



保持安全 享有所需的健康護理， 無需離家也能辦到

在家中享有醫療 護理

進一步了解如何在家享有需要的
醫療護理。

- 生病了嗎？請先致電您的醫療護理提供者。
- 致電醫療護理提供者辦公室，確認他們接受您的健康保險。如果他們不接受，請參閱 [改善醫療、增進健康路線圖](#)，以幫助您找到可以接受您的保險的醫療保健提供者。
- 為諸多醫療需求提供許多遠距醫療的選項，包括定期就診。



需要處方 (RX)?

- 事先準備！
- 如果可以的話，要求開 90 藥物。
- 考慮郵寄您的處方藥物。提早檢查您的計畫，避免任何藥物郵寄延遲。
- 詢問當地藥房是否提供免下車或寄送服務。
- 不要使用現金！線上付款或電話付款給值得信任的藥房（如果可以的話）。

進一步了解遠距醫療

什麼是遠距醫療？

許多定期醫療健康護理服務皆能透過電話、門戶網站、應用程式或其他選項完成。即便過去您的提供者可能不提供遠距醫療服務，現在許多都已提供該服務。請致電您的醫療護理提供者詢問所提供的選項。

- 與醫師透過電話或視訊通話即時就診。
- 使用聊天訊息、電子郵件、安全的訊息及安全檔案交換（如病患門戶網站）傳送和接收來自醫師的訊息。
- 使用遠端病患監測與醫療護理提供者分享健康資訊。



有哪些選擇？

能夠透過遠距醫療或其他基於通訊科技的服務所能提供的多種醫療護理超乎您的想像。

您的醫師將依據您的健康需求決定遠距醫療是否適合您。舉例來說，您可能可以享有：



一般醫療護理，
如健康訪問



藥物處方



皮膚科
(肌膚護理)



營養諮詢



精神健康諮詢



緊急護理

處理如鼻竇炎、背痛、泌尿道感染、常見疹子等。



遠端監測服務

告知臨床醫師關於持續或急性疾病的醫療處理



怎麼做？

- 請致電醫療護理提供者辦公室，詢問是否提供遠距醫療。
- 您的醫療保險公司可能可以幫助您找到遠距醫療服務。
- 確保您的醫療保健提供者承保您的遠程醫療服務。您可能仍需支付共付額或自付額。請洽詢醫療護理提供者辦公室或保險公司。
- 如果您沒有保險，部份護理中心提供電話或視訊醫療護理。使用此工具尋找靠近您的護理中心，詢問是否提供遠距醫療。

需要更多遠距醫療及如何準備就診的資訊嗎？請造訪 telehealth.hhs.gov。

保持健康

照顧您與家人，主動進行健康護理。運動、健康飲食、充足睡眠與放鬆是保持健康的重要秘訣。

下列是一些幫助維持健康的資源：

- [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) 提供更多關於精神健康的資訊。
- [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) 與 [My Plate app](https://www.myplateapp.com) 提供健康飲食、食譜及更多資訊。
- [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) 幫助心臟健康，提供包括管理高血壓、膽固醇及其他心臟健康等資訊。
- 如果您投保 Medicare，您的提供者就能幫助您管理慢性（持續）病症。詢問醫師關於慢護理管理服務或參閱 [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm)。
- 需要當地食物、交通、檢測及更多資訊嗎？請致電 **3-1-1**。

