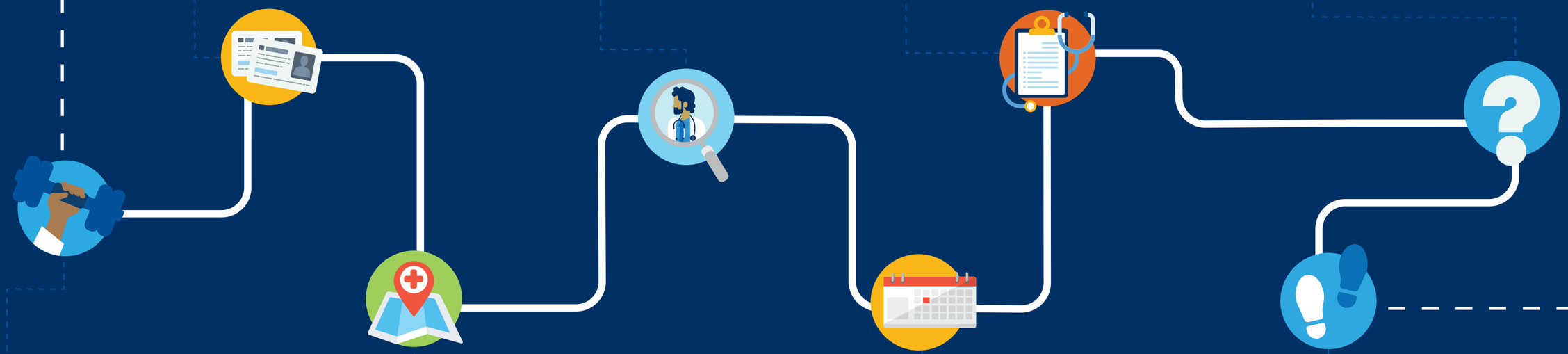
더 나은 건강을 위한 길 찾기



1 단계: 건강을 먼저 생각하세요

- 건강을 유지하는 것은 본인과 가족을 위해 중요합니다.
- 가정과 직장, 지역사회에서 건강한 생활습관을 유지하세요.
- 건강검진을 받고 만성질환을 관리하세요.
- 모든 건강 정보를 한 곳에 보관하세요.

2 단계: 귀하의 건강 보험이해하기

- 귀하의 건강 플랜을 통해 어떤 서비스가 보장되는지 확인하십시오 (플랜의 핸드북이나 웹사이트에 제공되어 있을 수 있습니다)
- 귀하의 비용을 확인하십시오 (보험료, 코페이, 공제금, 공동보험).
- 네트워크 소속과 네트워크 비소속 의료의 차이점을 파악하십시오.

3 단계: 어디서 진료를 받을 수 있는지 알아두십시오

- 응급 시와 생명이 위독한 경우에 응급실을 이용하십시오.
- 응급 상황이나 생명이 위독한 경우가 아니라면 일차 의료가 좋습니다.
- 일차 의료와 응급 의료의 차이를 알아두십시오.

4 단계: 의료 제공자 찾기

- 귀하의 보험을 받는 일차 의료 제공자를 찾으십시오.
- 플랜의 제공자 목록을 확인하십시오.
- 믿을 수 있는 사람들에게 의료 제공자에 대해 질문하십시오. 또한 인터넷에서 조사를 할 수도 있습니다.
- 의료 제공자가 귀하에게 배정된 경우, 변경을 원하시면 플랜에 문의하십시오.

5 단계: 예약을 하십시오

- 귀하께서 새로운 환자인지, 이전에 방문하신 적이 있는지 말씀해주십시오.
- 귀하의 건강 플랜 이름을 말씀하십시오. 귀하의 보험을 받는지 문의하십시오.
- 만나고자 하는 의료 제공자 이름과 예약을 원하는 이유를 말씀하십시오.
- 귀하에게 맞는 일수나 시간을 문의하십시오.
- 예약 진료를 받을 때 필요한 것이 있는지 질문하십시오.

6 단계: 방문을 준비하십시오

- 보험 카드를 준비하십시오.
- 이전에 경험했던 심각한 질병이나 상해와 발생 시기, 약물에 대한 알레르기, 과거의 백신 접종, 가족력 등 귀하의 건강 이력을 확인하십시오.
- 귀하께서 복용하시는 약물 목록을 만드십시오.
- 질문 목록과 방문 시 논의해야 할 사항을 준비하십시오.
- 필요할 경우 도움을 줄 수 있는 사람과 함께 방문하십시오.

7 단계: 의료 제공자가 본인에게 맞는 사람인지 판단하십시오

- 의료 제공자를 만났을 때 편하게 진료를 받으셨습니까?
- 의료 제공자의 말을 이해하실 수 있었습니까? 의료 제공자가 귀하의 말을 이해했습니까?
- 귀하와 의료 제공자가 함께 좋은 결정을 내렸다고 생각하십니까?
- 기억하십시오. 다른 의료 제공자로 변경하셔도 괜찮습니다!

의료 제공자를 변경하시려면 4 단계로 돌아가십시오.

8 단계: 진료 후 취해야 할다음 단계

- 의료 제공자의 지시에 따르십시오.
- 수령한 처방전을 작성하십시오. 지시에 따라 복용하십시오.
- 필요할 경우 후속 방문을 예약하십시오.
- 혜택 설명을 검토하고 정확한지 확인하십시오.
- 귀하의 건강 관리 청구 요금을 납부하십시오.
- 질문이 있으면 귀하의 의료 제공자나 건강 플랜에 문의하십시오.

go.cms.gov/c2c 미국 보건사회복지부 지불. 개정일: 2022년 5월 발행 #11822-K