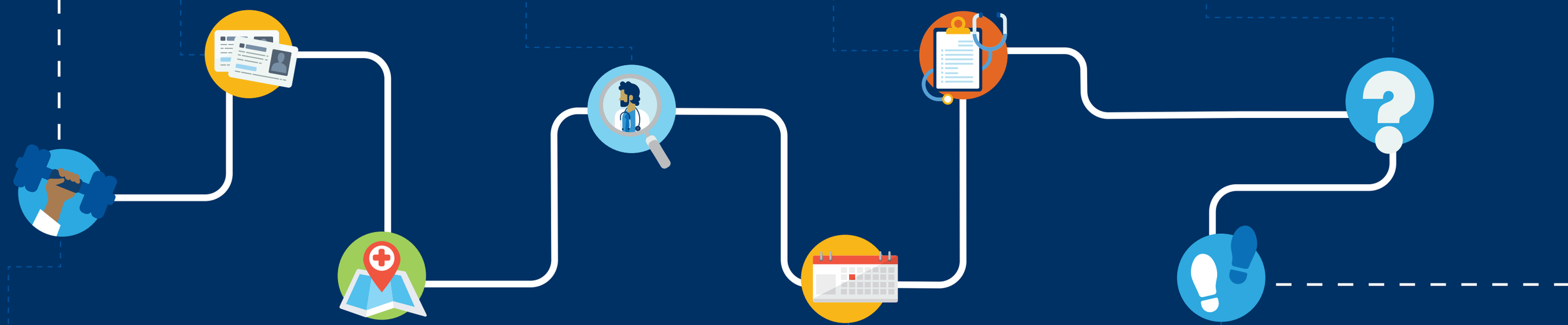
檢視改善健康的路徑



第 1 步：將您的健康置於首位

- 保持健康對您及您的家人很重要。
- 在家裡、工作場所和社區中保持健康的生活方式。
- 進行健康篩查並管理慢性病。
- 將您的全部健康資訊保存在一處。

第 2 步：了解您的健康保險

- 檢查您的健康計劃，確認哪些服務是在承保範圍內（可能是在您的計劃手冊中或網站上）。
- 了解您的費用（保費、共付額、自付額、共保額）。
- 了解網絡內和網絡外照護的差別。

第 3 步：了解在哪裡尋求照護

- 在緊急情況和危及生命的情況下使用急診科。
- 非緊急情況和危及生命的情況下，應首選初級照護。
- 了解初級照護與緊急照護之間的差別。

第 4 步：尋找提供者

- 尋找一個接受您的保險的初級照護提供者。
- 檢查您的計劃的提供者名單。
- 詢問您信任的人的提供者是誰。您也可以在互聯網上開展調查。
- 如果為您指派了提供者，請在想要更換時聯絡您的計劃。

第 5 步：進行預約

- 如果您是一名新的患者或者以前到過那裡就診，請告訴他們。
- 說出您的健康計劃的名稱。詢問他們是否接受您的保險。
- 告訴他們您想要就診的提供者名稱以及需要預約的原因。
- 詢問適合您的日期或時間。
- 詢問您需要攜帶什麼來赴約。

第 6 步：準備就診

- 隨身攜帶您的保險卡。
- 了解您的健康史，例如之前的嚴重疾病或傷害及其發生時間、任何已知的過敏症，以往的疫苗接種以及家庭健康史。
- 羅列您服用的全部藥物。
- 就診期間帶一份問題和事項的清單並做筆記。
- 讓某人陪同，在您需要時幫助您。

第 7 步：決定提供者是否適合您

- 您對給您就診的提供者感到滿意嗎？
- 您是否能夠了解您的提供者？
  您的提供者是否了解您？
- 您和您的提供者能一起做出正確的決定嗎？
- 請記住：您可以更換為其他提供者！

如要更換提供者，請回到第 4 步。

第 8 步：預約後的後續步驟

- 遵循醫療照護提供者的說明。
- 按給您的所有處方配藥。按指示服藥。
- 如果您需要，則安排跟進就診。
- 檢閱您的福利說明以確保其正確無誤。
- 支付醫療照護費用帳單。
- 如有任何疑問，請聯絡您的提供者或健康計劃。

go.cms.gov/c2c 由美国卫生与公众服务部支付。修订日期：2022 年 5 月，发行号 #11822-C