



GIỮ AN TOÀN NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC QUÝ VỊ CẦN, TẠI NHÀ

NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI NHÀ

Tìm hiểu cách nhận dịch vụ chăm sóc quý vị cần tại nhà.

- Quý vị cảm thấy không khỏe? Trước tiên, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị.
- Gọi cho phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc để xác nhận xem họ có chấp nhận khoản đài thọ y tế của quý vị không. Nếu họ không chấp nhận, xem [Con đường dẫn tới việc Chăm Sóc Tốt Hơn Và Sống Khỏe Mạnh Hơn](#) để biết các mẹo tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chấp nhận khoản đài thọ của quý vị.
- Có nhiều lựa chọn dịch vụ y tế từ xa cho nhiều nhu cầu chăm sóc sức khỏe, bao gồm cả thăm khám định kỳ tại phòng khám.



ĐÃ ĐẾN THỜI ĐIỂM NHẬN THUỐC THEO TOA (RX)?

- Lên kế hoạch trước!
- Yêu cầu lượng thuốc đủ dùng trong 90 ngày, khi có thể.
- Xem xét giao thuốc theo toa của quý vị qua đường bưu điện. Kiểm tra kế hoạch của quý vị trước thời điểm giao hàng để tránh bất kỳ sự chậm trễ nào.
- Hỏi nhà thuốc địa phương để biết các tùy chọn mua thuốc trên xe hay giao hàng.
- Không trao đổi tiền mặt! Thanh toán trực tuyến hoặc qua điện thoại cho một nhà thuốc đáng tin cậy, nếu có thể.



TÌM HIỂU VỀ DỊCH VỤ Y TẾ TỪ XA

Dịch vụ y tế từ xa (telehealth) là gì?

Nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường có thể được xử lý qua điện thoại, cổng thông tin, ứng dụng hoặc tùy chọn khác. Ngay cả khi nhà cung cấp của quý vị trước đây chưa cung cấp dịch vụ y tế từ xa, thì bây giờ đã có. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị để hỏi về các lựa chọn dành cho quý vị.

- Trao đổi với bác sĩ của quý vị trực tiếp qua điện thoại hoặc trò chuyện video.
- Gửi và nhận tin nhắn từ bác sĩ của quý vị bằng cách sử dụng tính năng nhắn tin trò chuyện, email, nhắn tin bảo mật và trao đổi tập tin an toàn, giống như cổng thông tin bệnh nhân.
- Sử dụng hệ thống theo dõi bệnh nhân từ xa để chia sẻ thông tin sức khỏe với nhà cung cấp của quý vị.



SẴN CÓ NHỮNG DỊCH VỤ NÀO?

Quý vị có thể ngạc nhiên bởi sự đa dạng các dịch vụ chăm sóc quý vị có thể nhận được thông qua dịch vụ y tế từ xa hoặc các dịch vụ sử dụng công nghệ truyền thông khác.

Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định xem dịch vụ y tế từ xa có phù hợp với nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị không. Ví dụ, quý vị có thể nhận được:



Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tổng quát, chẳng hạn như khám sức khỏe



Thuốc theo toa



Da liễu
(chăm sóc da)



Tư vấn dinh dưỡng



Tư vấn sức khỏe tâm thần



Chăm sóc khẩn cấp

để giải quyết các tình trạng như viêm xoang, đau lưng, nhiễm trùng đường tiết niệu, phát ban thông thường, v.v.



Dịch vụ theo dõi từ xa

để thông báo thông tin điều trị của bác sĩ đối với một bệnh cấp tính hoặc đang diễn ra

BẰNG CÁCH NÀO?

- Gọi cho phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc để xem họ có cung cấp dịch vụ y tế từ xa không.
- Công ty bảo hiểm y tế của quý vị cũng có thể giúp kết nối quý vị với các dịch vụ y tế từ xa.
- Đảm bảo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị chấp nhận khoản đài thọ của quý vị. Quý vị vẫn có thể có khoản đồng trả hoặc khoản khấu trừ. Kiểm tra với phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc công ty bảo hiểm của quý vị.
- Nếu quý vị không có khoản đài thọ, một số trung tâm y tế có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe qua điện thoại hoặc video. Sử dụng **công cụ** này để tìm một trung tâm y tế gần quý vị và hỏi xem họ có cung cấp dịch vụ y tế từ xa không.

Quý vị cần thêm thông tin về dịch vụ y tế từ xa và cách chuẩn bị cho buổi thăm khám? Truy cập telehealth.hhs.gov.

GIỮ GÌN SỨC KHỎE

Hãy tích cực chăm sóc sức khỏe bằng cách quan tâm đến bản thân và gia đình. Tập thể dục, chế độ ăn, ngủ và thư giãn là những yếu tố quan trọng giúp giữ gìn sức khỏe.

Sau đây là một số nguồn lực có thể giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình:

- [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) để biết thêm thông tin về sức khỏe tâm thần.
- [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) và **ứng dụng My Plate** cung cấp các thông tin về chế độ ăn uống lành mạnh, công thức nấu ăn và nhiều thông tin khác.
- [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) có thể giúp giữ cho trái tim của quý vị khỏe mạnh, bao gồm kiểm soát tình trạng huyết áp cao, cholesterol và các thông tin khác về sức khỏe tim mạch.
- Nếu quý vị có Medicare, nhà cung cấp của quý vị có thể giúp quý vị kiểm soát các tình trạng mạn tính (đang diễn ra). Hỏi bác sĩ của quý vị về các dịch vụ quản lý chăm sóc bệnh mạn tính hoặc truy cập [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm).
- Quý vị cần thông tin về thực phẩm, dịch vụ vận chuyển, xét nghiệm và các thông tin khác của địa phương? Gọi **3-1-1**.

Tiêm Vắc-xin COVID-19

Sử dụng [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) để tìm địa điểm gần quý vị, sau đó gọi điện hoặc truy cập trang web của họ để đặt lịch hẹn. Nếu quý vị đủ điều kiện, quý vị có thể tiêm mũi tăng cường ở bất kỳ nơi nào cung cấp vắc-xin COVID-19 được phê duyệt tiêm mũi tăng cường.

