piga nambari ya simu ya huduma za wanachama kwenye kadi yako ya bima ya afya ili kujua ni maduka ya dawa gani unaweza kutumia. Unaweza pia kuuliza kuhusu **chaguo za kuagiza barua pepe au duka la dawa bila barua pepe. Maduka ya dawa** ya kutuma dawa hutuma dawa yako moja kwa moja kwenye anwani yako ya nyumbani, na kufanya ujazo uwe rahisi. Baadhi ya maduka ya dawa ya kuagiza kwa njia ya barua hutoa vifungashio vya vidonge ambavyo vitakusaidia kupanga dawa zako wakati wa siku unapohitaji kuzitumia. Hakikisha kuwa unamjulisha mtoa huduma wako wa afya ni duka gani la dawa la kutuma maagizo yako.



Ili kupata duka la dawa karibu nawe na ujifunze vidokezo vya kuokoa muda, tembelea <https://www3.erie.gov/health/pharmacies-and-prescriptions>.



Muulize mtoa huduma wako wa afya:

- Ikiwa anaweza kukuandikia dawa ya siku 90?
 - Ikiwa unatumia dawa kwa hali kama vile shinikizo la damu, kisukari, au pumu, uliza kuhusu ugavi wa siku 90. Hii inaweza kusaidia kwa safari chache za kwenda kwenye duka la dawa na inaweza kumaanisha malipo machache zaidi.
- Ikiwa ana sampuli za dawa?
 - Baadhi ya makampuni ya dawa hutoa sampuli za dawa kwa wahudumu wa afya. Mtoa huduma wako anaweza kuwa na sampuli au kuponi za matangazo.

Muulize mfamasia wako.

- Ikiwa wanatoa huduma za utoaji?
 - Baadhi ya maduka ya dawa yatakuletea dawa nyumbani kwako. Baadhi ya maduka ya dawa yana kidirisha cha kupitisha gari au kando ya barabara au kwa hivyo sio lazima utoke nje ya gari.
 - Programu hizi mara nyingi huhitaji uweke kadi ya mkopo au ya benki kwenye faili kwa ajili ya malipo na pia zinaweza kukuhitaji uonyeshe kitambulisho cha picha.
- Je, unatengeneza pakiti za vidonge?
 - Ukiwa unatumia dawa kadhaa, duka la dawa linaweza kupanga dawa zako katika pakiti za kibinafsi. Kila pakiti imeandikwa siku na wakati unaotakiwa kuchukua dawa.

LANGO LA MGONJWA

Watoa huduma wengi wa afya wana lango au tovuti ambapo unaweza kuona maelezo yako ya afya. Mtoa huduma wako atakusaidia kuunda akaunti yenye jina la mtumiaji na nenasiri salama la kutumia unapoingia kwenye tovuti. Huko unaweza kupata matokeo ya mtihamu, kuuliza maswali, na kuomba miadi. Muulize mtoa huduma wako kuhusu ufikiaji wa lango la mgonjwa. Omba usaidizi ikiwa huna uhakika jinsi ya kutumia tovuti yako ya tovuti. Sema, "Ninahitaji usaidizi wa kujifunza jinsi ya kutumia lango la mgonjwa."



Katika lango lako la mgonjwa, unaweza:

- Kutuma na kupokea ujumbe kuhusu dalili, dawa na miadi
- Kuangalia orodha yako ya dawa
- Sasisha historia yako ya matibabu
- kutazama matokeo ya mtihamu na muhtasari wa miadi
- kuomba miadi
- kuona miadi iliyoratibiwa ijayo

ELIMU YA AFYA

Elimu ya afya inarejelea jinsi watu hupata, kuelewa na kutumia taarifa na huduma kama vile lango la wagonjwa kufanya maamuzi ya afya.

Wasimamizi wa maktaba wa Kaunti ya Erie wanaweza kukusaidia kuongeza ujuzi wako wa afya na kukufundisha jinsi ya kutumia tovuti kama vile lango lako la mgonjwa. Maktaba zingine zina madarasa ya ujuzi wa kidijitali, zingine zinaweza kukusaidia moja kwa moja. Uliza mkutubi wa eneo lako kwa maelezo zaidi. Tembelea <https://www.buffalolib.org> kwa programu na taarifa za tukio. Wasiliana na Kusoma na Kuandika Buffalo-Niagara ili kupata maelezo zaidi kuhusu mpango wao wa Ujuzi wa Digi. Piga simu 716-876-8997.

KUOMBA REKODI ZA MATIBABU

Una haki ya kuona rekodi zako za afya. Sheria ya Jimbo la New York inahitaji wahudumu na vituo vyote vya afya kuruhusu wagonjwa kupata rekodi zao za afya. Unaweza kutuma ombi ili rekodi zako za matibabu zitumwe kwa wataalamu au kwa mtoa huduma mpya wa huduma ya msingi. Unaweza pia kuomba rekodi hizi ujiwekee mwenyewe. Ikiwa ungependa nakala halisi, uliza nakala ya rekodi zako.

Maombi ya kumbukumbu lazima yafanywe kwa maandishi. Uliza mtoa huduma wako kama ana fomu ya kujaza au kama unaweza kuandika barua fupi tu kuomba rekodi zako. Hii inaweza kuwa rahisi kama kuandika, "Ningependa nakala ngumu ya rekodi zangu za matibabu," andika jina lako, tarehe ya kuzaliwa, na anwani.

Sheria ya Jimbo la New York inaruhusu vituo vya huduma ya afya kutoza hadi \$0.75 kwa kila ukurasa, pamoja na gharama ya posta ili kutoa rekodi za matibabu. Sheria pia hukulinda dhidi ya kunyimwa ufikiaji wa rekodi zako ikiwa huwezi kulipa ada hiyo. Ikiwa huwezi kumudu ada sema, "Siwezi kumudu gharama za uchapishaji kwa rekodi zangu za matibabu."



Kwa majibu ya maswali yanayoulizwa mara kwa mara kuhusu kufikia rekodi zako za matibabu katika Jimbo la New York, tembelea <https://www.health.ny.gov/publications/1443>

KUTAFUTA HABARI ZA AFYA MTANDAONI

Kupata taarifa za kuaminika na za kweli mtandaoni kuhusu afya ya umma inaweza kuwa vigumu. Kuna tovuti nyingi na akaunti za mitandao ya kijamii ambazo zinaonekana na kuhisi kitaalamu, hata kama sivyo. Unapotafuta maelezo ya afya mtandaoni, tafuta mashirika ya serikali ya eneo lako (kama vile idara ya afya ya eneo lako), taasisi za matibabu zinazotambulika (kama vile shule za matibabu zinazojulikana kama vile Chuo Kikuu cha Buffalo au Chuo Kikuu cha Johns Hopkins), vyama vya kitaalamu vya matibabu (kama vile Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto), au umwombe msaada mkutubi wa eneo lako. Tumia vidokezo hivi kugundua habari za uwongo:

- Angalia chanzo: Tafuta stakabadhi, sifa, mafunzo, au maarifa. Fikiria kama mtu anayeshiriki maelezo atapata pesa kutokana na kile anachodai, ukiamua kuamini.
- Tafuta ushahidi: Taarifa za kuaminika na za kweli zinatokana na tafiti muhimu za kisayansi na utafiti wa kimatibabu, si mapendekezo au madai kutoka kwa washawishi wa mitandao ya kijamii.
- Thibitisha tarehe na chanzo: Taarifa za afya zinaweza kupitwa na wakati haraka. Taarifa za ubora wa afya ya umma husasishwa angalau kila mwaka na wajumbe wanaoaminika huwa tayari kushiriki vyanzo vyao kila wakati.
- Kuwa na mashaka: Mambo ambayo yanaonekana kuwa mazuri sana mara nyingi sivyo.
- Uliza mtoa huduma wako: Ikiwa unatafuta mpango wa matibabu au chaguo la maagizo, omba maelezo au tafiti zinazoonyesha mpango au bidhaa inafanya kazi vizuri kwa watu kama wewe.

 **Tembelea www.erie.gov/health kwa taarifa za kuaminika na za kweli za afya ya umma.**

Idara ya Afya ya Kaunti ya Erie hushiriki taarifa muhimu za afya ya umma kwenye tovuti ya Kaunti ya Erie na kwenye mitandao ya kijamii. Tembelea www.erie.gov/health, fuata @ecdoh kwenye Facebook, au ufuate @eriecohealth kwenye Instagram ili kujua kuhusu mipango ya afya ya eneo lako, kujifunza zaidi kuhusu magonjwa sugu na mada muhimu za afya, kupata kliniki na huduma zilizo karibu, na zaidi.

Ofisi ya Usawa wa Afya ya Kaunti ya Erie huchapisha maelezo kuhusu viambajengo vya kijamii vya afya, au mambo yanayoathiri afya yako. Unaweza kujiandikisha ili kupokea machapisho haya na maelezo mengine muhimu ya usawa wa afya katika kikasha chako. Kwa maelezo zaidi, tembelea erie.gov/health-equity Vichapo hivi vinapatikana kwa kupakuliwa katika Kiarabu, Kibengali, Kiburma, Kiingereza, Kihispania, na Kiswahili.



 **Vichapo hivi vinapatikana kwa kupakuliwa katika Kiarabu, Kibengali, Kiburma, Kiingereza, Kihispania, na Kiswahili**



HII NI GAZETI YA OFISI YA

WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA

Gazeti hili linapatikana kwa lugha 5 za nyongeza



Maoni ya Wilaya ya Erie, Usawa wa Huduma za Afya ni kuona kila mtu katika Wilaya ya Erie anatimiza hali nzuri ya afya. Ofisi ihusikayo na usawa wa huduma za afya inahifadhiwa ndani ya Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka kujuwa zaidi?

Tembelea www.erie.gov/health-equity

Tuandikie baruwa pepe HealthEquity@erie.gov



**Erie County
Department of
Health**



OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity