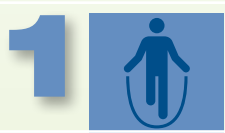


您的健康路線圖



從這裡起步

健康優先

- 保持健康對您和家人很重要。
- 在家裡、工作和社區維持健康的生活方式。
- 按照建議做健康篩檢以及管理慢性病症。
- 把您的健康資訊放在同一個地方。



了解您的健康保險

- 檢查您的保險計劃或州Medicaid或CHIP計劃，確定哪些服務屬於承保範圍。
- 熟悉您的費用（保費、共付額、自付額、共保額）。
- 了解醫療網內與醫療網外的差異。



瞭解何處能獲得醫療服務

- 在危及生命的情況下使用急診部。
- 在非緊急的情況下首選基層護理。
- 瞭解基本護理與急診護理的不同。



選擇您的提供者 (醫生／醫護師)

- 詢問您信任的人及（或）上網調查。
- 查看您計劃的提供者名單。
- 如果您被指定一位提供者，在您想變更時聯繫計劃會員部。
- 如果您投保Medicaid或CHIP，聯繫您的州Medicaid或CHIP計劃求助。

如果您想更換提供者，回到第4步。



決定提供者是否適合您

- 您和提供者是否合作愉快？
- 您是否能與您的提供者溝通並理解他／她的話？
- 您是否認為您和提供者能一起做出合理的決定？
- 記住：您可以更換提供者！

是



進行預約

- 提及您是新病患或以前來過。
- 提供您的保險計劃名稱，並詢問他們是否接受您的保險。
- 告訴他們您想看的提供者姓名及做預約的原因。
- 預約您想要的日期以及時間。



做好就診準備

- 隨身攜帶您的保險卡。
- 瞭解您的家庭病史，並擬出所服藥物的清單。
- 攜帶要討論的問題和事項清單，在就診期間做筆記。
- 如有需要，請人陪同以提供幫助。



預約的後續步驟

- 遵循醫護人員的指示。
- 憑著拿到的處方取藥，按指示服用。
- 如果需要，預約複診時間。
- 查看您的福利說明書，支付您的醫療帳單。
- 如有任何問題，聯繫您的主診醫生、健康計劃、州Medicaid或CHIP機構。

