

خطتك للاستمتاع بصحة جيدة



البداية من هنا



صحتك قبل كل شيء

البقاء بصحة جيدة أمر مهم لك ولذويك.
حافظ على نمط حياة صحي في البيت والعمل والمجتمع.
احرص على إجراء الفحوصات الطبية الموصى بها ومتابعة الحالات المزمنة.
احتفظ بجميع المعلومات الصحية في مكان واحد.



فهم طبيعة التغطية الصحية

تحقق من خطتك التأمينية أو برنامج المساعدة الطبية (Medicaid) أو برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP) الخاصة بالولاية لمعرفة الخدمات المشمولة.
اطلع على التكاليف المطلوبة منك (الاقساط التأمينية، أو مبالغ السداد المشترك، أو المبالغ المقطعة، أو التأمين المشترك).
اعرف الفرق بين مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين وغير المتعاقدين معها.



العثور على مقدم رعاية

اسأل أهل الثقة و/أو ابحث عبر الإنترنت.
راجع قائمة مقدمي الرعاية الواردة في الخطة.
إذا خُصص لك مقدم رعاية معين، فيُرجى الاتصال بخطة التأمين إذا كنت ترغب في تغييره.
إذا كنت مسجلاً في برنامج Medicaid أو CHIP، فيُرجى الاتصال ببرنامج الولاية الخاص بك للحصول على مساعدة.



معرفة أماكن تقديم الرعاية

توجه إلى قسم الطوارئ في حالة تعرض الحياة للخطر.
تفضل الرعاية الأولية عندما تكون الحالة غير طارئة.
اعرف الفرق بين الرعاية الأولية ورعاية الطوارئ.



تحديد موعد

اذكر ما إذا كنت مريضاً جديداً أو قمت بزيارة المكان في السابق.
قدم اسم خطتك التأمينية واسأل ما إذا كان المكان يقبل هذه الخطة التأمينية.
أخبرهم باسم مقدم الرعاية الذي ترغب في زيارته وسبب موعد الزيارة.
اسأل عن الأيام والأوقات المناسبة لك.



الاستعداد للزيارة

أحضر معك بطاقتك التأمينية.
تعرف على التاريخ الصحي لعائلتك وأعد قائمة بأي أدوية تتناولها.
أحضر قائمة بالأسئلة والأمور التي ترغب في مناقشتها، ودون ملاحظات خلال الزيارة.
اصطحب معك شخص لمساعدتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسباً لك

هل شعرت براحة تجاه مقدم الرعاية الذي قابلته؟
هل تمكنت من التواصل مع مقدم الرعاية واستيعاب ما يقوله؟
هل شعرت أنه باستطاعتك أنت ومقدم الرعاية اتخاذ قرارات صائبة معاً؟
تذكر: لا بأس من تغيير مقدم الرعاية!



خطوات ما بعد الزيارة

اتبع تعليمات مقدم الرعاية.
اصرف أي وصفات طبية يكتبها لك مقدم الرعاية، وتناول الأدوية حسب الإرشادات.
حدد موعد لزيارة متابعة إذا كنت بحاجة إليها.
راجع بيان شرح المزايا والخدمات وسدد الفواتير الطبية.
تواصل مع مقدم الرعاية أو خطة التأمين الصحي أو الوكالة المختصة ببرنامج Medicaid أو CHIP بالولاية لطرح أية استفسارات.

