



VI-RÚT CORONA VÀ KHOẢN ĐÀI THỌ Y TẾ CỦA QUÝ VỊ: **THÔNG TIN CƠ BẢN**

BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH CỦA QUÝ VỊ

Sau đây là các bước quan trọng quý vị nên thực hiện để bảo vệ quý vị và gia đình của quý vị khỏi COVID-19.

- Ở nhà nếu có thể.
- Rửa tay thường xuyên trong ít nhất hai mươi giây.
- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Tránh đi lại, bao gồm tất cả các chuyến đi bằng tàu biển và các chuyến đi bằng máy bay không cần thiết.
- Quý vị cần dụng cụ che mặt? Hãy thử dùng những vật dụng sau do [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ \(CDC\)](#) cung cấp.
- Tìm hiểu thêm về dịch vụ y tế từ xa: telehealth.hhs.gov.

Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có mối quan ngại về COVID-19 hoặc cảm thấy không khỏe. Trước tiên hãy gọi điện!

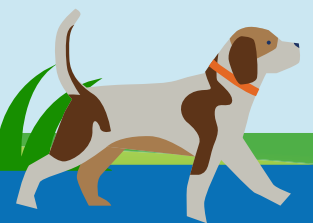
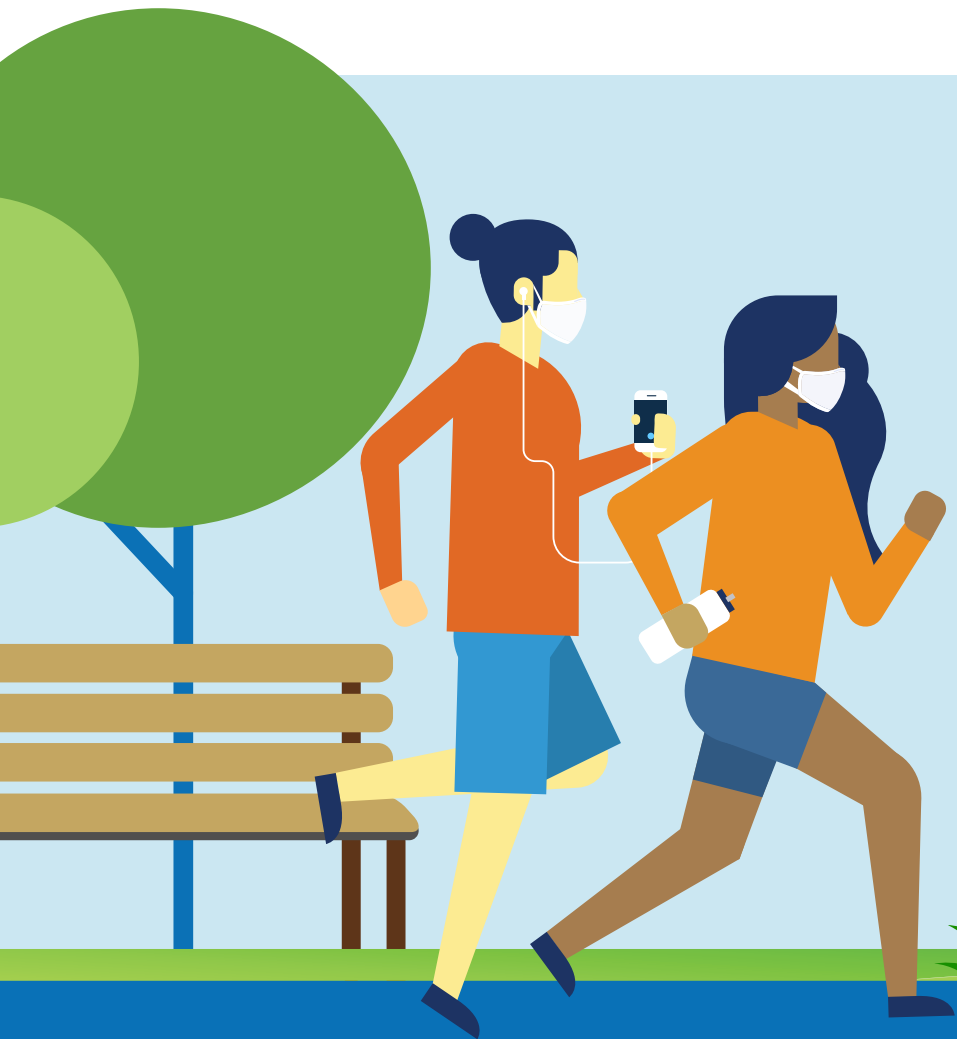


KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

Sau đây là một số cách [CDC khuyến nghị kiểm soát căng thẳng](#) trong thời điểm khó khăn này:

- Ngừng xem, đọc, hoặc nghe tin tức và mạng xã hội.
- Kết nối với mọi người. Trò chuyện với bạn bè và người thân qua điện thoại hoặc qua ứng dụng trò chuyện video về những mối quan ngại của quý vị và quý vị đang cảm thấy như thế nào.

Chăm sóc bản thân. Hít thở sâu, giãn cơ hoặc thiền. Cố gắng ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc.



CẨN THẬN TRÁNH BỊ LỪA ĐẢO

Bảo vệ danh tính của quý vị khỏi những kẻ lừa đảo!

Quý vị sẽ rất dễ bị phân tâm và mất cảnh giác trong những thời điểm bất ổn như thế này. Những kẻ lừa đảo có thể cố lấy cắp thông tin cá nhân của quý vị. Chúng có thể nói dối về việc gửi cho quý vị vắc-xin vi-rút corona, xét nghiệm, khẩu trang hoặc các vật dụng khác để đổi lấy thông tin cá nhân của quý vị.

- Chỉ chia sẻ thông tin của quý vị với phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc, nhà thuốc, bệnh viện, công ty bảo hiểm y tế hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy khác.
- Kiểm tra các mẫu tóm tắt yêu cầu thanh toán của quý vị hoặc Bản Giải Thích Quyền Lợi để tìm lỗi.
- Điều quan trọng là phải luôn bảo vệ thẻ bảo hiểm của quý vị giống như thẻ tín dụng.

Hãy nhớ rằng Medicare sẽ không bao giờ gọi cho quý vị để hỏi hoặc kiểm tra số Medicare của quý vị.

Tìm hiểu thêm: [Medicare.gov/fraud](https://www.medicare.gov/fraud).



THÔNG TIN CẬP NHẬT TỪ MEDICARE:

- **Dịch vụ y tế từ xa:** Trong đại dịch COVID-19, Medicare đã mở rộng phạm vi tiếp cận **các dịch vụ y tế từ xa**. Các dịch vụ này bao gồm thăm khám thông thường tại phòng khám, tư vấn sức khỏe tâm thần và khám sàng lọc phòng ngừa. Bằng cách này, bác sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ khác có thể cung cấp dịch vụ mà bệnh nhân không cần đến phòng khám. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị để tìm hiểu thêm.
- **Xét nghiệm COVID-19 trong phòng thí nghiệm.** Quý vị không phải trả bất kỳ chi phí tự trả nào.
- **Tất cả các lần nhập viện cần thiết về mặt y tế.** Bao gồm cả trường hợp quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19 và cần phải nằm viện cách ly thay vì xuất viện sau thời gian điều trị nội trú.

Hãy nhớ rằng: Nếu quý vị cần thăm khám với bác sĩ của mình, hãy gọi cho họ trước. Nếu quý vị xuất hiện **các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đối với COVID-19, hãy tìm dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức.**

Tìm hiểu thêm: [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov).



NHỮNG DỊCH VỤ NÀO ĐƯỢC ĐÀÌ THỌ?

- Nếu quý vị đã có khoản đài thọ thông qua Marketplace, khoản đài thọ đối với vi-rút corona thường giống như bất kỳ trường hợp nhiễm vi-rút nào khác.
- Đọc thêm về **những dịch vụ mà các chương trình Marketplace đài thọ**.

Kiểm tra với công ty bảo hiểm y tế của quý vị để biết các quyền lợi cụ thể và hợp đồng đài thọ.



HealthCare.gov

LỜI NHẮC:

- Tất cả các chương trình Marketplace bị cấm việc không đài thọ vì các tình trạng có từ trước.
- Các chương trình không được chấm dứt đài thọ do thành viên thay đổi tình trạng sức khỏe.
- Đăng nhập để cập nhật thông tin nếu quý vị có thay đổi về địa chỉ, thu nhập hộ gia đình, công việc hoặc quy mô hộ gia đình.
- Quý vị có thể thay đổi chương trình trong một số trường hợp nhất định.

Liên hệ văn phòng tiểu bang của quý vị để tìm hiểu thêm về các thông tin cập nhật về Medicaid.



HealthCare.gov

GIAI ĐOẠN GHI DANH ĐẶC BIỆT:

Một số thay đổi trong cuộc sống có thể khiến quý vị phải ghi danh chương trình lần đầu tiên hoặc thay đổi chương trình của quý vị. Trả lời một số câu hỏi để tìm hiểu xem quý vị có thể ghi danh hoặc thay đổi khoản đài thọ của mình không.



Sau đây là một số cách phổ biến:



Mất khoản đài thọ y tế



Thay đổi thu nhập
hộ gia đình



Đã kết hôn



Đã sinh con



Thay đổi trong hộ gia đình
(người phụ thuộc, qua đời, ly hôn)



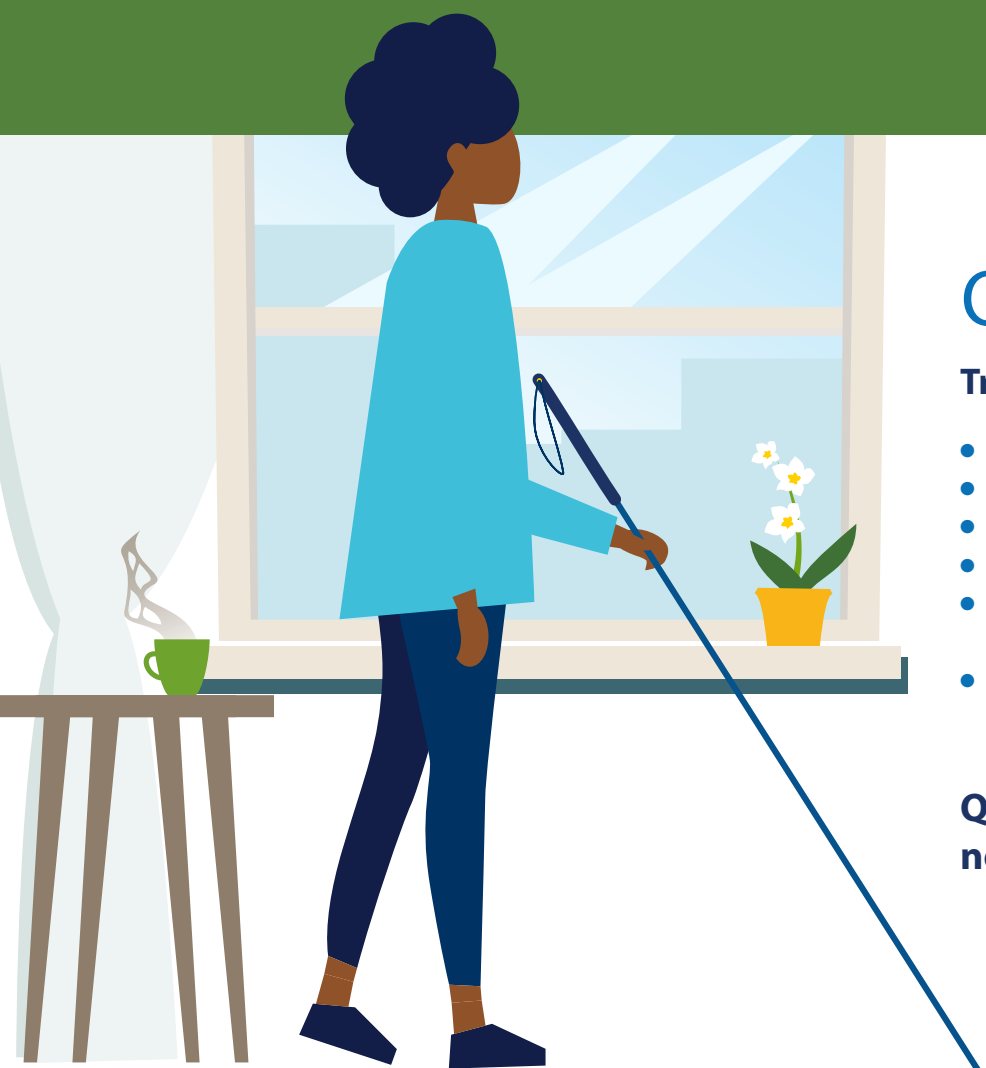
Thay đổi địa chỉ



Đã ra tù



Đã nhập quốc tịch hoặc có tình
trạng cư trú hợp pháp tại Hoa Kỳ



QUÝ VỊ CẦN THÊM THÔNG TIN?

Truy cập các trang web sau để tìm hiểu thêm:

- [Coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Medicare: <https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus>
- Marketplace: <https://www.healthcare.gov/coronavirus/>
- Medicaid: <https://www.medicaid.gov/resources-for-states/disaster-response-toolkit/coronavirus-disease-2019-covid-19/index.html>
- Khoản Trợ Cấp Do Ảnh Hưởng Kinh Tế và Miễn Thuế của Sở Thuế Vụ (IRS): <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>

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.