



## *Sức Khỏe của Tôi Medicare của Tôi*

### **Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid Vận Động Đa Thông Tin & Giáo Dục Quốc Gia về Medicare**

#### **Chào Mừng Quý Vị đến với Medicare** *Khởi đầu của một tương lai khỏe mạnh*

Quý vị gần đây có ghi danh vào Medicare và không chắc phải làm điều gì kế tiếp?

Sau đây là một vài hướng dẫn để quý vị bắt đầu ngay cho một tương lai khỏe mạnh:

#### **Bước 1: Ghi danh cho việc khám sức khỏe "Chào Mừng đến với Medicare".**

Gọi cho bác sĩ của quý vị và định ngày đi khám sức khỏe "Chào Mừng đến với Medicare" hôm nay. Đó là một phương cách dễ dàng cho quý vị và bác sĩ của quý vị có được một mốc khởi đầu chính xác về sức khỏe của quý vị hiện nay và trong tương lai.

Trong lúc khám, quý vị và bác sĩ sẽ xem qua quá trình bệnh sử và gia đình, đánh giá tình trạng sức khỏe hiện nay và các toa thuốc, và tiến hành cuộc dò tìm để thiết lập một mức khởi đầu cho việc chăm sóc cá nhân sau này.

Quý vị cũng sẽ có một cơ hội để bàn về các bước ngắn hạn và dài hạn để cải thiện sức khỏe của mình và giữ cho được khỏe mạnh dưới sự chăm sóc của các bác sĩ có tham gia trong chương trình Medicare. Thí dụ, bác sĩ của quý vị sẽ cung cấp cho quý vị một kế hoạch trong đó có việc giới thiệu đến các dịch vụ khác, bao gồm việc quý vị có nên tận dụng các dịch vụ phòng ngừa hay không – như dò tìm ung thư, tiêm chủng bệnh cúm, chủng ngừa thông thường và thử tìm bệnh tiểu đường – một vài dịch vụ trong số này miễn phí cho đa số những người hưởng Medicare chiếu theo Đạo Luật Affordable Care Act.

Cuối cuộc hẹn, nhớ định ngày đi "Khám Kiểm Tra" hàng năm cho năm sau. Nhờ Đạo Luật Affordable Care Act, Medicare hiện nay trả cho việc đi khám hàng năm. Đó là một phương cách rất tốt để đánh giá các thay đổi về sức khỏe của quý vị vì "Chào Mừng đến với Medicare" và "Khám Kiểm Tra" hàng năm có thể phát hiện được sớm bất cứ vấn đề nào về sức khỏe.

#### **Bước 2: Ghi danh tại MyMedicare.gov**

Ghi danh tại [www.MyMedicare.gov](http://www.MyMedicare.gov) để dễ tiếp cận với thông tin sức khỏe của quý vị. Dịch vụ miễn phí, an toàn trên mạng này cho tiếp cập thông tin cá nhân về các phúc lợi và dịch vụ của Medicare.

Nếu quý vị không có máy điện toán, hỏi người nào mà quý vị tin cậy, như một thành viên trong gia đình hoặc một quản trị viên tại một trung tâm người già địa phương của mình, để giúp quý vị ghi danh và theo dõi thường xuyên thông tin của quý vị.

### **Bước 3: Tận dụng mọi nguồn tài nguyên Medicare của quý vị**

Medicare có một số nguồn tài nguyên để giúp quý vị tận dụng các phúc lợi của mình. Xem phần “Mới đối với Medicare?” (New to Medicare?) trong [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) để biết thông tin dành riêng cho những người mới ghi danh, hãy xem qua cuốn cẩm nang “Medicare & You 2011”; hoặc gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Những người thính giác yếu nên gọi số 1-877-486-2048.

Hiện có thêm các chi tiết khác tại [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov), một trang mạng mới của Bộ Y Tế và Nhân Sự Hoa Kỳ (U.S Department of Health & Human Services).

*Thông tin này được Bộ Y Tế và Nhân Sự Hoa Kỳ soạn thảo.*

**Nếu quý vị cần giúp đỡ bằng một thứ tiếng khác không phải Anh Ngữ hoặc tiếng Tây Ban Nha, xin nói "Agent" vào bất cứ lúc nào để nói chuyện với một đại diện dịch vụ khách hàng.**

**Để được giúp đỡ bằng tiếng Hoa/Đại Hàn/Việt, xin gọi Trung Tâm Giúp Người Già Á Đông ở số 1-800-582-4336.**