



# RETE AN SEKIRITE FASON POU JWENN SWEN OU BEZWEN AN, LAKAY OU

## JWENN SWEN LAKAY OU

### Aprann fason pou jwenn swen ou bezwen an lakay ou.†

- Èske ou malad? Rele pwofesyonèl swen sante ou la avan.
- Rele klinik pwofesyonèl swen sante ou la pou konfime si li aksepte asirans sante ou la. Si li pa aksepte li, gade ribrik [Yon Fèy de wout pou amelyorasyon jan ou ka resevwa swen ak sante pibyen](#) a pou jwenn konsèy sou fason pou jwenn yon pwofesyonèl swen sante ki aksepte asirans ou an.
- Gen anpil opsyon telemedsin ki disponib pou anpil bezwen nan zafè sante, tankou vizit regilye nan klinik yo.



## ÈSKE LI LÈ POU GEN YON PRESKRIPSYON (RX)?

- Planifye davans!
- Mande yon apwovizyònman medikaman pou 90 jou, lè sa posib.
- Panse enskri pou yo voye medikaman preskripsyon ou yo pa lapòs. Tcheke ak plan ou lan alavans pou evite nenpòt reta nan livrezon an.
- Mande yon famasi lokal pou opsyon nan machin oswa opsyon livrezon yo.
- Pa fè echanj lajan kach! Peye yon famasi ou fè konfyans sou entènèt oswa nan telefòn, si sa posib.

## JWENN PLIS ENFÒMASYON SOU TELEMEDSIN

### Kisa telemedsin lan ye?†

Yo kapab jere anpil sèvis swen sante regilye nan telefòn, sou yon pòtay, aplikasyon, oswa lòt opsyon. Menm si pwofesyonèl swen sante ou la pa t ofri telemedsin oparavan, anpil ladan yo ofri li jounen jodi a. Rele pwofesyonèl swen sante ou la pou poze li kesyon sou opsyon ou yo.

- Pale ak doktè ou la an dirèk nan telefòn oswa tchat videyo.
- Voye mesaj bay doktè ou la epi resevwa mesaj pa l yo gras ak mesajri tchat, imèl, mesajri sekirize, ak echanj fichye sekirize, tankou yon pòtay pou pasyan.
- Itilize siveyans adistans pou pasyan an pou pataje enfòmasyon sante ou yo ak pwofesyonèl swen sante ou la.



# KISA KI DISPONIB?

Ou ka sezi wè ki valè swen ou kapab jwenn atravè telemedsin lan oswa lòt sèvis ki chita sou teknoloji kominikasyon yo.

Doktè ou la pral deside si telemedsin lan apwopriye pou bezwen sante ou genyen yo. Pa egzanp, ou ka anmezi pou jwenn:



**Swen sante jeneral, tankou vizit tchèkòp**



**Preskripsyon pou medikaman**



**Dèmatoloji (swen po)**



**Konsèy nan zafè nitrisyon**



**Konsèy nan zafè sante mantal**



**Swen ijan**

pou trete maladi tankou sinizit, doulè nan do, enfeksyon nan kanal pipi, gratèl, elatriye.



**Sèvis Siveyans Adistans**

pou enfòmè klinisyen k ap trete ou la sou yon maladi kwonik oswa ki fèk parèt



## KIJAN?

- Rele klinik pwofesyonèl swen sante ou pou wè si li ofri telemedsin.
- Konpayi asirans sante ou la ka ede mete ou an kontak tou ak sèvis telemedsin yo.
- Asire ou pwofesyonèl swen sante ou la pran asirans ou an. Ou ka toujou gen yon kopeman oswa yon dediktib. Tcheke ak klinik pwofesyonèl swen sante ou la oswa konpayi asirans ou an.
- Si ou pa gen asirans, kèk sant sante ofri swen sante pa telefòn oswa videyo. Itilize **zouti sa a** pou jwenn yon sant sante ki toupre w, epi mande si li bay telemedsin.

Èske ou bezwen plis enfòmasyon sou telemedsin ak fason pou prepare pou yon vizit? Ale sou [telehealth.hhs.gov](https://telehealth.hhs.gov)

## FASON POU RETE AN SANTE

Pran swen sante ou oserye. Pran swen tèt ou ak fanmi ou. Pou rete an sante, li enpòtan pou fè egzèsis, fè rejim, dòmi epi rilaks ou.

Men kèk resous ki pou ede ou jere sante w: ↑

- [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) pou jwenn plis enfòmasyon sou sante mantal.
- [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) ak **aplikasyon My Plate la** gen enfòmasyon sou manje ki bon pou lasante, resèt, elatriye.
- [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) kapab ede kenbe kè ou an sante, tankou jesyon tansyon wo, kolestewòl ak lòt enfòmasyon pou kenbe kè a an sante.
- Si ou gen Medicare, pwofesyonèl swen sante ou la ka ede ou jere maladi kwonik (pèsistan) ou genyen yo. Poze doktè ou la kesyon sou sèvis jesyon swen pèmanan yo oswa ale sou [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm).
- Èske ou bezwen enfòmasyon lokal sou manje, transpò, tès, elatriye? Rele **3-1-1**.

### Pran Vaksen kont COVID-19 la

Vizite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) pou jwenn yon kote ki toupre w, apresa rele oswa vizite sit entènèt yo pou pran yon randevou. Si w kalifye, ou ka pran vaksen rapèl ou nenpòt kote ki bay vaksen COVID-19 ki apwouve pou rapèl.

