



له 23 ی ټیلوولی 2013 هوه کاري پنده کریت

ټم ښارګوټی روونی ده کاته وه که ټیمه چوڼ زانیاریه ته ندروستیبه کانی تو به کارده هیښین و ښاکرای ده که ین و چوڼ ده توانیت ده ستت به م زانیاریانه بګات. ټکایه به وردی بزانه.

ټهو زانیاریانه (PHI) به شی ته ندروستی ناوچه ی سنو هومیش پابه نده به پاراستنی زانیاریه ته ندروستیبه که سیبه کانتان. زانیاریه ته ندروستیبه پاریزراوه کان ده ګرټه وه که ټیمه دروستمان کردوه یان وهرمانګرتوه سه باره ت به ته ندروستی تو، چاوه دپری ته ندروستی تو، و پاره ی چاوه دپری ته ندروستی تو. ټمه ش زانیاری که سی وه ک ناو، به رورای له دایک بوون، ژماره ی ښاسیښی کومه لایه تی، ناوښان و ژماره ی ته له فون ده ګرټه وه.

رهنگه هه نډیک یاسای ویلایه ت و فیدرالی داوامان لی بکه ن که ښاسیښی به رزتر له پاراستن بو هه نډیک جوړی زانیاری ته ندروستی پاریزراو داین بکه ین. پاریزراویبه زیاده کان به پیی یاسای ویلایه ت و فیدرالی له وانه یه بو زانیاریه کانی نه خو شیبه سیکیسیه ګواستراوه کان، تو ماره کانی چاره سهری ماده ه څو شبره کان و کحولیه کان، تو ماره کانی ته ندروستی درووونی و زانیاریه کانی ټایدز به کار به یښین. ټه ګر پیویست بوو پیښ بلاو کردنه وه ی ټم جوړه زانیاریانه مو له تی ټیوه وهرده ګرین.

### مافه کانت له ګه ل ریزګرتن له زانیاریه ته ندروستیبه پاریزراوه کانت

- تو مافی ټه وه ته هیه داوای سنووردارکردن بکه یت سه باره ت به چوڼیه تی به کاره یښان یان ښاکراکردنی زانیاریه ته ندروستیبه کانت. داواکاریه که ت ده بیټ به نووسراو بیټ بو به رپرسي پاراستنی نه یښیمان و پیمان بلیت که ده ته ویت چ زانیاریه ک سنووردار بکریت و ده ته ویت ټهو سنووردارکردنه بو ک جیبه چی بکریت. مهرج نیبه به سنووردارکردنه که رازی بین. به لام ټه ګر تو پاره ی خزمه تګوزاریه کت به ته وای داوه، ټیمه زانیاری دهرباری ټهو خزمه تګوزاریه بو پلائی ته ندروستی تو بلاو ناکه یښه وه بو ټه وای پاره بده یت ټه ګر تو داواکاریه کی نووسراو بکه یت بو ښاکرا نه کردنی زانیاریه کان.
- تو مافی خو ته داوای ټه وه بکه یت که چوڼ په یوه نډیبه نه یښیبه کانتان بو داین ده که ین. له وانه یه داوامان لی بکه یت که زانیاریه کان به شیوه یه کی دیاریکراو یان له شو ټیښکی دیاریکراودا له ګه لندا هاو به ش بکه ین. بو نمونه، له وانه یه داوامان لی بکه یت که زانیاری بڼیرین بو ناوښان ټیښکی تر جګه له ناوښانی ماله که ت. هه روه ها ده توانیت داوای ټه وه بکه یت که ټیمه به ژماره ته له فون ټیښکی دیاریکراو په یوه نډیت پیوه بکه ین. پیویسته به نووسراو ټم داواکاریه پیښکه ش بکه یت. پیویست ناکات هو ګاری داواکه ت روون بکه یته وه. ټیمه پیویسته به دواواچوون بو داواکاریه که ت بکه ین ټه ګر ګونجاو بیټ.
- له زوربه ی حاله ته کاند، تو مافی ټه وه ته هیه سه یری تو ماره کانت بکه یت یان کوپی تو ماره کانت وهر بګریت، له نیویاندا کوپیبه کی تو ماره کانت به شیوه ی ټه لیکرتوونی. پیویسته داواکاریه که به نووسراو پیښکه ش بکه یت. رهنگه ټیمه پاره یه کی ګونجاوت لی وهر بګرین به پیی تیچووی کوپیکردن. له هه نډیک بارو دو څدا، رهنگه داواکاریه که ت رت بکه یښه وه و بیټ بلین هو ګاره که ی. له هه نډیک حاله تدا، له وانه یه تو مافی ټه وه ته هیه ت داوای پیداچوونه وه به رتکردنه وه ی ټیمه بکه یت.
- مافی خو ته داوای راستکردنه وه یان نو ټکرده وه ی تو ماره کانت بکه یت. ټه ګر پیت وایه هه له یه ک هیه، ده توانیت داوامان لی بکه یت که زانیاریه نه ماوه کان بګورین یان زیاد بکه ین. پیویسته داواکاریه که به نووسراو پیښکه شی به رپرسي پاراستنی نه یښیمان بکه یت و هو ګاریک بو داواکاریه که ت بکه یته روو. له هه نډیک حاله تدا رهنگه به نووسراو داواکاریه که ت رت بکه یښه وه. ده توانیت ولام بده یته وه به ناردنې به یان نامه ی نووسراو نارپه زایه تیمان و داوای ټه وه بکه یت که ټم لپدوانه له تو ماری چاوه دپری ته ندروستی خو تدا جیګر بکریت.
- تو مافی وهر ګرتی لیستی ټهو که سانه یان ده زګایانه ت هیه که زانیاریه ته ندروستیبه کانتان بو یان ټیردراوه. پیویسته ټم داواکاریه به نووسراو پیښکه ش به به رپرسي پاراستنی نه یښی ټیمه بکه یت. ټم لیسته ښاکراکردنی زانیاریه کانی تو به مه به ستی چاره سه رکردن، پاره دان یان ټوبه راسیونه کانی چاوه دپری ته ندروستی له خو ناګریت. ټم لیسته ټهو زانیاریانه له خو ناګریت که راسته و خو به تو یان خیزانه که ت دراوه، یان ټهو زانیاریانه ی که به مو له تی نووسراو تو پیښکه ش کراون.
- تو مافی ټه وه ته هیه که کوپیبه کی کاغه زی یان ټه لیکرتوونی نو ټیرین وه شانی ټم ښارګوټی وهر بګریت له سه ر داواکاری.
- تو مافی ټه وه ته هیه ره زامه نندی خو ت بو بلاو کردنه وه ی زانیاریه کانت بکشینیته وه. ټه ګر تو مو له ټیک واژو بکه یت بو به کاره یښان یان ښاکراکردنی زانیاری، ده توانیت له هه ر کاتیکدا ټهو مو له ته هه لپوه شینیته وه. ټم داواکاریه ده بیټ به نووسراو ناراسته ی به رپرسي پاراستنی نه یښیمان بکریت. ټمه کاریګه ری له سه ر ټهو زانیاریانه نیبه که پیښتر به کاره یښراون یان ښاکرا کراون.

## ئهرکه کانی ئیمه به پیتی یاسا

به شی تهنروستی سنۆهۆمیش کاونتی به پیتی یاسا پیوسته ئاگاداریه کتان پی بدات سه بارهت به شتوازه کانی پاراستی نهییمان. ئەم یاسایه یاسای ه. به پیتی ئەم یاسایه، پیوسته پاراستی نهی زانیاریه تهنروستییه پاریزراوه کانت (HIPAA) گواستنه وه و لپرسینه وه له بیمه ی تهنروستی سالی 1996 بپاریزین. ئەگەر ئیمه ئاگاداریه که مان سه بارهت به شتوازه کانی پاراستی نهی نو ی بکهینه وه، ئیمه دهیخهینه به رده ست. نوپترین وه شانی له (PHI) بلاوده کرتیه وه [www.snohd.org](http://www.snohd.org) ئاسانکاریه کانمان و له ماله ره که مان له.

### ئیمه پابه نندین به:

- زانیاریه تهنروستییه پاریزراوه کانت به تایبه تی بهیله ره وه تهنه ئه وه نه بیت که له م ئاگاداریه دا باسکراوه
- پابه نديه به مه رجه کانی ئەو ئاگاداریه ی که له ئیستادا کاری پیده کرت
- مؤله تی نووسراوی خۆت به ده ستبهینه بۆ ههر به کارهتینانیک یان ئاشکراکردنیک که ئەم ئاگاداریه نایگریته وه
- ی ناپاریزراوه PHI ئاگادارت بکه ره وه دوای پتیشیلکردنی

## چۆن رهنگه زانیاری تهنروستی ده رباره ی تۆ به کاربه یین یان ئاشکرای بکه یین

به پی ره زامه ندی تۆ، ئیمه به پیتی یاسای فیدرالی و ویلایه ته کان ریگه مان پندراوه که زانیاریه تهنروستییه پاریزراوه کانت بۆ چاره سه رکردن، پاره دان و کاره کانی چاودیری تهنروستی به کاربه یین یان ئاشکرای بکه یین.

### بۆ چاره سه رکردن:

- ئەو زانیاریانه ی که تۆ دهیده ت به تیمی چاودیری تهنروستییمان له تۆماری پزیشکیتدا تۆمار ده کرتین. تیمی چاودیری تهنروستی له وانه یه زانیاری تهنروستی بخوینتیه وه، گفتوگو بکات، یان هاوبه شی بکات بۆ پتیشکه شکردنی چاودیری کوالیتی و یارمه تیدان له بریاردان سه بارهت به باشترین چاودیری بۆ تۆ.
- ههروه ها رهنگه ئیمه زانیاری تهنروستی بده یین به دابینکه رانی چاودیری تهنروستی دیکه ت. ئەمه ش یارمه تیان ده دات بزنان که ئیمه چه نده باش گزنگیمان پیداویت.

### بۆ ئەوه ی پاره بده یین:

- به شی تهنروستی سنۆهۆمیش کاونتی فه سلی میدیکه یید و میدیکه ر ده کات، که پیوستیان به زانیاری هه یه ده رباره ی چاودیری پزیشکی تۆ بۆ پیدانی حه سابه کانت. ئەم پرۆژه یاسایه له وانه یه ئەو زانیاریانه ی له خۆبگریت که تۆ ده ناسیتیه وه، ههروه ها ده ستنیشانکردنه که ت، ریکاره کانت و ئەو ئامپرانه ی که به کاره یینراون.

### بۆ نه شته رگه ری چاودیری تهنروستی:

- له وانه یه ئیمه زانیاری تهنروستی تۆ به کاربه یین بۆ ئەوه ی فیرین چۆن خزمه تگوزاریه کانمان باشتر بکه یین.
- له وانه یه ئیمه زانیاریه تهنروستییه کانی تۆ به کاربه یین و هاوبه شی بکه یین بۆ چاودیریکردنی چۆنیه تی کارکردنی دابینکه رانی چاودیری تهنروستییمان و بۆ راهینانی کارمه نده کانمان.
- له وانه یه ئیمه به یوه ندی پتیه بکه یین بۆ ئەوه ی بیرت بخه ینه وه ده رباره ی چاوپیکه وتنه کان و زانیاریت پی بده یین ده رباره ی جۆره جیاوازه کانی چاره سه رکردن یان خزمه تگوزاریه کانی تری په یوه ست به تهنروستی.
- ههروه ها له وانه یه ئیمه زانیاریه تهنروستییه کانتان به کاربه یین و هاوبه شی بکه یین بۆ:
  - له کۆمپانیای بیمه ی تهنروستی خۆت پپرسه.
  - مه به ست له وه رگرتی فه سل و پاره دان.
  - وردبیینیه کانی ویلایه ت و فیدرالی.

## هوکاره کاني تر که ريګه مان پيښه دريت يان پيوسته زانياريه ته ندروستيه پاريزراوه کاني تو به کاربه پيښ يان ښاکراي بکه ين به يې مؤله تي نووسراوي تو

- ته ندروستي گشتي: وهک له ياسادا هاتووه، ده توانين زانياريه ته ندروستيه کانتان ښاکرا بکه ين بو ريګريکرن و کونترولکردنې نه خوښي، بريندريوون يان که مته ندامې، راپورترکردنې له دايکيوون يان مردن، چاوديريکردنې نه خوښي، و که مکرده نه وه مه ترسيپه کي جددی يان ده سته به چې بو سر ته ندروستي يان سه لاهه تي تاکه کان يان خه لک.
- جيبه جيکرندي ياسا: له وانه يه ټيمه زانيارۍ بو نه فسه ريکي جيبه جيکرندي ياسا ښاکرا بکه ين بو راپورترکردنې تاواننيک، ده زگايه ک که ليکولينه وه له تاواننيک ده کات، يان نه گهر تو قورباني تاواننيک بيت.
- توښينه وه پزيشکيه کان: له وانه يه ټيمه زانيارۍ بو توښينه وه يه ک ښاکرا بکه ين که ديارۍ نه کات کي له توښينه وه که دا به شدار بووه. پيوسته توښينه وه کان به شپوه به ک بيت که تايبه تمه نديبه کانتان بپاريزن.
- به پيوه به راني پرسه و پشکنه راني پزيشکي و پزيشکي دادوه ري: وه کو نه وه ي ياسا ريگه ي پيداوه، ټيمه زانيارۍ بلاوده که ينه وه بو نه وه ي ريگه يان پيښه ين کاره کانيان نه نجام بدن، وهک ناسينه وه ي تهرې که ستيک يان دياريريکردنې هوکاري مردن.
- نه ندام به خشين: دواي مردن، ده کريت زانيارۍ بدرته ريکخواوه کان يان ده زگان به مه به ستي به خشيڼي نه ندام، چا يان شانه يان چاندين به پيوه به رايه تي خوراک و دهرمانې ټيمه ريکا: له وانه يه زانياريه کان بلاوبکرتنه وه بو چاره سه رکرندي بانگه پشکرتنه وه يان کيشه کاني په يوه ست به خوراک، ته و او که ره خوراکيه کان و به ره مه مه کاني وهک کوتان يان ريگريکرن له دووگياني.
- قه ره بو وکرده وه کريگانان: له وانه يه زانياريه کان تا نه و راده يه کي پيوسته بو پابه نديوون به ياسا کارپيکراوه کان بو پرؤسسيکرندي داواکاريه ک که په يوه ندي به بريندريوون يان نه خوښيه کي په يوه نديدار به کاره وه هبه، بلاوبکرتنه وه.
- گوماني خراب به کاره ينان يان پشتگوټيخستن: له وانه يه ټيمه زانياريه کان بو ده سه لاهه په يوه نديداره کاني حکومت وهک ده زگانې خزمه تگوزاريه کو مه لايه تيبه کان يان خزمه تگوزاريه پاراستنه کان راپورت بکه ين.
- دامه زراوه ي چاکسازي: نه گهر تو له زيندان يان زيندان بيت، ره نکه ټيمه زانياريه کان به پي پيوست ښاکرا بکه ين بو پاراستنې ته ندروستي تو يان بو ته ندروستي و سه لاهه تي که ساني ديکه.
- چاوديريکردنې ته ندروستي و سه لاهه تي: له وانه يه ټيمه زانيارۍ ته ندروستي له گهل ده زگايه کدا هاوبه ش بکه ين که سه ره پهرشتي به رنامه کاني ته ندروستي ناوڅوي ده کات، وهک وه زاره تي ته ندروستي ويلايه تي واشنتون.
- فريگوزاري کاره سات: له وانه يه ټيمه زانيارۍ ته ندروستي له گهل ده زگانې فريگوزاري کاره ساتدا هاوبه ش بکه ين بو څاګدارکردنه وه ي خيزان يان هاوپريان له باره ي بارودوڅي تو.
- به پرسانې سه ربازي ټيمه ريکا: نه گهر تو نه ندامې سه ربازي بيت، له وانه يه به پي ياسا داوامان ليکريکرت زانيارۍ ته ندروستي پيوست بو نه نجامداني نه رکيکي سه ربازي پيشکه ش بکه ين.
- ښاسايښي نه ته وه ي: له وانه يه ټيمه زانياريه ته ندروستيه کان بو ښاسايښي نيشتماني يان ليکولينه وه تايبه ته کاني فيدرالي به پي ياساي ښاسايښي نيشتماني هاوبه ش بکه ين.
- دادگا يان داواي ياساي: ده توانرت زانياريه کان به پي بانگه پشتمانه، برياري دادگا، دادگاي کارگيري، يان بو به رگريکرن له سکاليه کي ياساي بلاوبکرتنه وه. هه لويکي گونجاو دهرت بو نه وه ي له داواکاريه کي له و شپوه يه څاګدارتان بکه ينه وه.
- بازگانې هاوکاراني: نه مانه نه وه که سانه يان ده زگانگه ليک که يارمه تيدهرمانن له پيشکه شکردنې خزمه تگوزاريه کان بو ټيوه. ياساکه ده لنت ده توانين زانيارۍ پيوستيان پي بد يان تا کاره کانيان نه نجام بدن. ټيمه ده مانه وټ وهک ټيمه زانياريه کانتان بپاريزن.
- په يوه نديکرن له گهل خيزان: له وانه يه ټيمه زانيارۍ ته ندروستي له گهل نه نداميکي خيزانه که ت يان که سيکي تر دا هاوبه ش بکه ين که تو ده ناسيته وه سه باره ت به به شداريريکردنې نه وه که سه له چاوديريکردنې.
- مندا ل: مندا لاني خوار ته مه ني 18 سالان. له وانه يه دايک و باوک و سه ره پهرشتياري ياساي زانيارۍ ته ندروستي مندا له که م ته مه نه که يان له زوريه ي حاله ته کندا بيښن. له هه نديک حاله تدا، به پي ياسا پيوسته مؤله تي مندا لتي که م ته مه ن وه ريگريڼ بو نه وه ي ريگه به دايک و باوکيک يان سه ره پهرشتياري ياساي بد يان ده ستيان به زانياريه ته ندروستيه کاني بگات، وهک چاره سه ري څالووده يوون به که حول يان مادده هو شبه ره کان (ته مه ن 14 سال و سه رووتر)، نه خوښيه گواستراوه کاني سيکسي (ته مه ن 14 سال و له سه ر) و ته ندروستي دهرووني (13 سال و زياتر).

به کاره ينان و ښاکراکرنې تر پيوستي به مؤله تي نووسراوي تو هه يه: به شې ته ندروستي ناوچه ي سنوهوميش به شدارۍ له کوکرده وه ي پاره، بازاکرن، چاره سه ري دهرووني، يان فروشتي زانياريه ته ندروستيه پاريزراوه کان ناکت. به لام ده بيت څاګدارت بکه ينه وه که به کاره ينانې زانياريه ته ندروستيه پاريزراوه کان بو نه مه به ستانه پيوستي به مؤله تي تو هه يه.

له 4 4 ئاگادارى له باره شىوازه كانى پاراستنى نهىنى، لاپهړه

ئهو به كارهيښان و ئاشكراكردنانهى كه له م ئاگادارييه دا باس نه كراون ته نيا دهنوانرئيت به پيى ياسا يان به مؤله تي نووسراوى تو ئه نجام بدرئيت.

بۆ زانيارى زياتر يان تۆماركردنى سكالآ، تكايه په يوه ندى بكنه به:

**به رپرسي پاراستنى نهىنى**

به رپوه به رايه تي تهنروسى شارى سانؤميش

3020 Rucker Ave., Suite 306

Everett, WA 98201

ته له فؤن: 8641-339 (425)

ئه گه ر پئت وايه مافى پاراستنى نهىنى تو پيشئيل كراوه، ده توانيت سكالآ تۆمار بكهيت بؤ وه زيړى تهنروسى و خزمه تگوزاريه مرؤبيه كانى  
ئهمريكا له م ناو نيشانهى خواره وه. تۆلهى تۆله سه نندنه وهت بؤ ناكړتته وه له تۆماركردنى سكالآ

**فه رمانگهى مافى مه دهنى**

كاره كانى به رپوه بردنى كه يسى ناوه ندى

وه زاره تي تهنروسى و خزمه تگوزارى مرؤپى ئهمريكا

200 Independence Avenue, SW, HHH Building, Room 509F

Washington D.C., 20201

ته له فؤن: 1019-368-800

TDD: 800-537-7697

تؤنلاين: [www.hhs.gov/ocr](http://www.hhs.gov/ocr)