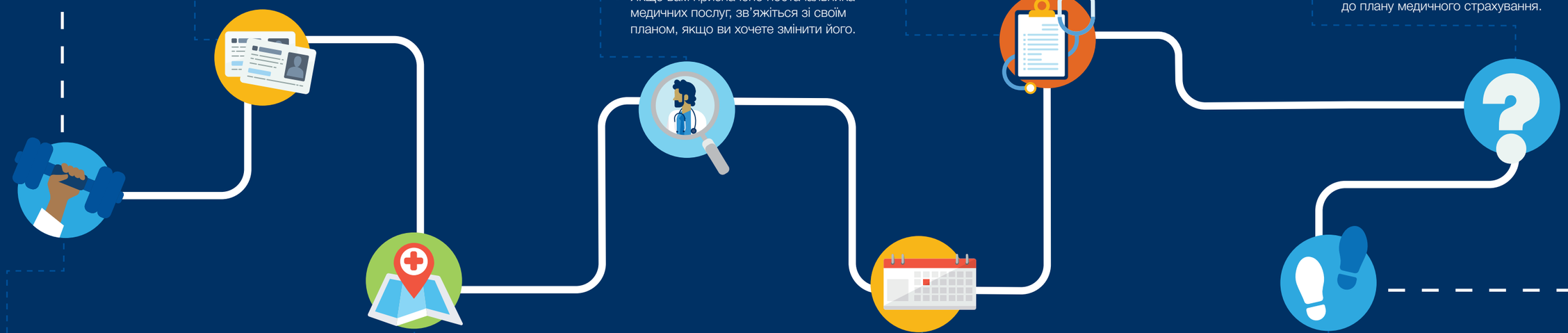
ПОБАЧТЕ СВІЙ ШЛЯХ ПОКРАЩЕННЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я



Крок 1: поставте своє здоров'я на перше місце

- Залишатися здоровим важливо для вас і вашої родини.
- Ведіть здоровий спосіб життя вдома, на роботі та в суспільстві.
- Проходьте обстеження та лікуйте хронічні захворювання.
- Зберігайте всю медичну інформацію про своє здоров'я в одному місці.

Крок 2: пізнайте аспекти вашого медичного страхування

- Зверніться до свого плану медичного страхування, щоб дізнатися, які послуги покриваються (ця інформація може бути в довіднику або на веб-сайті вашого плану).
- Знайте свої витрати (страхові внески, доплати, мінімальну суму, що не відшкодовується, частку у сумісному страховому відшкодуванні).
- Знайте різницю між медичним обслуговуванням у мережі та поза мережею.

Крок 3: дізнайтеся, куди потрібно звертатися для отримання допомоги

- Використовуйте відділення невідкладної допомоги у випадках, коли необхідна невідкладна допомога, і в потенційно
- Первинній медичній допомозі віддається перевага, якщо це не випадки, коли необхідна невідкладна допомога, або це не потенційно небезпечні для життя ситуації.
- Знайте різницю між п ервинною медичною допомогою та невідкладною медичною допомогою.

Крок 4: знайдіть постачальника медичних послуг

- Знайдіть постачальника первинної медичної допомоги, який приймає ваше страхове покриття.
- Перевірте список постачальників медичних послуг вашого плану страхування.
- Запитайте людей, яким ви довіряєте, хто їхній постачальник медичних послуг. Ви також можете перевірити інформацію в Інтернеті.
- Якщо вам призначено постачальника медичних послуг, зв'яжіться зі своїм планом, якщо ви хочете змінити його.

Крок 5: запишіться на прийом

- Повідомте, якщо ви новий пацієнт або уже користувалися їхніми послугами.
- Вкажіть назву плану медичного страхування. Запитайте, чи приймають вони вашу страховку.
- Вкажіть їм назву постачальника медичних послуг, якого ви хочете відвідати, і чому ви хочете записатися на прийом.
- Запитайте дні або години роботи, які вам підходять.
- Запитайте, що вам потрібно взяти з собою на прийом.

Крок 6: підготуйтесь до свого візиту

- Тримайте при собі страхову картку.
- Знайте свою історію хвороби, як-от попередні серйозні захворювання або травми і коли вони сталися, алергії на ліки, попередні щеплення, а також історію хвороби родини.
- Складіть список ліків, які ви приймаєте.
- Візьміть із собою перелік запитань і тем для обговорення та робіть нотатки під час прийому.
- Візьміть із собою когось, щоб вам допомогти, якщо вам це потрібно.

Крок 7: вирішіть, чи підходить вам постачальник медичних послуг

- Чи комфортно ви почувалися з постачальником медичних послуг, якого ви відвідували?
- Чи вдалося вам зрозуміти свого постачальника медичних послуг? Чи розумів вас постачальник медичних послуг?
- Чи відчували ви, що разом із постачальником медичних послуг ви можете приймати правильні рішення?
- Пам'ятайте: немає нічого поганого в тому, щоб змінити постачальника медичних послуг!

Якщо ви бажаєте змінити свого постачальника медичних послуг, поверніться до кроку 4.

Крок 8: наступні кроки після вашого візиту

- Дотримуйтесь інструкцій свого постачальника медичних послуг.
- Отримайте ліки за рецептом, які вам назначили. Приймайте їх відповідно до інструкцій.
- Запишіться на повторний прийом, якщо вам це потрібно.
- Ознайомтеся з Поясненням виплат (EOB), щоб переконатися, що все правильно.
- Оплатіть рахунки за медичне обслуговування
- З будь-якими запитаннями звертайтеся до свого постачальника медичних послуг або до плану медичного страхування.

go.cms.gov/c2c Фінансується Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб США. Дата редакції: жовтень 2024 року Публікація № 11822-UKR