

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

Sách Hướng dẫn Các nguồn Hỗ trợ



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Mục Lục

### **I – Các cách chăm sóc y tế:**

Hiểu Biết về sức khỏe và y tế ở Hoa Kỳ.....	1
Quý vị có quyền!.....	4
Ngôn ngữ và thông dịch viên.....	8
Điều trị khẩn cấp và không khẩn cấp.....	10
Các địa điểm khám bệnh.....	13
Các dịch vụ y tế miễn phí và lệ phí thấp.....	18
Nhân viên điều trị.....	23

### **II – Thanh toán tiền bạc:**

Thanh toán tiền bạc: Bảo hiểm sức khỏe.....	26
Thanh toán tiền bạc: Trợ giúp của chính phủ.....	29
Biểu đồ: Cách xin Medicaid cho những người mới đến Hoa Kỳ.....	33
Thanh toán tiền bạc khi không có bảo hiểm sức khỏe.....	34

### **III - Lấy hẹn và tái khám:**

Lập một cuộc hẹn.....	35
Đi gặp bác sĩ hoặc y tá.....	37
Thảo luận với bác sĩ hoặc y tá.....	41
Có thắc mắc.....	43
Mua thuốc từ các tiệm bán thuốc.....	44

### **IV – Y tế và gia đình tôi:**

Gia đình tôi.....	47
Sức khỏe phụ nữ.....	48
Đông Y.....	53
Bệnh tâm thần.....	55
Tử vong và hấp hối.....	57

### **V - Lời khuyên của những người mới đến cho những người mới đến:**

Lời khuyên cho những người mới đến.....	62
Giữ gìn sức khỏe.....	63

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Hiểu Biết về Sức Khỏe và Y Tế ở Hoa Kỳ



*Nếu quý vị bị bệnh, quý vị nên được chữa trị càng sớm càng tốt để bệnh không trở nên trầm trọng hơn.*

*Nếu quý vị cần được điều trị ngay lập tức, hãy đến một phòng cấp cứu của một bệnh viện gần nhất.*

*Hầu hết các bệnh viện phải điều trị cho quý vị khi có sự cấp cứu y tế cho dù quý vị không có tiền để trả.*

*Các bác sĩ và bệnh viện không được phép báo cáo tình trạng di trú của quý vị.*

*Có nhiều bác sĩ và bệnh viện có thể hỏi số an sinh xã hội (social security) của quý vị.*

*Quý vị không phải khai số an sinh xã hội của mình cho bất cứ bác sĩ hoặc các hãng bảo hiểm tư nhân nào.*

*Một vài chương trình của chính phủ, như Medicare, có thể yêu cầu quý vị phải có số an sinh xã hội.*

*Tiểu bang Virginia không báo cáo lên sở di trú về bất cứ ai đang nộp đơn hoặc đang nhận các dịch vụ từ*

*Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus hoặc FAMIS.*

**Sức khỏe tốt là gì?**

Ở đất nước của quý vị, sức khỏe tốt có thể có nghĩa là cơ thể không có vi trùng.

Sức khỏe tốt cũng có nghĩa là một cơ thể cân bằng.

Quý vị có thể tin là cơ thể, tinh thần và linh hồn đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề sức khỏe và bệnh tật.

Ở Hoa Kỳ, sức khỏe tốt có nghĩa là một cơ thể không đau ốm hoặc bệnh tật.  
Mọi bộ phận của cơ thể hoạt động tốt.  
Cơ thể và tinh thần riêng biệt với nhau.

### **Đau ốm hoặc bị bệnh là gì?**

Quý vị có thể nghĩ đau ốm là một phần của cuộc sống mà không thể tránh được.  
Quý vị có thể cho sự sống là một chu kỳ gồm đau khổ và tái sinh.

Quý vị có thể định nghĩa đau ốm theo ba cách:

Là hậu quả do vi trùng gây ra bệnh tật

Là cơ thể không cân bằng:

Ví dụ:

Âm và Dương

Nóng và Lạnh

Hậu quả do bùa chú, âm linh, hoặc không tuân chỉ theo tôn giáo của mình.

Ở Hoa Kỳ, đau ốm có nghĩa là bệnh tật của cơ thể.

Điều này có nghĩa là cơ thể hoặc các bộ phận của cơ thể không hoạt động đúng cách.

Đôi khi có thể tránh được đau ốm và thường là có thể chữa được.

### **Chữa bệnh có nghĩa là gì?**

Chữa bệnh có nghĩa là giúp cho người bệnh khỏe lại.

Điều này có thể không phải là một phần trong sự hiểu biết văn hóa của quý vị.

Quý vị có thể tin là tuổi thọ của cuộc sống đã được định sẵn từ khi ra đời.

Theo quý vị, tìm cách chữa trị một người bệnh có thể không có mục đích.

Ở Hoa Kỳ, y tế giúp người bệnh khỏe lại.

Y tế Hoa Kỳ cũng giúp cho những người đang khỏe mạnh luôn giữ được sức khỏe tốt.

### **Chăm sóc y tế là gì?**

Quý vị có thể nghĩ sự chăm sóc y tế là một hỗn hợp của:

Sự uống thuốc

Phục hồi sự cân bằng cho cơ thể

Dùng sự trợ giúp tâm linh

Ở Hoa Kỳ, sự chăm sóc y tế:

Tập trung vào cơ thể

Được dựa trên cơ sở khoa học

Không liên quan đến tôn giáo hoặc tâm linh

Thường dùng máy móc để kiểm nghiệm và chữa trị bệnh

### **Ai sẽ quyết định về việc chăm sóc tôi?**

Ở đất nước của quý vị, những người sau đây có thể giúp quý vị quyết định về việc chăm sóc quý vị:

Gia đình

Các thầy lang hoặc bác sĩ đông y

Các nhà lãnh đạo tôn giáo

Ở Hoa Kỳ, quý vị tự phải có trách nhiệm với sức khỏe của mình.

Quý vị phải hợp tác với các bác sĩ hoặc y tá.  
Quý vị có thể thảo luận với người trong gia đình hoặc người thân.  
Quý vị là người cuối cùng quyết định việc chăm sóc chính mình.

*Ghi nhớ ...*

Quý vị có trách nhiệm với sức khỏe của mình.  
Quý vị có trách nhiệm với những gì xảy ra trong môi trường y tế.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ



## Quý Vị Có Quyền!

### **Quý vị có quyền được đối xử một cách tôn trọng.**

Theo luật pháp, không một bệnh viện hoặc trạm xá nào được phân biệt đối xử quý vị khác biệt với những người khác dựa vào sắc tộc, màu da, nguồn gốc, tật nguyền, tuổi tác, tôn giáo, hoặc giới tính.

Quý vị có quyền được đối xử một cách nhẹ nhàng và tận tâm.

Quý vị có quyền được gọi tên mà quý vị muốn được gọi.

Quý vị có quyền nhận được sự giúp đỡ khi cần phải hoàn tất giấy tờ.

Quý vị có quyền được nói chuyện với một người quản lý các nhân viên nếu quý vị cảm thấy là quý vị đã bị đối xử một cách thiếu tôn trọng.

### **Các câu hỏi của quý vị phải được trả lời vì đó là quyền của quý vị.**

Rất quan trọng cho sự chữa trị của quý vị nếu quý vị có các thắc mắc và những thắc mắc này phải được trả lời, và quý vị cũng hiểu được những câu trả lời này một cách mỹ mãn.

Nếu quý vị không hiểu những gì một bác sĩ hoặc một y tá nói, yêu cầu người này dùng từ vựng dễ hiểu hơn hoặc vẽ hình minh họa.

Tốt nhất là nên lập lại những thông tin quý vị nhận được từ bác sĩ sẽ làm cho quý vị hiểu rõ hơn.

### **Quý vị có quyền tham dự vào sự chữa trị của mình. Chấp thuận cách điều trị là quyền của quý vị.**

Tất cả mọi cách chữa trị đã được đề ra phải được cắt nghĩa rõ ràng vì đó thuộc quyền hạn của quý vị.

Quý vị có quyền đồng ý (yes) hoặc phủ quyết (no) một cách chữa trị nào đó đã được đề ra.

Quý vị có quyền từ chối tham dự vào bất cứ loại khảo cứu nào. Các bác sĩ không được làm bất cứ một nghiên cứu nào nếu không có sự đồng ý của quý vị.

## **Quý vị có quyền có một thông dịch viên.**

Nếu quý vị không nói, viết hoặc đọc tiếng Anh thông thạo, quý vị được coi là “Không Thông Thạo Anh Ngữ” (Limited English Proficient – LEP).

Theo luật pháp, các bệnh viện hoặc trạm xá mà nhận tiền trợ cấp từ chính phủ liên bang phải cung ứng các dịch vụ phù hợp để giúp đỡ những người không thạo tiếng Anh để nói chuyện với bác sĩ, y tá và nhân viên.

Các trợ giúp thông thường:

- Thông dịch viên chuyên nghiệp trong bệnh viện hoặc trạm xá
- Thông dịch viên chuyên nghiệp nói chuyện qua điện thoại
- Nhân viên của bệnh viện hoặc trạm xá đã được huấn luyện để có thể thông dịch

Quý vị đã có thể nghe qua “Title VI” (Luật số 6).

Để có thêm thông tin, xin truy cập mạng:

<http://www.lep.gov/faqs/faqs.html>

<http://www.hhs.gov/ocr/civilrights/resources/specialtopics/lep/factsheetguidanceforlep.html>

<http://www.clasactvirginia.org>

Nếu quý vị muốn khiếu nại ở Virginia:

Office for Civil Rights, Region III  
U.S. Department of Health & Human Services  
150 S. Independence Mall West - Suite 372  
Philadelphia, PA 19106-3499  
(215) 861-4441  
(215) 861-4440 (TDD)  
(215) 861-4431 FAX

## **Quý vị có quyền được bảo mật.**

Một điều luật của liên bang bắt buộc việc bảo mật tất cả mọi thông tin bệnh lý của quý vị (Health Insurance Portability and Accountability Act – HIPPA).

Dưới đạo luật này:

Quý vị có quyền nhận được một bản sao của hồ sơ bệnh lý của mình.

Quý vị có quyền cho thêm vào hồ sơ bệnh lý của mình những sửa đổi phù hợp.

Quý vị có quyền nhận được một bản sao về các lỗi hành nghề của văn phòng bác sĩ hoặc trạm xá.

Điều này sẽ cho quý vị biết về cách văn phòng bác sĩ hoặc trạm xá dùng thông tin bệnh lý của quý vị.

Quý vị có quyền yêu cầu bác sĩ và y tá không được phổ biến các thông tin bệnh lý của quý vị.

Hầu hết các bác sĩ phải phổ biến thông tin của quý vị với một số cơ quan.

Ví dụ: hãng bảo hiểm của quý vị.

Quý vị có quyền khiếu nại.

Để có thêm thông tin về HIPPA hoặc việc khiếu nại:

Office of Civil Rights

1-800-368-1019

<http://www.hhs.gov/ocr/hipaa>

Nếu quý vị muốn khiếu nại ở Virginia:

Office for Civil Rights, Region III

U.S. Department of Health & Human Services

150 S. Independence Mall West - Suite 372

Philadelphia, PA 19106-3499

(215) 861-4441

(215) 861-4440 (TDD)

(215) 861-4431 FAX

**Quý vị có quyền được toại nguyện các nguyện vọng về chữa trị của mình vào lúc chết.**

Tốt nhất là quý vị nên lập một di chúc khi còn khỏe mạnh (Advance Directives – living will).

Tốt nhất là quý vị nên viết ra những nguyện vọng của mình, nhưng quý vị không cần phải làm như vậy.

Quý vị có thể nói ra những nguyện vọng của mình trước một nhân chứng.

Di chúc có hai phần:

**A. Quý vị được quyền quyết định cách chữa trị cho mình trong trường hợp nếu quý vị mất sự tỉnh táo để quyết định.**

Để hợp pháp, nói cho bác sĩ của quý vị về cách chữa trị nào mà bác sĩ sẽ được quyền (hoặc không được quyền) áp dụng trong trường hợp nếu quý vị mất đi sự tỉnh táo để quyết định:

Hoàn tất một bản Di Chúc (Advance Directives – living will).

Việc này sẽ cho bác sĩ của quý vị biết vài điều:

- Mặc dù quý vị sẽ không hồi phục sự tỉnh táo, quý vị muốn được chữa trị để sống càng lâu càng tốt. Quý vị có thể muốn một vài cách chữa trị theo ý muốn.

Ví dụ:

Đồ ăn và thức uống được chuyển qua giầy vào bao tử

Sẽ có máy trợ thở cho quý vị

Các sự chữa trị y tế và giải phẫu khác

- Quý vị không muốn được chữa trị để kéo dài cuộc sống



Ví dụ:

Không hô hấp nhân tạo (Do not resuscitate - DNR): Nếu tim quý vị ngừng đập, bác sĩ hoặc bệnh viện sẽ không hô hấp nhân tạo để hồi phục lại nhịp tim.

- Quý vị muốn được thoải mái như thế nào

Ví dụ:

Càng thoải mái càng tốt

Được chăm sóc ở một viện điều dưỡng

Quan trọng là quý vị nên thảo luận các nguyện vọng của mình với gia đình và bác sĩ của quý vị.

**B. Quý vị được quyền nói rõ là ai sẽ là người thay thế cho quý vị định đoạt cho quý vị nếu quý vị không tự quyết định cho chính mình.**

Quý vị được liệt kê ba người mà có thể thay thế cho quý vị trong phần này của bản Di Chúc:

- Quyền luật sư cho y tế
- Quyền luật sư dài hạn để chữa trị bệnh tật
- Người định đoạt cách chữa trị bệnh tật

Cho bất cứ điều trên, quý vị có thể nói rõ:

- Người quý vị chọn sẽ hoàn toàn quyết định về sự chữa trị cho quý vị
- Người quý vị chọn sẽ chỉ được hoàn thành những quyết định quý vị đã chọn

Quyền luật sư dài hạn cho phép người quý vị chọn có thể quyết định thêm:

- Người quý vị chọn có thể hoàn thành bất cứ quyết định nào quý vị đã chọn trong lúc quý vị đã hoặc chưa chết.

**Quý vị không cần phải lập bản Di Chúc.**

Luật pháp Virginia có liệt kê những người mà có thể định đoạt cho quý vị trong trường hợp quý vị không có một bản Di Chúc.

Người này có thể là một người giám hộ hoặc một người trong gia đình.

Nếu người giám hộ hoặc người trong gia đình không có mặt, một thẩm phán có thể quyết định cho quý vị.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Ngôn Ngữ và Thông Dịch Viên

*Không thạo tiếng Anh có thể bắt quý vị phải chờ lâu khi đi khám bệnh.  
Điều quan trọng là quý vị có được sự chăm sóc y tế khi quý vị cần.*

*Không thạo tiếng Anh sẽ gây nhiều khó khăn khi nói chuyện với bác sĩ.  
Điều quan trọng là quý vị biết được những quyền lợi của mình.*

### **Tôi không thạo tiếng Anh. Tôi phải làm gì?**

Được người khác hiểu là một quyền lợi của quý vị.

Trong hầu hết mọi trường hợp, quý vị có quyền yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt.

Điều quan trọng là quý vị nên yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt nếu quý vị không biết tiếng Anh.

Điều quan trọng là quý vị nên yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt nếu quý vị không nói thạo tiếng Anh.

### **Làm thế nào để tôi có một thông dịch viên tiếng Việt?**

Khi quý vị làm một cuộc hẹn:

Yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt khi làm hẹn với văn phòng bác sĩ.

Ở một trạm xá không cần hẹn:

Yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt khi quý vị ghi tên.

Ở bệnh viện:

Yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt khi quý vị ghi danh.

Ở phòng cấp cứu bệnh viện:

Yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt khi quý vị đến.

### **Tôi có phải trả cho thông dịch viên không?**

Quý vị không phải trả cho thông dịch viên ở trạm xá hay bệnh viện.

### **Nếu trạm xá hoặc bệnh viện không có thông dịch viên tiếng Việt thì sao?**

Họ có thể gọi một thông dịch viên vào để làm việc giúp quý vị.

Họ có thể có một nhân viên đã được huấn luyện để thông dịch.

Họ có thể dùng một thông dịch viên qua điện thoại.

### **Tôi không thoải mái dùng một thông dịch viên tôi không biết. Tôi có thể dùng một người trong gia đình hoặc một người bạn để thông dịch không?**

Được, nhưng tốt hơn là quý vị dùng một thông dịch viên chuyên nghiệp hoặc nhân viên đã được huấn luyện.

Thông dịch viên và nhân viên chuyên nghiệp biết về những từ y khoa chuyên môn.

Thông dịch viên chuyên nghiệp sẽ nói cho bác sĩ biết chính xác những lời quý vị nói.

Thông dịch viên chuyên nghiệp sẽ nói cho quý vị biết chính xác những lời bác sĩ nói.

**Một thông dịch viên chuyên nghiệp có biết về văn hóa của tôi không?**

Có. Một thông dịch viên chuyên nghiệp sẽ biết về văn hóa của quý vị.  
Điều này rất quan trọng để có một sự đồng cảm.

**Tôi có phải dùng một thông dịch viên chuyên nghiệp không?**

Không. Sự quyết định là tùy ở quý vị.

Nếu quý vị muốn một người trong gia đình hoặc bạn bè thông dịch cho quý vị, quý vị phải ký vào một mẫu đơn chấp thuận là quý vị không muốn một thông dịch viên chuyên nghiệp.

**Các trạm xá phải có thông dịch viên không?**

Hầu hết các trạm xá đều muốn giúp thông dịch cho quý vị bằng cách này hay cách khác.

Nếu một trạm xá không có sẵn thông dịch viên, họ sẽ có thông dịch qua điện thoại cho quý vị.

Nếu họ không có thông dịch viên, họ cũng có thể huấn luyện một nhân viên người Việt để giúp quý vị.

**Nếu không có thông dịch viên hoặc nhân viên chuyên nghiệp để giúp thông dịch thì sao?**

Quý vị có thể tự đem theo một thông dịch viên chuyên nghiệp.

Quý vị phải tự trả tiền cho thông dịch viên mà quý vị đem theo.

Theo thông thường, người trong gia đình không nên thông dịch cho bệnh nhân ngoại trừ không có giải pháp nào khác.

**Tôi muốn một thông dịch viên cùng giới tính với tôi.**

Quan trọng là quý vị có một thông dịch viên cùng giới tính với quý vị.

Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên cùng giới tính với quý vị.

Trạm xá hoặc bệnh viện sẽ cố gắng tìm một thông dịch viên theo yêu cầu của quý vị.



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Điều Trị Khẩn Cấp và Không Khẩn Cấp

### Điều Trị Khẩn Cấp và Không Khẩn Cấp

#### **Điều trị khẩn cấp là gì?**

Điều trị khẩn cấp là khi có sự nguy hiểm đến tánh mạng, bệnh nặng hoặc bị thương tích trầm trọng.

Trường hợp này bao gồm:

- Nhồi máu cơ tim
- Tai nạn xe cộ trầm trọng
- Bị phỏng nặng
- Gãy xương (xương chọc thủng ra ngoài da)
- Sốt cao; động kinh
- Các dấu hiệu tai biến mạch máu não

Điều trị khẩn cấp cũng có thể được áp dụng cho những trường hợp kém phần trầm trọng hơn:

- Bị phỏng nhẹ
- Cân may lại vết thương
- Gãy xương (xương chưa chọc thủng da)
- Lên cơn xuyên

#### **Tôi có thể nhận sự điều trị khẩn cấp ở đâu?**

Đi đến phòng cấp cứu ở một bệnh viện gần nhất

Đến đây dù cho quý vị có hoặc không có bảo hiểm sức khỏe

Theo luật, hầu hết các bệnh viện phải chữa trị cho quý vị bất kể quý vị có trả tiền hay không.

Quý vị có thể đến một trung tâm điều trị cấp tốc trong những trường hợp kém phần trầm trọng hơn

Hầu hết những trung tâm điều trị cấp tốc này nhận một vài loại bảo hiểm sức khỏe

Có nhiều cách thanh toán tiền bạc cho những ai không có bảo hiểm sức khỏe.

#### **Sự khác biệt về điều trị ở phòng cấp cứu của một bệnh viện và tại một trung tâm điều trị cấp tốc là gì?**

Các phòng cấp cứu tại một bệnh viện là cho những trường hợp rất trầm trọng

Nếu cần thiết họ có thể cho quý vị nhập viện

Nếu cần thiết họ có thể giải phẫu cho quý vị

Họ có thể yêu cầu các bác sỹ chuyên khoa làm việc ở đây đến điều trị cho quý vị

Họ mở cửa 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày

Theo luật, hầu hết các bệnh viện phải chữa trị cho quý vị bất kể quý vị có trả tiền hay không.

Các trung tâm điều trị cấp tốc không có liên hệ với các bệnh viện

Họ không có thể giữ quý vị lại để chữa trị lâu dài

Họ không có phòng giải phẫu

Họ có thể không có sẵn các bác sỹ chuyên khoa

Họ có thể không mở cửa 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày

Họ không bị bắt buộc phải chữa trị cho quý vị nếu quý vị không thể trả tiền

Tùy theo cách thanh toán tiền bạc

### **Sự điều trị không thuộc những trường hợp khẩn cấp là gì (không khẩn cấp)?**

Ở Hoa Kỳ, sự điều trị cho những trường hợp không khẩn cấp gồm có:

- Khám nghiệm định kỳ
- Điều trị những đau ốm thông thường

Khám nghiệm định kỳ gồm có:

- Khám tổng quát
- Khám tổng quát cho trẻ em và trẻ sơ sinh
- Chích ngừa
- Thử nghiệm thông thường (soi ngực, thử đường trong máu)

Những đau ốm thông thường gồm có:

- Rát cổ hoặc ho
- Sốt
- Đau bụng
- Đau tai
- Nổi mẩn
- Bị thương nhẹ (bong gân)
- Đau lưng



### **Tôi có thể được khám thông thường ở đâu?**

Điều này tùy thuộc vào hãng bảo hiểm sức khỏe của quý vị.

### **Tôi có bảo hiểm sức khỏe. Tôi cần đi đâu để được khám thông thường?**

Quý vị có thể đi đến:

Bất cứ ai hoặc bất cứ chỗ nào nhận thẻ bảo hiểm của quý vị

Bao gồm những nơi sau đây:

- Các văn phòng bác sĩ
- Các trạm xá, các trung tâm y tế cộng đồng và trạm xá trong các khu thương mại
- Các bệnh viện

Yêu cầu hãng bảo hiểm sức khỏe giúp quý vị kiểm một nơi khám bệnh thường kỳ.

### **Tôi không có bảo hiểm sức khỏe, tôi có thể đi đâu?**

Quý vị có thể dùng:

- Phòng cấp cứu cho những trường hợp nguy cấp
- Các trạm xá, các trung tâm y tế cộng đồng mà có cung cấp các dịch vụ và khám bệnh thông thường miễn phí hoặc với một lệ phí thấp
- Các địa điểm mà sở xã hội ở địa phương của quý vị cung cấp

Để có thông tin về sở xã hội gần nhất ở chỗ quý vị:

Liên lạc 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc

Liên lạc số 211

[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

Để có thêm thông tin, làm ơn coi phần có chủ đề:  
“Các Dịch Vụ Y Tế Miễn Phí và Lệ Phí Thấp”

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Các Địa Điểm Khám Bệnh

### **Tôi bị bệnh. Tôi đi đâu để được điều trị?**

Những địa điểm y tế khác nhau cung cấp các dịch vụ khám bệnh khác nhau.

Quý vị tự hỏi mình những câu hỏi sau:

Tôi cần gì?

Đây có phải là một trường hợp cấp cứu hoặc tôi có thể đến vào các giờ mở cửa thông thường?

Tôi có bảo hiểm y tế không?

Bảo hiểm của tôi cho phép tôi đi đâu?

Tôi có thể trả bao nhiêu tiền?

Những câu hỏi trên sẽ giúp quý vị tìm đúng chỗ để được điều trị.

### **Các Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng (CHCs)**

Các Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng cung cấp các dịch vụ y tế đơn giản.

Có vài chỗ khám răng và tâm lý trị liệu

Họ phục vụ bất cứ ai cần chữa trị bất kể có đủ khả năng trả tiền hay không.

Lệ phí tùy thuộc vào mức lương thu nhập của quý vị và nếu quý vị có bảo hiểm y tế.

Để kiểm một trung tâm y tế cộng đồng, xin liên lạc:

Virginia Community Healthcare Association (Hội Đoàn Y Tế Cộng Đồng Virginia)

1-800-966-8272

<http://www.vacommunityhealthcare.org>

### **Các Văn Phòng Bác Sĩ và Y Tá**

Đây là những văn phòng tư nhân.

Ở đây quý vị có thể gặp các bác sĩ và y tá.

Những chỗ này bao gồm các bác sĩ gia đình và chuyên khoa.

Những chỗ này yêu cầu quý vị phải có bảo hiểm y tế.

Liên lạc với hãng bảo hiểm của quý vị để biết vị bác sĩ nào cần cho quý vị.

### **Các Dịch Vụ Cấp Cứu**

Cung ứng dịch vụ cấp cứu là các nhân viên cứu thương, cảnh sát và cứu hỏa.

Họ sẽ đến khi quý vị gọi số '911.'

Quý vị có thể gọi số '911' ở bất cứ điện thoại nào vào bất cứ lúc nào.

Hầu hết các điện thoại đều có thể cho tổng đài biết địa điểm của quý vị.

Nếu quý vị dùng điện thoại di động, quý vị phải nói cho họ biết địa chỉ của quý vị.

Điện thoại công cộng cho quý vị gọi số '911' miễn phí.

### **Các Trạm Xá Miễn Phí**

Các trạm xá này khám sức khỏe miễn phí hoặc với một lệ phí thấp.

Các trạm xá này là cho những người có thu nhập thấp và không có bảo hiểm y tế.

Trong nhiều trường hợp, quý vị cần phải lấy hẹn để được khám.

Một vài trạm xá dành ra những khoảng thời gian nhất định để điều trị cho những ai không có hẹn.

Để biết những trạm xá miễn phí này, xin liên lạc:

Virginia Association of Free Clinics (Hội Đoàn Các Trạm Xá Miễn Phí Virginia)  
<http://www.vafreeclinics.org>

Hoặc

Liên lạc với sở xã hội ở địa phương quý vị  
Để có thông tin về sở xã hội gần nhất ở chỗ quý vị:  
Liên lạc số 1-800-552-3431  
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc

Liên lạc số 211  
[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

### Các Sở Y Tế

Các sở y tế bảo đảm sức khỏe của quần chúng.  
Có các sở y tế của thành thị, quận, và tiểu bang.



#### Các dịch vụ y tế gồm có:

Các trạm xá miễn phí hoặc với lệ phí thấp

Chích ngừa

Thử lao

Thử thai

Kế hoạch hóa gia đình

Các dịch vụ khám phụ khoa

HIV/AIDS

Chương trình Thức ăn cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh, và Thiếu nhi (WIC)

### Sở Y Tế của Virginia

<http://www.vdh.state.va.us/>

Để Biết Sở Y Tế Tại Địa Phương của Quý Vị

<http://www.vdh.state.va.us/HometownHealth.htm>

Hoặc

Liên lạc với sở xã hội ở địa phương quý vị  
Để có thông tin về sở xã hội gần nhất ở chỗ quý vị:  
Liên lạc 1-800-552-3431  
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

### Viện Điều Dưỡng

Viện điều dưỡng là cho những người có bệnh hiểm nghèo và đang sống những ngày cuối đời.

Viện điều dưỡng có thể là một bệnh viện hoặc nhà riêng của quý vị.

Mục đích của viện là đem lại sự thoải mái cho quý vị.



## **Bệnh Viện (Nhà Thương)**

Bệnh viện là nơi điều trị y tế, giải phẫu, hoặc tâm thần.  
Những người bị bệnh hoặc bị thương tích được điều trị ở đây.  
Sự chữa trị ở bệnh viện đôi khi cũng được gọi là chữa trị “cấp tính.”

Để tìm một bệnh viện

Gọi số 211 hoặc vào mạng:

[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

Hoặc

Thông Tin Y Tế của Virginia

1-877-844-4636

[http://www.vhi.org/hosp\\_consumers\\_home.asp](http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp)



## **Các Phòng Cấp Cứu của Bệnh Viện**

Phòng cấp cứu chữa trị những trường hợp nguy hiểm đến tánh mạng như ốm đau hoặc thương tích.

Lúc nào cũng mở cửa.

Hầu hết các bệnh viện phải chữa trị cho quý vị bất kể quý vị có thể trả tiền hay không.

Phòng cấp cứu chữa trị những trường hợp sau:

Tai nạn xe cộ nặng

Tức ngực

Xuất huyết trầm trọng

Chấn thương sọ não

Động kinh hoặc co giật

Bất tỉnh (không tỉnh dậy được)

## **Các Đường Giây Nóng hoặc Cấp Cứu**

Các số điện thoại sẵn có để khi quý vị cần liên lạc ngay với một người nào đó.

Những trường hợp này liên quan đến tự tử, bạo lực trong gia đình và trẻ vị thành niên.

Quý vị không cần phải cho tên mình và nói về hoàn cảnh di trú của mình.

Những dịch vụ này đều miễn phí.

Có một danh sách các đường giây nóng trong phần “Nguồn: Thông tin” (Resource: Information).

## **Các Trạm Xá Y Tế Tâm Thần**

Những trạm xá này điều trị các bệnh tâm thần.

Ví dụ:

Trầm cảm

Triệu chứng hai thái cực (bi-polar)

Đa tính cách

Để kiếm một trạm xá điều trị bệnh tâm thần:

Sở Y Tế Virginia, Dịch Vụ Tinh Thần Trì Trệ và Cai Nghiện

1-800-451-5544

<http://www.dmhmrzas.virginia.gov/>

Hoặc

Liên lạc hội đồng dịch vụ cộng đồng ở địa phương quý vị  
[http://www.vacsb.org/ourpeople\\_1.asp](http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp)  
<http://www.dmhmrsva.virginia.gov/SVC-CSBs.asp>  
Được liệt kê trong phần “Nguồn: Địa điểm” (Resources: Facilities) ở dưới.

### **Bệnh Viện Tâm Thần**

Những bệnh viện này điều trị các bệnh nhân bị bệnh tâm thần.

### **Trạm Xá Y Tế Di Động**

Các trạm xá di động chỉ khám những bệnh cơ bản.

Họ chỉ giúp:

Những người không có bảo hiểm

Những người không đủ khả năng trả tiền

Những người không có phương tiện di chuyển đến một trạm xá khác.

Để biết địa điểm của một trạm xá di động, xin liên lạc:

Sở xã hội địa phương

Để kiếm một văn phòng sở xã hội trong thành phố hoặc quận quý vị hiện cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Quý vị cũng có thể gọi số 211

Hoặc hỏi thông tin tại một bệnh viện nơi quý vị cư ngụ.

### **Viện Dưỡng Lão (Nursing Homes)**

Viện dưỡng lão chỉ chăm sóc những người sống ở đó lâu dài.

Viện dưỡng lão là cho những người ốm yếu chưa đủ nặng để nhập viện nhưng không thể sống ở nhà

Các cụ cao niên phần đông sống trong viện dưỡng lão

Có vài loại bệnh tật hội đủ điều kiện để sống trong viện dưỡng lão:

Mất trí nhớ

Gãy xương hông (người già)

Liên lạc:

Sở xã hội địa phương

Để kiếm một văn phòng sở xã hội trong thành phố hoặc quận quý vị hiện cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Quý vị cũng có thể gọi số 211

Hoặc hỏi thông tin tại một bệnh viện nơi quý vị cư ngụ.

### **Trung Tâm Phục Dưỡng (Rehabilitation Centers)**

Trung tâm phục dưỡng giúp các bệnh nhân phục hồi lại những chức năng đã bị mất khi bị bệnh hoặc

sau một tai nạn.

Cung ứng một vài dịch vụ như:

Tập nói sau khi bị tai biến mạch máu não (xuất huyết não)

Tập đi sau một tai nạn xe cộ trầm trọng.

### **Trạm Xá Y Tế Siêu Thị**

Trạm xá y tế siêu thị là một loại trạm xá y tế tương đối mới xuất hiện.

Loại này cũng được gọi là RediClinics hoặc MinuteClinics.

Các trạm xá này nằm trong các siêu thị tạp hóa có bán thuốc.

Ví dụ: CVS, Walgreens và Wal-Mart, và một số khác.

Đây KHÔNG phải là những trung tâm chữa trị cấp cứu.

Nhân viên làm việc ở đây là những y tá thực hành.

Các nhân viên ở đây có thể chuẩn đoán và chữa trị các loại bệnh đơn giản, thử máu và xét nghiệm.

Quý vị không cần lấy hẹn để được khám ở đây, và quý vị có thể vẫn đi chợ trong lúc chờ đợi.

Hầu hết các trạm xá này nhận các loại bảo hiểm y tế.

Quý vị không cần có bảo hiểm để vào một trạm xá này, nhưng quý vị phải trả tiền để được khám.

### **Trung Tâm Điều Trị Cấp Tốc**

Điều trị cấp tốc không cần hẹn, nhưng không phải là một bệnh viện

Lập tức điều trị các bệnh nhân với bệnh tình hay thương tích chưa đủ trầm trọng để phải vào phòng cấp cứu của một bệnh viện

Ví dụ:

Phỏng nhẹ

Khâu vết thương

Gãy xương (xương chưa chọc thủng ra ngoài da)

Sốt

Viêm tai

Nhức đầu/Nhức đầu kinh niên

Đau bụng/Ói mửa

Các trung tâm này nhận nhiều loại bảo hiểm y tế.

Những ai không có bảo hiểm y tế sẽ phải thỏa thuận cách trả tiền với những trung tâm này.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Các Dịch Vụ Y Tế Miễn Phí và Lệ Phí Thấp

*Những dịch vụ này đặc biệt có lợi cho những ai không có bảo hiểm y tế hoặc có thu nhập thấp.*

### **Tôi có thể tìm các dịch vụ miễn phí hoặc lệ phí thấp ở đâu?**

Để được điều trị những đau ốm thông thường hoặc khám định kỳ:

- Các trạm xá miễn phí
- Các Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng
- Các Trạm Xá Di Động
- Một vài trạm xá trong sở y tế
- Các dịch vụ do sở xã hội địa phương giới thiệu

Để biết sở xã hội gần nhất chỗ quý vị:

Gọi số 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc

Gọi số 211

[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

### Điều trị khẩn cấp:

Phòng Cấp Cứu của Bệnh Viện

### **Các trạm xá miễn phí là gì?**

Các trạm xá miễn phí điều trị y tế miễn phí hoặc với giá rẻ.

Các trạm xá này dành cho những người có thu nhập thấp và không có bảo hiểm.

Trong nhiều trường hợp, quý vị cần phải có một cuộc hẹn.

Một vài trạm xá miễn phí dành ra những thời gian nhất định để điều trị cho những ai không có hẹn.

Họ sẽ KHÔNG hỏi về hoàn cảnh di trú của quý vị.

Các dịch vụ và thời gian làm việc của những trạm xá miễn phí này tùy vào từng địa điểm.

Các trạm xá miễn phí gần chỗ quý vị ở có thể có tất cả những dịch vụ sau:

Điều trị y tế

Các Loại Thuốc Cần Toa

Khám Răng

Giúp Đỡ Bệnh Viện/Thử Nghiệm

Điều Trị Y Tế Tâm Thân

### **Tôi cần phải mang theo những loại giấy tờ nào đến các trạm xá miễn phí?**

Các trạm xá miễn phí chỉ điều trị những ai có thu nhập thấp và không có bảo hiểm y tế.

Để được điều trị, quý vị nên đem theo giấy tờ chứng minh lợi tức thu nhập của quý vị.

Ví dụ: Một cuốn check tiền lương

Nếu quý vị không có giấy chứng minh lợi tức, trạm xá sẽ làm việc với quý vị và cho biết nếu quý vị đủ tiêu chuẩn được khám bệnh miễn phí.

### **Làm thế nào để tôi kiểm một trạm xá miễn phí ở gần chỗ tôi?**

Hội Đoàn Các Trạm Xá Miễn Phí Virginia

<http://www.vafreeclinics.org>

Để tìm một trạm xá miễn phí

<http://www.vafreeclinics.org/find-a-free-clinic.asp>

Hoặc

Liên lạc với sở xã hội ở địa phương của quý vị

Để biết văn phòng sở xã hội gần nhất chỗ quý vị:

Gọi số 1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc

Gọi số 211

[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

Nên coi danh sách trong phần “Resources: Facilities.”

### **Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng (CHCs) là gì?**

Các Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng phục vụ tất cả mọi người bất kể bệnh nhân có thể trả tiền hay không.

Họ nhận chữa trị tất cả các bệnh nhân.

Một vài trung tâm có khám răng và tâm lý trị liệu.

Họ cũng chú trọng vào việc giữ sức khỏe cho toàn thể cộng đồng.

Họ sẽ KHÔNG hỏi về hoàn cảnh di trú của quý vị.

Lệ phí tùy thuộc vào mức lương thu nhập của quý vị và nếu quý vị có bảo hiểm sức khỏe.

### Các dịch vụ gồm có:

Gặp bác sĩ

Chụp X-Quang (X-ray)

Dịch vụ thử nghiệm

Dịch vụ phòng ngừa (Ví dụ: Soi ngực cho phụ nữ, khám tổng quát cho trẻ em)

Chích ngừa

Dịch vụ di chuyển

Quản lý hồ sơ bệnh lý

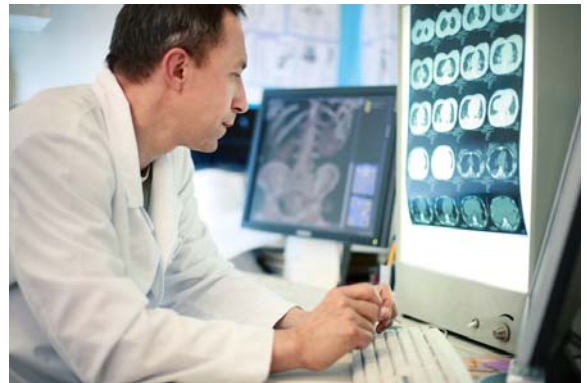
Giấy giới thiệu đặc biệt

Một vài trung tâm còn có:

Khám răng

Tâm lý trị liệu

Dịch vụ cho các bệnh nhân nhập viện



### **Làm sao để tôi kiểm một trung tâm y tế cộng đồng?**

Hội Đoàn Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Virginia

Y tế cơ bản cho tất cả cư dân Virginia

<http://www.vacommunityhealth.org/>

(804) 378-8801

Danh Bạ Nhân Viên

<http://www.vacommunityhealth.org/members.cfm>

Để có một danh sách về những trạm xá lệ phí thấp:

“Virginia Community Healthcare Association Membership Directory” trong phần Resources: Facilities.”

### **Tôi cần phải đem theo những giấy tờ gì đến một Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng?**

Lệ phí tùy thuộc vào mức lương thu nhập của quý vị và nếu quý vị có bảo hiểm sức khỏe.

Nếu quý vị có bảo hiểm y tế, đem theo thẻ bảo hiểm, Medicaid, hoặc FAMIS.

Nếu quý vị không có bảo hiểm, đem theo giấy tờ chứng minh về mức lương thu nhập của quý vị.

Ví dụ: Một cuống check tiền lương

Quý vị cũng có thể cần mang thêm:

Thẻ chứng minh (ID)

Chứng minh địa chỉ (Ví dụ: một hóa đơn có in địa chỉ của quý vị, như hóa đơn gas, hoặc điện).

### **Các Trạm Xá Y Tế Di Động**

Các trạm xá y tế di động điều trị y tế cơ bản.

Họ giúp:

Những ai không có bảo hiểm y tế

Những ai không đủ khả năng trả tiền

Những ai không có đủ phương tiện giao thông để đi khám bệnh

Họ sẽ KHÔNG hỏi về hoàn cảnh di trú của quý vị.

Để biết địa điểm của một trạm xá di động, xin liên lạc:

Sở Xã Hội địa phương của quý vị

Để kiếm một văn phòng sở xã hội trong thành phố hoặc quận quý vị hiện cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Quý vị cũng có thể gọi 211

Hoặc hỏi thông tin tại một bệnh viện nơi quý vị cư ngụ.

### **Tôi cần đem theo giấy tờ gì đến một trạm xá y tế di động?**

Có nhiều cơ quan khác nhau điều hành các trạm xá di động.

Những giấy tờ quý vị cần đem theo có thể tùy theo vào mỗi trạm xá di động.

Tối thiểu, quý vị cần mang theo:

Một thẻ bảo hiểm, Medicaid hoặc FAMIS nếu quý vị có.

Một giấy tờ chứng minh lương thu nhập của quý vị.

Ví dụ: Một cuống check tiền lương

Quý vị cũng có thể cần mang thêm:

Thẻ chứng minh (ID)

Chứng minh địa chỉ (Ví dụ: một hóa đơn có in địa chỉ của quý vị, như hóa đơn gas, hoặc điện)

### **Sở Y Tế**

Sở y tế bảo đảm sức khỏe cho công chúng.

Có các sở y tế ở cấp tiểu bang, quận và thành phố.

Họ sẽ KHÔNG hỏi về hoàn cảnh di trú của quý vị.  
Quý vị KHÔNG cần phải đưa cho họ số an sinh xã hội của mình để nhận các dịch vụ của họ.  
Họ có thể hỏi số an sinh xã hội của quý vị để lập hồ sơ và để làm việc khác.  
Đừng sợ khi mình nói “không.”  
Quý vị sẽ không bị mất tiêu chuẩn nhận trợ giúp khi quý vị trả lời “không.”

Một vài dịch vụ y tế gồm có:

Khám bệnh miễn phí hoặc với lệ phí thấp  
Chích ngừa  
Thử lao  
Thử thai nghén  
Kế hoạch hóa gia đình  
Phụ khoa  
HIV/AIDS  
Chương trình WIC

**Sở Y Tế Virginia**

<http://www.vdh.state.va.us/>

Để biết văn phòng sở y tế trong khu vực cư ngụ của quý vị

<http://www.vdh.state.va.us/HometownHealth.htm>

hoặc

Liên lạc sở xã hội gần chỗ cư ngụ của quý vị.

Để tìm văn phòng sở xã hội:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

**Tôi cần đem theo giấy tờ gì để được nhận dịch vụ từ sở y tế?**

Một vài dịch vụ của Sở Y Tế hoàn toàn miễn phí.

Hầu hết các sở y tế đều yêu cầu một vài giấy tờ chứng minh.

Quý vị phải trả tiền cho một vài dịch vụ của Sở Y Tế dựa vào lương thu nhập của mình.

Lệ phí sẽ từ \$0.00 trở lên.

Cho những dịch vụ này, quý vị cần đem theo một cuống check tiền lương và một vài giấy tờ cần thiết.

Không cần có giấy chứng minh địa chỉ cư ngụ nhưng nó có thể giúp nhanh chóng hoàn tất thủ tục giấy tờ.

Để có thêm thông tin về các dịch vụ và những giấy tờ cần đem theo, xin liên lạc sở xã hội gần chỗ quý vị.

**Phòng Cấp Cứu của Bệnh Viện**

Phòng cấp cứu chữa trị những trường hợp nguy hiểm đến tánh mạng như ốm đau hoặc thương tích.

Lúc nào cũng mở cửa.

Hầu hết các bệnh viện phải chữa trị cho quý vị bất kể quý vị có thể trả tiền hay không.

Phòng cấp cứu chữa trị những trường hợp sau:

Tai nạn xe cộ nặng

Tức ngực  
Xuất huyết trầm trọng  
Chấn thương sọ não  
Động kinh hoặc co giật  
Bất tỉnh (không tỉnh giậy được)

Để kiểm một bệnh viện:

Gọi số 211 hoặc vào [http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

Hoặc:

Thông Tin Y Tế Virginia (Virginia Health Information)

1-877-844-4636

[http://www.vhi.org/hosp\\_consumers\\_home.asp](http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp)

### **Tôi cần đem theo giấy tờ gì khi vào phòng cấp cứu của bệnh viện?**

Hầu hết các phòng cấp cứu của bệnh viện sẽ chữa trị cho quý vị cho dù quý vị không có giấy tờ tùy thân.

Điều này thật sự đúng khi quý vị đến bằng xe cứu thương và trong trường hợp nguy cấp đến tánh mạng.

Nếu quý vị tự đi vào và không có bệnh trầm trọng, các nhân viên làm việc có thể hỏi quý vị các giấy tờ sau:

Thẻ chứng minh (ID)

Ví dụ: bằng lái xe, thẻ làm việc, thẻ học sinh.

Thẻ bảo hiểm, Medicaid hoặc FAMIS, nếu quý vị có.

Quý vị không cần phải có bảo hiểm y tế.



*Ghi nhớ ... Hầu hết các phòng cấp cứu ở bệnh viện phải chữa trị cho quý vị trong trường hợp khẩn cấp mặc dù quý vị không có bảo hiểm và cũng không có khả năng trả tiền.*



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Nhân Viên Điều Trị

### **Những ai điều trị bệnh tật?**

Quý vị có thể đã quen với cách chữa trị của những người sau đây:

Gia đình

Bác sĩ

Người tiêm thuốc

Các nhà lãnh đạo tôn giáo

Người chữa bệnh gia truyền

Ở Hoa Kỳ, hầu hết các sự điều trị bệnh tật đều do những người sau đây:

Bác sĩ

Phụ tá bác sĩ

Y tá hành nghiệp

Y tá

Y tá công cụ

Phụ tá y tá

### **Có những khác biệt gì?**

#### **Bác sĩ (MD hoặc DO)**

Chuẩn đoán và điều trị bệnh tật và thương tích

Thi hành thủ thuật y tế

Đặt đơn yêu cầu thử nghiệm

Kê toa thuốc

Giới thiệu quý vị đến gặp bác sĩ chuyên khoa khác

Cho quý vị vào nhập viện

Giúp quý vị giữ gìn sức khỏe

#### **Phụ Tá Bác Sĩ (PA)**

Làm việc dưới quyền một bác sĩ

Chuẩn đoán và điều trị bệnh tật và thương tích

Kê toa thuốc

Có thể giúp cắt nghĩa các đơn yêu cầu của bác sĩ

#### **Y Tá Hành Nghiệp (NP)**

Có kiến thức nhiều hơn một y tá thông thường

Có thể hành nghề như một bác sĩ để khám sức khỏe thông thường cho quý vị

Chuẩn đoán và điều trị các bệnh thông thường và lâu dài, nhưng không chữa các bệnh trầm trọng

Kê toa thuốc

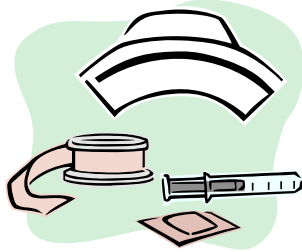
Giúp quý vị hòa hợp với các ảnh hưởng của cơn bệnh có trong cuộc sống và trên gia đình của quý vị

Giúp quý vị giữ gìn sức khỏe và hướng dẫn quý vị theo những chiều hướng lành mạnh.



## Y Tá (RN)

Phụ giúp bác sĩ, phụ tá bác sĩ, và y tá thực hành  
Giúp quý vị thảo luận với bác sĩ và phụ tá bác sĩ  
Cắt nghĩa các triệu chứng và giúp chữa trị quý vị  
Tiêm thuốc và cho uống thuốc  
Hướng dẫn quý vị về sức khỏe và bệnh tật



## Y Tá công cụ (LPN)

Còn được gọi là **Y Tá Hướng Nghiệp (LVN)**  
Cho uống các loại thuốc  
Đo áp huyết và nhiệt độ cơ thể

## Phụ Tá Y Tá (CNA)

Giúp đỡ trong các bệnh viện và nhà dưỡng  
Tắm rửa tại giường cho bệnh nhân và thay chăn gối  
Giúp cho bệnh nhân ăn  
Giúp giữ bệnh nhân khỏi té ngã, đau mình mẩy và các cơ nguy khác

## Khám cơ bản là gì?

Khám cơ bản là khám tổng quát và định kỳ.  
Chữa trị định kỳ và cho các bệnh đau ốm thông thường.  
Khám cơ bản cũng giúp cho quý vị giữ gìn sức khỏe.  
Quý vị nên có một người theo dõi khám bệnh cơ bản cho mình.

## Tại sao có một người khám cơ bản cho mình lại là một điều quan trọng?

Người này giúp quý vị sử dụng hệ thống y tế của Hoa Kỳ một cách đắc dụng.

## Những ai khám cơ bản?

Có một số bác sĩ khám cơ bản:

- Bác sĩ gia đình
- Bác sĩ nội khoa
- Bác sĩ nhi đồng (trẻ em)
- Bác sĩ sản khoa/phụ khoa (phụ nữ)

## Y Tá có được khám cơ bản không?

Có. Y tá hành nghiệp có thể trông coi việc khám cơ bản.  
Họ cũng có thể khám cho gia đình, trẻ em, và phụ nữ.

## Một chuyên gia là gì?

Một chuyên gia là một bác sĩ chuyên chữa trị một số bệnh tật.

Một vài chuyên gia như:

- Bác sĩ tim: Điều trị các bệnh về tim
- Bác sĩ đường ruột: Điều trị các bệnh về bao tử và ruột
- Bác sĩ phẫu thuật: Giải phẫu thông thường hoặc đặc biệt

## Nếu tôi không đi gặp một bác sĩ gia đình, tôi có thể đi gặp một chuyên gia được không?

Có một vài loại bảo hiểm yêu cầu quý vị phải gặp một bác sĩ gia đình trước.

Bác sĩ hoặc y tá gia đình sẽ giới thiệu quý vị đến một chuyên gia nếu cần.  
Hỏi hãng bảo hiểm của quý vị để biết rõ thông tin.



**Tôi có thể đi gặp ai ngoài bác sĩ và y tá không?**

Có. Có nhiều loại nhân viên y tế trong hệ thống y khoa của Hoa Kỳ.

Một vài loại như:

Nha sĩ

Bác sĩ mắt

Chuyên gia luyện cơ

Chuyên gia luyện giọng

Tâm lý gia

Cán sự xã hội

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Thanh Toán Tiền Bạc: Bảo Hiểm Y Tế

### **Tôi thanh toán tiền chữa bệnh ở Hoa Kỳ như thế nào?**

Bảo hiểm y tế ở đất nước quý vị có thể chỉ cho những người giàu có.  
Quý vị đã có thể phải trả tiền túi của mình để được chữa bệnh.  
Hoặc quý vị đã có thể được bớt tiền chữa trị.

Ở Hoa Kỳ, hầu hết mọi người có bảo hiểm y tế để giúp họ trả tiền.

### **Bảo hiểm y tế là gì?**

Đây là một sự thỏa thuận giữa quý vị và một hãng bảo hiểm.  
Sự thỏa thuận này được gọi là một “hợp đồng.”  
Quý vị sẽ trả hãng bảo hiểm này một số tiền hàng tháng để giữ “hợp đồng” trên.

### **Tôi nhận bảo hiểm y tế ở đâu?**

Có ba cách chính để có thể nhận bảo hiểm:

- Qua công sở
- Trực tiếp từ một hãng bảo hiểm
- Qua chính phủ



### **Làm sao để có bảo hiểm y tế qua công sở?**

Ở Hoa Kỳ, bảo hiểm đi đôi với nhiều loại công việc.  
Đây là một cách thông thường nhất để có bảo hiểm.  
Một vài công sở trả hết tiền bảo hiểm cho quý vị.  
Hầu hết các công sở chỉ trả một phần nào tiền bảo hiểm và quý vị phải trả phần còn lại.  
Công sở của quý vị thường trực tiếp lấy tiền lương của quý vị để trả cho bảo hiểm của quý vị.

### **Làm sao để tôi có bảo hiểm tư nhân?**

Một số ít người mua bảo hiểm tư nhân.  
Họ mua thẳng từ một hãng bảo hiểm.  
Cách này rất mắc và lại không cung ứng nhiều dịch vụ.  
Quý vị phải nộp đơn mua loại bảo hiểm này.  
Quý vị phải đạt đủ một số tiêu chuẩn sức khỏe tối thiểu.

### **Nếu tôi không nhận được bảo hiểm từ công sở hoặc không mua được thì sao?**

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp từ tiểu bang Virginia hoặc chính phủ Hoa Kỳ.  
Quý vị phải nộp đơn mua bảo hiểm này.  
Quý vị phải đạt đủ một số tiêu chuẩn.

Làm ơn đọc:

“Trả Tiền Chữa Bệnh: Chính Phủ Giúp Đỡ” (“Paying for Care: Government Help”)

Hoặc liên lạc sở xã hội địa phương của quý vị

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận của quý vị:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>



## **Nếu tôi không có bảo hiểm và cũng không nhận được sự trợ giúp từ chính phủ thì sao?**

Quý vị sẽ phải tự trả tiền túi.

Đọc phần:

“Trả Tiền Chữa Bệnh: Không Có Bảo Hiểm”

(“Paying for Care: Uninsured”)

“Y Tế Miễn Phí và Lệ Phí Thấp” (“Free and Low-Cost Health Care”)

Hoặc liên lạc sở xã hội địa phương của quý vị

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận của quý vị:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc nói chuyện với một cán sự xã hội của một bệnh viện.

## **Bảo hiểm y tế trả cho những gì?**

Bảo hiểm trả hết hay một phần nào chi phí chữa bệnh của quý vị.

Hãng bảo hiểm sẽ trả cho người chữa trị cho quý vị.

Bảo hiểm sẽ giúp quý vị thanh toán cho:

Các buổi hẹn gặp bác sĩ, phụ tá bác sĩ và y tá

Tiền bệnh viện

Thử nghiệm y tế

Thuốc men

Một vài loại bảo hiểm cũng thanh toán cho những dịch vụ sau:

Ví dụ:

Tập luyện cơ

Điều trị xương khớp

Tập luyện giọng

Dụng cụ y khoa

## **Tôi phải trả bao nhiêu?**

Hầu hết các hãng bảo hiểm chỉ trả cho một phần nào chi phí chữa bệnh của quý vị.

Quý vị phải trả phần còn lại.

Đôi khi khoản này còn được gọi là “phụ phí”

Quý vị có thể phải trả phần “phụ phí” của quý vị khi quý vị đi khám bệnh.

Quý vị cũng có thể phải trả một số tiền hàng năm trước khi hãng bảo hiểm bắt đầu trả cho quý vị.

Số tiền này được gọi là “tiền ứng trước” (“deductible.”).

Quý vị cũng phải có trách nhiệm trả một số chi phí khác.

Hầu hết các hãng bảo hiểm đều có luật “tiền túi tối đa” (out-of-pocket maximum).

Đây là số tiền túi tối đa mà quý vị phải trả trong một năm.

## **Bảo hiểm có trả tiền cho các loại thuốc gia truyền không?**

Dịch vụ từ những nhà bốc thuốc gia truyền được gọi là “y khoa thay thế.”

Hầu hết các hãng bảo hiểm không trả tiền cho các loại thuốc gia truyền và y khoa thay thế.  
Hiện nay một vài hãng bảo hiểm có trả tiền cho châm cứu.  
Liên lạc với hãng bảo hiểm của quý vị để có thêm thông tin.

### **Nếu tôi không nghĩ là tôi có đủ khả năng thanh toán thì sao?**

Nói cho bác sĩ hoặc bệnh viện biết là quý vị đang lo âu về việc trả tiền thuốc men.  
Nên hỏi để biết là nếu họ có một kế hoạch giúp đỡ tài chánh để giúp quý vị thanh toán lệ phí.  
Nên hỏi để biết là nếu lệ phí có được giảm nếu quý vị trả hết vào một ngày nhất định nào đó.  
Nên hỏi để biết là nếu quý vị có thể trả mỗi tháng một ít.  
Nên hỏi để biết là nếu quý vị có đủ tiêu chuẩn để xin trợ cấp chính phủ.

Để có thêm thông tin: Virginia Charity Care Policies  
<http://gunston.doit.gmu.edu/chpre/individualresources.html>

### **Bảo hiểm có thể hết hiệu lực không?**

Có. Bảo hiểm có thể hết hiệu lực.

Một vài lý do mà bảo hiểm của quý vị hết hiệu lực:

- Quý vị không còn làm việc ở chỗ cũ nữa hoặc không còn ở cùng nhóm.
- Quý vị có lương thu nhập cao hơn và không còn đủ tiêu chuẩn để nhận sự trợ giúp của chính phủ.
- Quý vị không còn cần sự chữa trị như trong hợp đồng mà quý vị đã giao kết với hãng bảo hiểm.

#### Ví dụ:

Medicaid đồng ý chi trả cho một lần đi cấp cứu.

Khi đã quá hạn một lần cấp cứu, Medicaid sẽ hết hiệu lực.

Quý vị nhận Medicaid nhưng không hoàn tất sự tái xét hàng năm như đã được yêu cầu.

### **Tôi có thể nhận thêm thông tin ở đâu?**

Công sở

Sở xã hội địa phương của quý vị

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận của quý vị:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc nói chuyện với một cán sự xã hội của một bệnh viện

Insure More Virginians (<http://www.insuremorevirginians.org>)

Để có thêm thông tin, đọc những phần sau đây:

“Resources: Information”

“Resources: Facilities”

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Thanh Toán Tiền Bạc: Trợ Giúp của Chính Phủ

**Virginia không báo cáo lên sở di trú về những ai hiện đang nộp đơn xin nhận các dịch vụ hoặc hiện đang nhận các dịch vụ qua Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus hoặc FAMIS.**

**Nếu tôi không có bảo hiểm y tế từ công sở của tôi thì sao?**

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp từ chính phủ tiểu bang hoặc liên bang.

**Chính phủ tiểu bang hoặc liên bang cung cấp các loại bảo hiểm y tế nào?**

Có vài chương trình của chính phủ mà quý vị hoặc gia đình quý vị có thể xin.

### Medicare

Bảo hiểm y tế liên bang cho những người từ 65 tuổi trở lên hoặc những người bị tật nguyền. Medicare trả tiền nếu quý vị bị bệnh hoặc bị thương. Medicare không trả tiền cho những lần khám bệnh định kỳ (như khám sức khỏe tổng quát).

Để có thêm thông tin, liên lạc:

1-800-633-4277

<http://www.medicare.gov>

<http://www.cms.hhs.gov/home/medicare.asp>



### Medicaid

Bảo hiểm y tế cho những người có lương thu nhập thấp và gia đình thuộc vào một số nhóm.

- Những người lớn tuổi hiện đang định cư hợp pháp và đã đến Hoa Kỳ trước ngày 22 tháng 8, 1996, có thể nộp đơn xin Medicaid nếu họ hội đủ một số điều kiện.
- Những người lớn tuổi hiện đang định cư hợp pháp và đã đến Hoa Kỳ trước ngày 22 tháng 8, 1996, có thể nộp đơn xin Medicaid nếu họ hội đủ một số điều kiện.  
Họ phải sống trong Hoa Kỳ ít nhất là 5 năm.  
Họ phải hội đủ một số điều kiện.
- Nếu quý vị nhận đủ mọi quyền lợi của Medicaid, quý vị phải hoàn tất sự tái xét hàng năm.  
Nếu quý vị không tiến hành điều trên, các quyền lợi quý vị nhận từ Medicaid sẽ hết hạn.

Để có thêm thông tin về chương trình Medicaid, liên lạc:

Sở xã hội địa phương của quý vị

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận của quý vị:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

**GHI CHÚ:** Ngay cả nếu quý vị không nhận được tất cả mọi quyền lợi của Medicaid, quý vị vẫn có thể đủ tiêu chuẩn xin được sử dụng Medicaid trong những trường hợp cấp cứu.

**FAMIS MOMS:**

Chương trình Medicaid của Virginia cho những phụ nữ hiện đang có thai cho đến sau khi sinh con được hai tháng

Để xin được FAMIS MOMS, quý vị cần:



- Hiện thời không có bảo hiểm y tế,
- Được kiểm chứng là đang mang thai hoặc quý vị sẽ sinh con trong vòng 60 ngày,
- Là người cư ngụ trong Virginia,
- Có quốc tịch Hoa Kỳ hoặc là một người cư ngụ hợp pháp,
- Không có bảo hiểm dành cho các nhân viên tiểu bang, và
- Hội đủ tiêu chuẩn về lợi tức thu nhập.

Để có thêm thông tin, xin liên lạc:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

Một phụ nữ không đủ tiêu chuẩn xin trợ giúp từ FAMIS MOMS vẫn có thể đủ tiêu chuẩn xin Medicaid Cho Phụ Nữ Đang Thai Nghén hoặc Medicaid Cho Những Trường Hợp Cấp Cứu.

Để có thêm thông tin về Medicaid, liên lạc:

Sở xã hội trong thành phố hoặc quận của quý vị

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

**FAMIS Plus:**

Medicaid của Virginia cho các trẻ nhỏ

Những trẻ nhỏ này có thể đã có bảo hiểm y tế

- Các trẻ nhỏ đến Hoa Kỳ bất cứ vào ngày nào có thể đủ tiêu chuẩn xin Medicaid tùy thuộc vào hoàn cảnh di trú của chúng.
- Hoàn cảnh di trú của cha mẹ không có ảnh hưởng đến tiêu chuẩn xin FAMIS Plus của các trẻ nhỏ.

Để có thêm thông tin, liên lạc:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

**FAMIS**

Bảo hiểm y tế của Virginia cho các trẻ nhỏ hiện đang không có bảo hiểm



Để có thêm thông tin, liên lạc:  
1-866-873-2647  
<http://www.famis.org>

Hoàn cảnh di trú của cha mẹ không có ảnh hưởng đến tiêu chuẩn xin FAMIL của các trẻ nhỏ.

### **FAMIS và FAMIS Plus Cung Cấp:**

Đi gặp bác sĩ  
Khám bệnh ở bệnh viện và cấp cứu  
Khám tổng quát cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh  
Chích ngừa  
Toa thuốc  
Thử nghiệm và chụp X-ray  
Khám mắt và răng  
Tâm lý trị liệu  
Và còn nữa ...

**Virginia không báo cáo lên sở di trú về những ai hiện đang nộp đơn xin nhận các dịch vụ hoặc hiện đang nhận các dịch vụ qua Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus hoặc FAMIS.**

**Để biết nếu quý vị hội đủ tiêu chuẩn để xin Medicaid hoặc FAMIS, FAMIS Plus hoặc FAMIS MOMS, xin liên lạc với sở xã hội trong thành phố hoặc quận chỗ quý vị cư ngụ.**

Để tìm sở xã hội gần nhất chỗ quý vị:  
1-800-552-3431  
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

### **Bồi Thường Cho Nhân Viên**

Bảo hiểm y tế của chính phủ liên bang giúp quý vị hoặc gia đình quý vị khi bị thương tích hoặc tử vong tại công sở.

Để có thêm thông tin, liên lạc:  
The Virginia Workers' Compensation Commission (Bồi Thường cho Nhân Viên)  
1-877-664-2566  
<http://www.vwc.state.va.us/>

### **Quyền Lợi của Cựu Quân Nhân**

Bảo hiểm y tế của chính phủ liên bang giúp các cựu quân nhân của quân đội Hoa Kỳ

Để có thêm thông tin, liên lạc:  
U.S. Department of Veterans Affairs (Cựu Quân Nhân Hoa Kỳ)  
<http://www1.va.gov/health/>  
Quyền Lợi Y Tế: 1-877-222-8387

## **Làm thế nào để tôi có bảo hiểm y tế của chính phủ?**

Hầu hết các trường hợp là quý vị phải nộp đơn xin.

Quý vị phải đạt đủ một số tiêu chuẩn

Quý vị có thể đã nhìn thấy những từ vựng như “đủ điều kiện” hoặc “đủ tiêu chuẩn.” Nếu quý vị có “đủ điều kiện” hoặc “đủ tiêu chuẩn,” quý vị có thể xin được bảo hiểm y tế.

### Để biết nếu quý vị có thể xin được bảo hiểm y tế:

Quý vị phải điền đơn và trả lời các câu hỏi.

Việc này gọi là “đệ đơn.”

- Quý vị phải cho họ biết mình là ai.
- Quý vị phải cho họ biết là quý vị ở Hoa Kỳ hợp pháp.
- Quý vị có thể phải cho họ biết là quý vị hiện đang làm việc cho ai.
- Quý vị có thể phải cho họ biết mức lương thu nhập của quý vị.
- Quý vị có thể phải trả lời các câu hỏi về sức khỏe của mình.

## **Bảo hiểm có thể hết hiệu lực không?**

Có. Bảo hiểm có thể hết hiệu lực.

Một vài lý do mà bảo hiểm của quý vị hết hiệu lực:

- Quý vị có lương thu nhập cao hơn và không còn đủ tiêu chuẩn để nhận sự trợ giúp của chính phủ.
- Quý vị không còn cần sự chữa trị như trong hợp đồng mà quý vị đã giao kết với hãng bảo hiểm.

### Ví dụ:

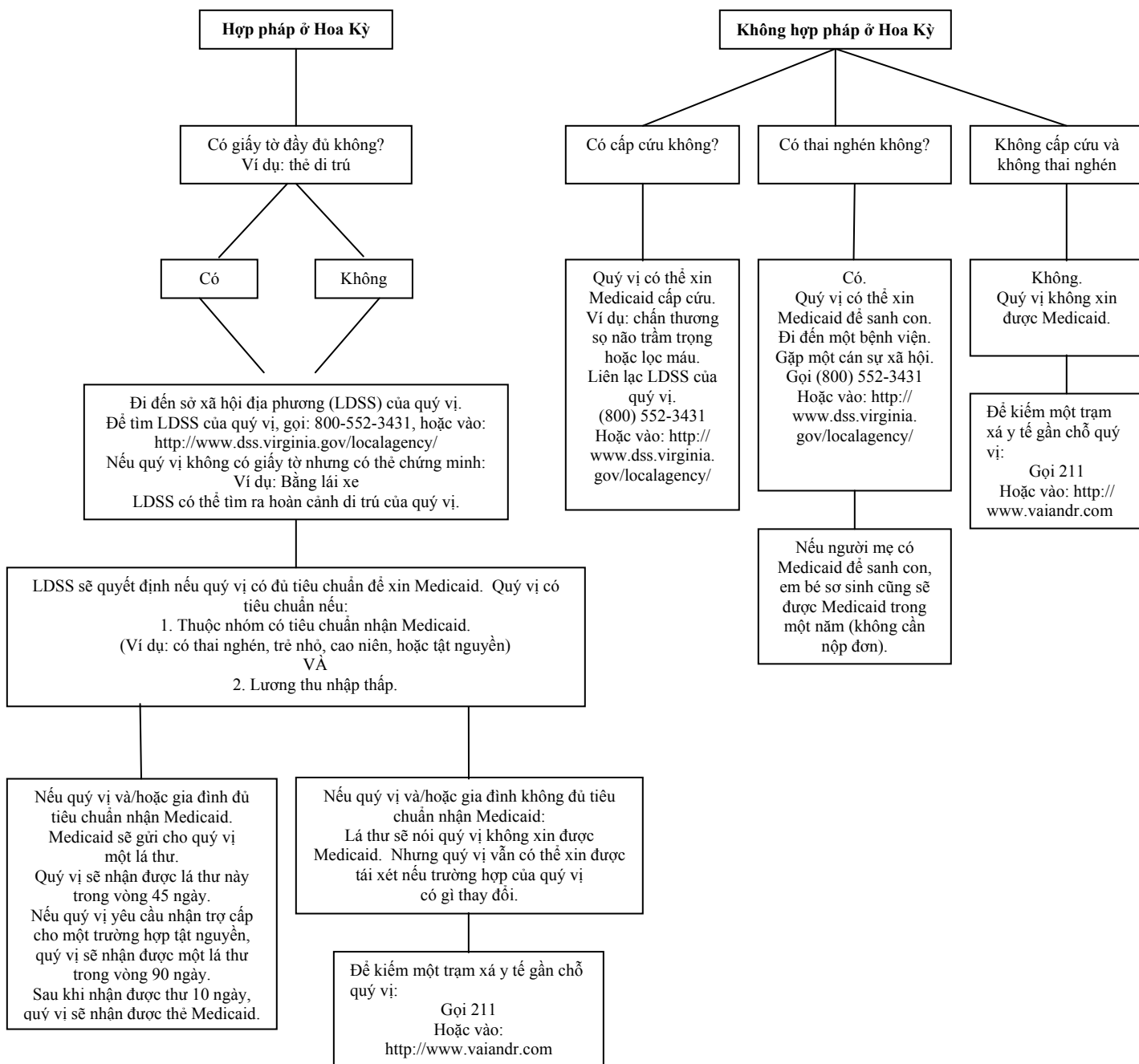
Medicaid đồng ý chi trả cho một lần đi cấp cứu.

Khi đã quá hạn một lần cấp cứu, Medicaid sẽ hết hiệu lực.

Quý vị nhận Medicaid nhưng không hoàn tất sự tái xét hàng năm như đã được yêu cầu.

# Dân Nhập Cư Mới và Medicaid

Ngày 1 tháng 11, 2007



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Thanh Toán Tiền Bạc: Không Có Bảo Hiểm

**Nếu tôi không có bảo hiểm và không xin được trợ giúp của chính phủ thì sao?**

Quý vị sẽ phải tự trả tiền túi.

Nhiều bác sĩ không tiếp những ai không có bảo hiểm

Sau đây là những nơi mà quý vị có thể đến khám miễn phí hoặc với lệ phí thấp:

- Trạm xá miễn phí
- Trạm xá di động
- Trung tâm y tế cộng đồng
- Một vài trạm xá của sở y tế

Một vài trạm xá sẽ yêu cầu quý vị trả tiền tùy thuộc vào lương thu nhập của quý vị. Cách này được gọi là “lệ phí di chuyển.”

Để kiểm một trạm xá:

Hỏi một cán sự xã hội hoặc sở xã hội địa phương

Gọi số 211 hoặc [http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)



**Nếu tôi không đủ khả năng trả tiền thì sao?**

Nói cho bác sĩ hoặc bệnh viện biết là quý vị đang lo âu về việc trả tiền thuốc men.

Nên hỏi để biết là nếu họ có một kế hoạch giúp đỡ tài chính để giúp quý vị thanh toán lệ phí.

Nên hỏi để biết là nếu lệ phí có được giảm nếu quý vị trả hết vào một ngày nhất định nào đó.

Nên hỏi để biết là nếu quý vị có thể trả mỗi tháng một ít.

Nên hỏi để biết là nếu quý vị có đủ tiêu chuẩn để xin bất cứ một sự trợ giúp nào khác.

**Tôi có thể kiểm thêm thông tin ở đâu?**

Sở xã hội địa phương

Để kiểm một văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận nơi quý vị cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Cán Sự Xã Hội của Bệnh Viện

[InsureMoreVirginia.org](http://InsureMoreVirginia.org)

Để có thêm thông tin, xem những phần sau đây:

“Free and Low-Cost Health Services” (Các Dịch Vụ Miễn Phí và Lệ Phí Thấp)

“Resources: Information”

“Resources: Facilities”

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Lập Một Cuộc Hẹn

**Tôi phải đến một văn phòng bác sĩ hoặc trạm xá. Tôi phải làm gì?**  
Có thể quý vị đã quen đến một trạm xá và không có hẹn.



Ở Hoa Kỳ, quý vị thường là phải có một cuộc hẹn.  
Quý vị phải gọi đến văn phòng bác sĩ hoặc trạm xá để xin một cuộc hẹn.  
Họ sẽ cho quý vị một cuộc hẹn trong một khoảng thời gian tùy thuộc vào căn bệnh của quý vị.  
Với một cuộc hẹn, quý vị sẽ phải chờ đợi lâu hơn so với thời gian quý vị đã quen.

**Tôi cần phải đem theo những giấy tờ gì?**

Quý vị nên hỏi văn phòng bác sĩ hoặc trạm xá là quý vị cần phải đem theo những giấy tờ gì.

Theo thông thường, những giấy tờ sau đây rất cần thiết:

Nếu quý vị có bảo hiểm:

- Thẻ bảo hiểm hoặc Medicaid hoặc FAMIS
- Thẻ chứng minh (ID)  
Ví dụ: bằng lái xe, thẻ đi làm, thẻ học sinh
- Tiền, một quyển check hoặc thẻ tín dụng để trả tiền phụ phí.

Nếu quý vị không có bảo hiểm:

- Chứng minh công việc hoặc lương thu nhập, nếu quý vị có  
Ví dụ: một cuốn check tiền lương
- Thẻ chứng minh  
Ví dụ: bằng lái xe, thẻ đi làm, thẻ học sinh
- Chứng minh địa chỉ  
Ví dụ: một hóa đơn có ghi địa chỉ của quý vị, như hóa đơn gas hoặc điện
- Tiền, một quyển check hoặc thẻ tín dụng để thanh toán lệ phí

*Nhiều bác sĩ và bệnh viện có thể hỏi số an sinh xã hội của quý vị.*

*Quý vị không cần phải đưa ra số an sinh xã hội của mình cho các bác sĩ hoặc những hãng bảo hiểm tư.*

**Tại sao tôi phải làm một cuộc hẹn?**

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ và y tá thường chỉ dành một khoảng thời gian nhất định cho mỗi bệnh nhân.  
Họ gặp nhiều bệnh nhân trong một ngày.

**Cuộc hẹn của tôi sẽ khoảng bao lâu?**

Điều này tùy thuộc vào lý do tại sao quý vị đến gặp bác sĩ.  
Một cuộc hẹn có thể chỉ kéo dài 15 phút.

**Tôi có phải đến đúng giờ không?**

Đến gặp bác sĩ đúng giờ hẹn rất quan trọng.

Nếu quý vị đến trễ, quý vị có thể không được gặp bác sĩ nhưng quý vị vẫn phải trả tiền.

**Tôi phải nói gì khi làm một cuộc hẹn?**

Cho họ tên và số điện thoại của quý vị.  
Cho họ biết các triệu chứng bệnh tật của quý vị.  
Cho họ biết về bảo hiểm của quý vị.  
Cố gắng trả lời các câu hỏi mà họ hỏi quý vị.

**Cho tôi gặp một bác sĩ cùng giới tính với tôi là điều rất quan trọng.**

Hầu hết các bệnh nhân ở Hoa Kỳ đều gặp cả ông hoặc bà bác sĩ.  
Nhưng có một vài bệnh nhân ở Hoa Kỳ yêu cầu được gặp một ông hoặc bà bác sĩ theo ý họ.  
Quý vị có thể yêu cầu một bác sĩ cùng giới tính với mình.  
Khi gọi làm cuộc hẹn, quý vị nên yêu cầu một ông hoặc bà bác sĩ khám cho quý vị.  
Nhiều văn phòng bác sĩ sẽ cố gắng giúp quý vị vì họ cũng quen với các yêu cầu này.

**Tôi có phải điền giấy tờ khi tôi đến gặp bác sĩ không?**

Hầu hết mọi văn phòng bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị điền một số giấy tờ khi quý vị đến lần đầu tiên.  
Các giấy tờ có thể liên quan đến các chi tiết sau:  
    Bảo hiểm hoặc cách thanh toán tiền bạc  
    Các bệnh tật và thương tích quý vị đã bị trong quá khứ  
    Các bệnh tật và thương tích quý vị hiện đang có  
    Các loại thuốc quý vị hiện đang uống  
Một vài giấy tờ có thể hỏi số an sinh xã hội của quý vị.  
Quý vị không cần phải cho số an sinh xã hội của mình cho bác sĩ hoặc những hãng bảo hiểm tư.

**Nếu tôi cần giúp điền giấy tờ thì sao?**

Nói cho người thư ký biết là quý vị cần giúp điền đơn.  
Người này sẽ giúp quý vị hoặc có thể kiếm một người khác giúp quý vị.  
Nếu văn phòng bác sĩ có một thông dịch viên, thông dịch viên này có thể giúp quý vị bằng cách giúp đọc các giấy tờ cho quý vị.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Đi Gặp Bác Sĩ hoặc Y Tá

**Trong văn hóa của tôi, chúng tôi sợ cho bác sĩ biết là chúng tôi hiện đang bị bệnh.**

Cho bác sĩ biết khi mình có bệnh là một điều quan trọng.

Bệnh của quý vị có thể trầm trọng hơn nếu không được điều trị.

Bệnh của quý vị có thể trở nên khó chữa hơn.

**Tôi mong đợi gì từ bác sĩ hoặc y tá?**

*Quý vị có thể mong là khi bác sĩ nhìn qua hoặc bắt mạch quý vị, bác sĩ có thể biết về bệnh tật của quý vị.*

*Quý vị có thể mong là bác sĩ sẽ chữa cho quý vị chóng khỏi.*

*Ở Hoa Kỳ, bác sĩ sẽ hỏi một số câu hỏi và có thể làm một vài thử nghiệm đơn giản trong văn phòng.*

*Bác sĩ có thể gửi quý vị đến một phòng thí nghiệm hoặc một văn phòng khác để thử nghiệm thêm.*

*Bác sĩ sẽ cho quý vị biết nếu có gì sai trái và cách điều trị.*

*Quý vị có thể phải đến gặp bác sĩ hoặc y tá một lần nữa để biết nếu có gì sai trái.*

**Bác sĩ muốn biết gì về tôi?**

Bác sĩ có thể muốn biết về sức khỏe hàng ngày của quý vị.

Bác sĩ sẽ hỏi quý vị về các triệu chứng của quý vị.

Bác sĩ sẽ hỏi nếu quý vị hiện có uống thuốc gì không, và liều lượng như thế nào.

Điều này bao gồm cả thuốc không cần toa, thuốc bắc/nam và các loại thuốc gia truyền.

(Ví dụ: aspirin, thuốc bổ xương, thuốc bắc/nam)

Bác sĩ có thể muốn biết các sinh hoạt hàng ngày của quý vị.

(Ví dụ: Quý vị ăn những loại thức ăn nào? Quý vị có tập thể dục không?)

Bác sĩ có thể hỏi thêm về sức khỏe của các thành viên trong gia đình quý vị.

**Tại sao bác sĩ lại hỏi quá nhiều câu hỏi?**

Quý vị có thể không quen khi bác sĩ hỏi quá nhiều câu hỏi.

Việc này có thể làm cho quý vị không thoải mái lắm và lại quá riêng tư.

Các bác sĩ ở Hoa Kỳ hỏi nhiều để biết rõ về bệnh tật của quý vị.

Một vài câu hỏi giúp bác sĩ tìm cách chữa trị hiệu quả nhất.

**Tôi không thoải mái lắm khi trả lời những câu hỏi riêng tư này. Tôi có phải trả lời không?**

Quý vị có thể nói cho bác sĩ biết là quý vị không muốn trả lời một vài câu hỏi.

Bác sĩ sẽ nói cho quý vị biết những thông tin cần thiết để điều trị cho quý vị.



**Bác sĩ hoặc y tá mong đợi gì ở tôi?**

Quý vị đã có thể quen với tư tưởng làm theo lời bác sĩ.

Bác sĩ là một người có quyền hạn.

Quý vị có thể không thích hỏi.

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ và y tá mong và muốn quý vị hợp tác với họ.

Họ và quý vị làm thành một nhóm hợp tác.

Họ mong quý vị:

- Nói cho họ biết có gì sai trái
- Trả lời mọi câu hỏi rõ ràng với khả năng của quý vị
- Hỏi và nghe trả lời
- Quyết định về việc làm của mình.

*Quý vị có trách nhiệm với sức khỏe của mình.*

### **Tôi nói cho bác sĩ biết về các triệu chứng của tôi như thế nào?**

Quý vị có thể không quen dùng những từ vựng tiếng Anh để diễn tả các triệu chứng. Quý vị cần nói cho bác sĩ biết có gì sai trái hoặc khác biệt trong cơ thể của mình.

Ví dụ:

Tôi đau bụng

Ngực tôi bị tức

Tôi hiện đang khó thở

Tôi đang bị nôn oẹ

Tôi bị sốt

Quý vị cũng cần cho bác sĩ biết khi nào các triệu chứng xuất hiện và nếu chúng có biến chuyển tệ hơn.

### **Tôi không thích than phiền. Tôi có phải nói về các cơn đau không?**

Rất quan trọng là nói cho bác sĩ biết về các triệu chứng, kể cả các cơn đau của quý vị.

Nếu quý vị không cho bác sĩ biết, bác sĩ có thể sẽ không chuẩn đoán được đúng bệnh tật của quý vị.

Điều này có nghĩa là quý vị sẽ không lành bệnh hoặc còn có thể trở nên trầm trọng hơn.

### **Tôi có nói cho bác sĩ biết là tôi bị yếu tim. Bác sĩ không hiểu.**

Bác sĩ ở Hoa Kỳ đôi lúc không quen với cách diễn tả về ốm đau trong văn hóa quý vị.

Khi nói chuyện về bệnh tật, cố gắng nói về các cảm xúc trong cơ thể quý vị:

Ví dụ:

Thay vì yếu tim, quý vị có thể nói là quý vị cảm thấy muốn xỉu.

Hoặc quý vị có thể nói là tim của mình đập quá nhanh.

### **Làm sao tôi biết giải pháp nào tốt nhất để làm?**

Hỏi các câu hỏi.

Đây là cách mà quý vị sẽ hiểu rõ bệnh tật và để chữa trị bệnh của mình.

Hỏi bác sĩ và y tá ở Hoa Kỳ là việc rất thông thường.

Quý vị có thể thấy một vài bác sĩ lúc nào cũng vội vàng.

Đừng để trường hợp này ngăn chặn các câu hỏi của quý vị.

Không nên sợ hỏi bác sĩ!

### **Tại sao bác sĩ lại gửi tôi đi thử nghiệm? Tại sao bác sĩ không nói cho tôi biết có gì sai trái?**

Quý vị đã có thể muốn được chữa trị ngay lần đầu khi gặp bác sĩ.

Quý vị có thể không quen khi một bác sĩ làm một vài thử nghiệm để tìm ra bệnh tật.

Quý vị có thể nghĩ là “châm chọc” vào da thịt là điều nguy hiểm.

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ áp dụng các thử nghiệm để tìm ra bệnh tật.

Một vài loại thử nghiệm thông thường có thể được làm ngay trong văn phòng bác sĩ:



Đo nhiệt độ của quý vị  
Đo áp huyết của quý vị  
Quý vị có thể phải đi đến một địa điểm khác để làm một vài loại thử nghiệm:  
Chụp X-ray  
Các thử nghiệm “châm chọc” vào da thịt không được coi là nguy hiểm.

**Các thử nghiệm có làm cho tôi khỏe mạnh hơn không?**

Không. Các thử nghiệm không trị được bệnh tật.  
Các thử nghiệm chỉ cho bác sĩ biết là nếu có gì sai trái với quý vị.  
Đôi khi quý vị phải đến gặp bác sĩ một lần nữa sau khi đã làm các thử nghiệm.  
Việc này là để cho bác sĩ nói cho quý vị biết kết quả từ các thử nghiệm.  
Nếu quý vị có bệnh, quý vị sẽ biết cách chữa trị nào phù hợp nhất.

**Bác sĩ nói tôi phải trở lại. Tôi có phải làm việc này không?**

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ thường yêu cầu các bệnh nhân trở lại vào một ngày hẹn khác.  
Giữ cuộc hẹn này sẽ rất quan trọng cho quý vị.  
Đôi khi cuộc hẹn này là để bác sĩ cho quý vị biết về kết quả thử nghiệm, có gì sai trái và cách chăm sóc cơ thể quý vị.  
Đôi khi cuộc hẹn này là để bác sĩ biết là cách chữa trị lần trước có mang lại hiệu quả như ý không.  
Việc này bảo đảm là quý vị đang hồi phục và không bị bệnh nữa.

**Bác sĩ nói tôi phải uống hết thuốc nhưng tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Tôi có phải uống hết không?**

Nếu bác sĩ khuyên quý vị nên uống hết thuốc, quý vị nên nghe theo lời bác sĩ.  
Nếu quý vị ngưng, quý vị có thể sẽ không bình phục hẳn.  
Bệnh của quý vị có thể lại tái phát.

**Nếu tôi không muốn uống hết thuốc bác sĩ cho tôi thì sao?**

Tôn giáo của quý vị có thể không cởi mở lắm về việc quý vị dùng thuốc.  
Quý vị có thể nghĩ là thuốc Tây quá mạnh cho quý vị.  
Nói cho bác sĩ của quý vị biết.  
Bác sĩ có thể cắt nghĩa cho quý vị biết về tầm quan trọng của việc uống thuốc và tác động của thuốc men.  
Hoặc bác sĩ có thể kiếm một giải pháp khác để giúp quý vị.

**Tôi đã làm một vài thử nghiệm và chưa nhận được kết quả. Có nghĩa là tôi không bị sao phải không?**

Không nhất thiết.  
Quan trọng là quý vị nên thảo luận với bác sĩ hoặc y tá về các kết quả thử nghiệm.  
Nếu quý vị chưa nhận được kết quả, liên lạc với văn phòng bác sĩ để biết rõ hơn.  
Một vài bác sĩ sẽ cho quý vị một số điện thoại để gọi hỏi về các kết quả.  
Quan trọng là quý vị nên theo lời bác sĩ.

**Nếu tôi có nhiều chứng bệnh, tôi có thể nói hết cho bác sĩ hoặc y tá được không?**

Ở đất nước của quý vị, quý vị có thể nói cho bác sĩ về nhiều chuyện trong một lần gặp mặt.

Ở Hoa Kỳ, hầu hết các bác sĩ không muốn giải quyết nhiều vấn đề trong một cuộc hẹn.  
Quý vị cứ tự nhiên hỏi về các vấn đề khác.

Bác sĩ sẽ nói cho quý vị biết nếu quý vị cần một cuộc hẹn khác.  
Quý vị nên nhớ là những cuộc hẹn với bác sĩ ở Hoa Kỳ có thể rất ngắn ngủi.

**Tại sao bác sĩ lại có ý định gửi tôi đến một người khác?**

Quý vị có thể không quen khi bị gửi đến một bác sĩ khác.

Việc này có thể không làm quý vị thoải mái lắm và có thể còn tốn tiền.

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ gửi quý vị đi gặp một bác sĩ khác để điều trị bệnh tật của quý vị là chuyện thông thường.

Những bác sĩ này là bác sĩ chuyên khoa.

Một vài chuyên khoa như:

Chuyên khoa tim

Chuyên khoa bao tử và đường ruột

**Nếu tôi gặp bác sĩ và được uống thuốc nhưng tôi không cảm thấy đỡ hơn hoặc tệ hơn thì sao?**

Nếu quý vị không cảm thấy có gì thay đổi, quý vị phải nói với bác sĩ.

Quý vị có thể cần phải gặp bác sĩ một lần nữa.

Các bác sĩ đều cố gắng chữa trị, nhưng đôi khi họ cần phải gặp quý vị nhiều lần để điều trị bệnh tật của quý vị một cách chắc chắn.

Nếu quý vị đến gặp một bác sĩ trong một thời gian dài sẽ có ích.

Bác sĩ của quý vị sẽ biết về tiểu sử sức khỏe của quý vị rõ ràng.

Việc này sẽ giúp quá trình chuẩn đoán bệnh tật của quý vị dễ dàng hơn.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Thảo Luận với Bác Sĩ hoặc Y Tá

*Tin tưởng vào bác sĩ của mình là một điều rất quan trọng.*

*Quý vị có thể mong là bác sĩ sẽ tỏ cử chỉ tôn trọng đến quý vị và gia đình quý vị.*

*Quý vị có thể muốn văn phòng bác sĩ phải ấm cúng và thân mật.*

**Bác sĩ có biết về các niềm tin tôn giáo của tôi không? Điều này rất quan trọng đối với tôi.**

Bác sĩ có thể không quen thuộc với văn hóa Việt Nam.

Bác sĩ có thể không biết về các niềm tin tôn giáo của quý vị.

Nói cho bác sĩ biết khi có điều gì bác sĩ yêu cầu quý vị làm mà đi ngược lại các niềm tin văn hóa hoặc tôn giáo của quý vị.

Bác sĩ sẽ thảo luận với quý vị.

**Làm thế nào tôi biết tôi có thể tin vào bác sĩ?**

Quý vị cảm thấy là quý vị có thể tin một bác sĩ mà biết rõ văn hóa của mình.

Ở Hoa Kỳ, sự tin tưởng thường được dựa vào các kiến thức mà một bác sĩ biết về thuốc men.

Sự chữa trị thành công thường là yếu tố quan trọng nhất trong việc xây dựng sự tin tưởng.

Các bệnh nhân cũng thích các bác sĩ nghe và trả lời các câu hỏi của họ.



**Các lỗi giao thiệp thông thường của bác sĩ ở Hoa Kỳ là gì?**

Ở Hoa Kỳ, sự tôn trọng ở Hoa Kỳ có thể được biểu lộ khác với ở đất nước quý vị.

Ở Hoa Kỳ, sự giao thiệp thường thì đi thẳng vào vấn đề.

Bác sĩ bày tỏ sự tôn trọng của mình bằng cách nhìn thẳng vào mắt bệnh nhân khi nói chuyện.

Một cái bắt tay chắc mạnh cũng được coi là bày tỏ sự tôn trọng.

Giọng nói của bác sĩ có thể lớn và cứng rắn hơn so với trong

văn hóa quý vị.

Sự đụng chạm giữa bác sĩ và bệnh nhân có thể xảy ra thường hơn là theo quý vị nghĩ.

**Bác sĩ có gần gũi và ân cần không?**

Quý vị có thể cho lịch sự là gần gũi và ân cần.

Các bác sĩ ở Hoa Kỳ phải giữ một khoảng cách tối thiểu với quý vị.

Lời nói của họ có thể rất thẳng vào vấn đề.

Điều này có thể bị cho là “lạnh lùng” và không ân cần.

Bác sĩ cũng có thể không dành thời gian nhiều cho quý vị theo như ý quý vị.

**Bác sĩ có giảng giải chi tiết cho tôi không?**

Giảng giải đầy đủ chi tiết về căn bệnh của quý vị là điều rất quan trọng.

Nhiều người sống trong Hoa Kỳ cũng muốn có một sự giảng giải đầy đủ chi tiết.

Một vài bác sĩ làm các việc này hàng ngày.

Một vài bác sĩ không giảng giải rõ ràng như ý quý vị.  
Nếu quý vị vẫn chưa thỏa mãn với các giải đáp, làm ơn tiếp tục hỏi.

**Tôi không thích hỏi bác sĩ.**

Quý vị có thể coi bác sĩ là một người có quyền hạn.  
Quý vị có thể không thoải mái khi hỏi một nhà cầm quyền.  
Ở Hoa Kỳ, các bệnh nhân hỏi bác sĩ là một điều rất thông thường.  
Đây là cách mà hiểu rõ về các bệnh tật của họ.  
Đây là cách chắc chắn mà họ có thể hiểu về những gì bác sĩ đã nói cho họ.

**Nếu tôi không đồng ý với bác sĩ thì sao?**

Quý vị có thể không biểu lộ sự bất đồng ý kiến trong văn hóa quý vị.  
Khi quý vị không đồng ý, quý vị có thể chỉ giữ im lặng.

Ở Hoa Kỳ, nói cho bác sĩ biết khi quý vị không đồng ý là điều thông thường.  
Nhờ đó, bác sĩ và quý vị mới có thể thảo luận để đi đến một sự đồng ý chung.  
Bác sĩ muốn làm việc này là để quý vị dễ dàng tuân theo cách chữa trị.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Có Thắc Mắc

### **Làm thế nào để biết cách nào tốt đẹp nhất?**

Hỏi bác sĩ hoặc y tá.

Việc này sẽ giúp quý vị hiểu rõ bệnh tật của mình và cách chữa trị.

Ở Hoa Kỳ, hỏi bác sĩ hoặc y tá là việc rất thông thường.

Quyết định về cách chữa trị của mình là điều rất quan trọng.

Vì các cuộc hẹn ngắn ngủi, các câu trả lời của bác sĩ cũng có thể ngắn ngủi.

Nếu bác sĩ của quý vị chưa trả lời đầy đủ, quý vị cứ hỏi thêm.

### **Tôi không cảm thấy thoải mái hỏi những người chữa trị cho tôi?**

Quý vị có thể coi bác sĩ là một người có quyền lực.

Quý vị có thể cho là khi hỏi bác sĩ là sự nghi ngờ các kiến thức của bác sĩ.

Ở Hoa Kỳ, các bệnh nhân hỏi bác sĩ là điều thông thường.

Quyết định về cách chữa trị của quý vị là điều rất quan trọng.

### **Tôi nên hỏi về những gì? <sup>1</sup>**

Quý vị nên hỏi ít nhất 3 câu hỏi:

- Vấn đề chính của tôi là gì?
- Tôi cần phải làm gì?
- Tại sao làm việc này lại là điều quan trọng?

Quý vị có thể cần hỏi nhiều câu hỏi quan trọng hơn nữa.

Quý vị nên hỏi cho đến khi quý vị hiểu rõ về bệnh tật và cách chữa trị của mình.

### **Tôi không hiểu và tôi cảm thấy ngượng khi phải hỏi lại một lần nữa.**

Bác sĩ đôi khi dùng các từ vựng khó hiểu.

Ngay cả những người giỏi tiếng Anh không chắc đã hiểu.

Nếu quý vị không hiểu, nói cho bác sĩ biết.

Yêu cầu bác sĩ dùng các từ vựng dễ hiểu hoặc vẽ hình minh họa.

### **Tôi đã làm một vài thử nghiệm và chưa nhận được kết quả. Có nghĩa là tôi không bị sao phải không?**

Không nhất thiết.

Quan trọng là quý vị nên thảo luận với bác sĩ hoặc y tá về các kết quả thử nghiệm.

Nếu quý vị chưa nhận được kết quả, liên lạc với văn phòng bác sĩ để biết rõ hơn.

Một vài bác sĩ sẽ cho quý vị một số điện thoại để gọi hỏi về các kết quả.

Quan trọng là quý vị nên nghe theo lời bác sĩ.



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Mua Thuốc Từ Các Tiệm Bán Thuốc



*Ở đất nước quý vị, quý vị đã có thể nhờ người tiêm thuốc lấy thuốc cho quý vị.  
Quý vị có thể dùng thuốc mà gia đình quý vị gửi cho quý vị.*

*Ở Hoa Kỳ, nhiều loại thuốc cần phải có toa của bác sĩ.*

### **Tôi cần loại thuốc mà bác sĩ đã cho toa. Tôi phải đi đâu?**

Ở Hoa Kỳ, quý vị phải đi đến một tiệm bán thuốc tây để lấy loại thuốc mà bác sĩ đã kê toa cho quý vị.

Người bán thuốc sẽ có những loại thuốc quý vị cần.

### **Làm sao tôi biết phải đi đến tiệm bán thuốc nào?**

Hầu hết các tiệm thuốc tây có thể bán cho quý vị loại thuốc mà bác sĩ đã kê toa.

Hãng bảo hiểm của quý vị có thể yêu cầu quý vị đi đến một số tiệm thuốc tây riêng biệt.

Tiệm thuốc tây cũng có thể nói cho quý vị biết nếu họ nhận loại bảo hiểm của quý vị.

Điều quan trọng là quý vị nên đi đến những tiệm thuốc mà hãng bảo hiểm của quý vị yêu cầu.

Quan trọng vì họ là người trả tiền thuốc cho quý vị.

Nếu quý vị không có bảo hiểm, quý vị có thể đi đến bất cứ tiệm thuốc nào.

### **Tôi cần phải đem theo giấy tờ gì khi đi mua thuốc?**

Quý vị nên đem theo toa thuốc mà bác sĩ đã cho.

Nếu quý vị có bảo hiểm, đem theo thẻ bảo hiểm, Medicaid, FAMIS hoặc FAMIS Plus.

Đem theo một thẻ chứng minh có hình.

### **Người bán thuốc làm gì?**

Những người bán thuốc tây ở Hoa Kỳ có thể bán cho quý vị loại thuốc mà bác sĩ đã kê toa.

Họ có thể cho quý vị biết rất nhiều về thuốc của quý vị.

Họ không biết về bệnh tật của quý vị.

### **Tôi cần biết những gì về toa thuốc của tôi?**

Có ít nhất năm điều mà quý vị cần biết về toa thuốc của quý vị:

- Uống liều lượng bao nhiêu
- Khi nào thì uống
- Uống trong bao lâu
- Có nên uống thuốc vào lúc ăn không
- Thuốc sẽ có tác động như thế nào trong cơ thể quý vị

### **Tôi lấy những thông tin này ở đâu?**

Bác sĩ và người bán thuốc sẽ cho quý vị những thông tin này.

Quan trọng là quý vị cần nghe theo lời bác sĩ hoặc người bán thuốc.

Nếu quý vị không hiểu, yêu cầu họ dùng từ vựng dễ hiểu hoặc vẽ hình minh họa.

**Cơ thể tôi nhỏ bé. Tôi nghĩ thuốc sẽ quá mạnh cho tôi.**

Ở Hoa Kỳ, mỗi loại thuốc có nhiều cường độ khác nhau.  
Bác sĩ sẽ quyết định quý vị cần liều lượng bao nhiêu.  
Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố.  
Bác sĩ chỉ cho quý vị đủ liều để dùng.



**Bác sĩ nói tôi phải uống hết thuốc nhưng tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Tôi có phải uống hết không?**

Quý vị có thể cảm thấy dễ chịu hơn mặc dù chưa uống hết thuốc bác sĩ cho và muốn ngưng uống.  
Nếu bác sĩ khuyên quý vị nên uống hết thuốc, quý vị nên nghe theo lời bác sĩ.  
Nếu quý vị ngưng uống thuốc, quý vị có thể sẽ không bình phục hẳn.  
Bệnh của quý vị có thể lại tái phát.

**Bác sĩ nói là thuốc của tôi “không cần toa” (over-the-counter). Điều này có nghĩa là gì?**

Đây là loại thuốc mà quý vị có thể mua không cần toa.  
Quý vị có thể mua loại thuốc này từ những tiệm thuốc hoặc các siêu thị.  
Quý vị cũng không cần gặp người bán thuốc để mua loại thuốc này.  
Nhưng người bán thuốc có thể trả lời quý vị các thắc mắc mà quý vị có về loại thuốc này.

**Bác sĩ cho tôi một loại thuốc “nóng (nhiệt)” để chữa một căn bệnh “nóng (nhiệt).” Tôi phải làm gì?**

Quý vị có thể quen với phương pháp chữa bệnh áp dụng điều hòa âm-dương (hàn-nhiệt).  
Quý vị có thể điều hòa một loại thuốc “hàn” để chữa một căn bệnh “nhiệt.”

Bác sĩ ở Hoa Kỳ không hiểu âm-dương hoặc hàn-nhiệt trong bệnh tật cũng như thuốc thang.  
Nói cho bác sĩ hoặc người bán thuốc về các lo âu của quý vị.  
Họ sẽ chỉ cho quý vị về các tác dụng của thuốc thang.

**Tôi có thể dùng thuốc ta cùng với loại thuốc tây bác sĩ cho?**

Quý vị có thể dùng thuốc bắc hoặc những loại dược liệu khác.  
Quý vị có thể dùng các loại thuốc mà gia đình hoặc bạn bè từ quê nhà gửi sang.

Pha trộn những loại thuốc ta với thuốc tây không phải là một điều tốt.  
Pha trộn có thể làm giảm hiệu lực của thuốc tây.  
Còn có thể gây nguy hiểm đến cơ thể quý vị.  
Nói cho bác sĩ biết về các loại thuốc ta mà quý vị đang dùng.

**Tôi có nên hỏi bác sĩ về thuốc ta hoặc những loại thuốc khác của tôi?**

Có. Hỏi bác sĩ là một điều tốt.  
Thuốc bắc hoặc những loại dược liệu khác không được thông dụng lắm ở Hoa Kỳ.  
Bác sĩ có thể không biết về tác dụng của thuốc ta hoặc những loại dược liệu khác.  
Bác sĩ có thể khuyên quý vị nên ngưng dùng thuốc ta trong thời gian điều trị.

**Nếu tôi không cảm thấy khỏe khoắn khi uống những loại thuốc bác sĩ kê toa cho tôi thì sao?**

Gọi và nói cho bác sĩ biết nếu thuốc bác sĩ cho không hợp với quý vị.  
Đi đến phòng cấp cứu nếu quý vị lâm bệnh nặng.

**Tôi không đủ khả năng để trả tiền thuốc.**

Thuốc men ở Hoa Kỳ có thể rất đắt.

Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về các nguồn giúp đỡ thanh toán tiền bạc.

Có những chương trình giúp đỡ quý vị trả tiền thuốc.

Một vài hãng chế tạo thuốc có những chương trình giảm giá cho những người cần giúp đỡ.

Một vài chương trình như:

**Partnership for Prescription Assistance (PPA)**

1-888-477-2669

<http://www.pparxva.org>

**Rx Partnership**

Miễn Phí Tiền Thuốc cho Những Người Không Có Bảo Hiểm ở Virginia

1-866-262-5510

<http://www.rxpartnership.org/>

Để được giúp đỡ, liên lạc:

Sở xã hội địa phương

Để kiểm một văn phòng sở xã hội gần nhất trong thành phố hoặc quận nơi quý vị cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>



# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Gia Đình Tôi

*Trong văn hóa của tôi, mọi hành động của tôi chỉ để tốt cho gia đình.  
Bệnh tật của một người là mối lo cho cả gia đình.  
Gia đình có thể quyết định về cách chữa trị.*



### **Tôi muốn mang theo gia đình tôi đến văn phòng bác sĩ hoặc trạm y tế có được không?**

Ở Hoa Kỳ, hầu hết các bệnh nhân đi một mình hoặc với một người khác đến gặp bác sĩ hoặc trạm y tế.

Tốt nhất là quý vị chỉ cần mang theo một người trong gia đình đi theo quý vị.

Người này có thể giúp quý vị hỏi bác sĩ và nghe trả lời.

Bác sĩ có thể không quen có đông người vào trong phòng mạch của mình trong một cuộc hẹn.

Một bác sĩ hoặc trạm y tế có thể không cho phép mọi người vào phòng khám bệnh cùng với quý vị.

Trong trường hợp này, quý vị phải chọn một người trong gia đình đi theo với quý vị.

### **Tôi không phải là người quyết định về việc chăm sóc y tế trong gia đình tôi.**

Thường thường người có thẩm quyền nhiều nhất sẽ là người quyết định sự chữa trị cho quý vị.

Người này có thể là bậc cha mẹ hoặc một người đàn ông quan trọng khác trong gia đình.

Trong vài trường hợp, cả gia đình cùng nhau quyết định.

Ở Hoa Kỳ, những người lớn tuổi tự quyết định cho mình về cách chữa trị.

Họ có thể bàn thảo với gia đình, nhưng họ tự quyết định.

Điều quan trọng là quý vị nên nói cho bác sĩ biết ai sẽ là người đại diện cho gia đình quý vị.

### **Bác sĩ có nói cho những người khác trong gia đình tôi về trường hợp sức khỏe của tôi?**

Ở Hoa Kỳ, bác sĩ thường nói chuyện trực tiếp với bệnh nhân lớn tuổi.

Luật Hoa Kỳ yêu cầu bác sĩ chỉ có thể nói chuyện về sức khỏe của một bệnh nhân với những người mà bệnh nhân cho phép.

Quý vị phải nói rõ với bác sĩ là những ai mà bác sĩ được phép nói chuyện.

Quý vị có thể phải ký vào một mẫu đơn cho phép những ai có thể biết về tình trạng sức khỏe của mình.

### **Tôi phải làm gì khi cha/mẹ, chồng, hoặc gia đình tôi không muốn tôi tuân theo bác sĩ?**

Ở Hoa Kỳ, quyết định là tùy thuộc ở quý vị.

Nếu quý vị gặp khó khăn, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc y tá.

Họ có thể giải thích cho quý vị các cách chữa trị cần thiết.



### **Tôi muốn gia đình tôi ở với tôi trong bệnh viện.**

Hầu hết các bệnh viện ở Hoa Kỳ giới hạn số người ở trong phòng quý vị cùng một lúc.

Có bệnh viện mỗi lần chỉ cho hai người thân ở trong phòng quý vị.

Quý vị có thể nói với y tá hoặc bác sĩ lý do tại sao quý vị cần nhiều người ở trong phòng.

Y tá hoặc bác sĩ có thể cho hoặc không cho nhiều người trong phòng quý vị.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Sức Khỏe Phụ Nữ

### **Sức khỏe phụ nữ là gì?**

Sức khỏe phụ nữ là chỉ dành cho phụ nữ, như:

- Khám tổng quát và sơ khởi định kỳ cho phụ nữ
- Khám thai và sau khi sinh nở
- Ngừa thai

### **Ai kiểm tra sức khỏe phụ nữ?**

Kiểm tra sức khỏe phụ nữ có thể là:

Bác sĩ phụ khoa: Giúp giữ hệ thống sinh sản khỏe mạnh và chữa trị bệnh tật

Bác sĩ sản khoa: Giúp giữ gìn thai nghén và khi sinh nở

Y tá hành nghiệp: Giúp giữ cơ quan sinh sản khỏe mạnh và chữa trị bệnh tật

Người hộ sanh: Giúp giữ gìn thai nghén và khi sinh nở



### **Khám tổng quát bao gồm những gì?**

Vấn đề đi khám tổng quát định kỳ cho phụ nữ có thể không quen thuộc với quý vị. Quý vị có thể không tự nhiên bàn đến cuộc sống tình dục.

Ở Hoa Kỳ, phụ nữ đi kiểm tra định kỳ là vấn đề bình thường. Bác sĩ hoặc y tá sẽ kiểm tra tất cả cơ quan sinh sản và sinh dục. Họ có thể yêu cầu quý vị đi thử nghiệm để phòng ngừa bệnh tật.

### **Tại sao việc này quan trọng?**

Điều này giúp quý vị giữ sức khỏe tốt và tìm ra bệnh tật vừa mới phát.

### **Khám sơ khởi bao gồm những gì?**

Có ba loại khám sơ khởi chính cho phụ nữ là:

- Soi ngực: truy tìm ung thư ngực
- Thử Pap: truy tìm ung thư tử cung
- Thử xương: kiểm tra xương để phòng tránh bị rỗng xương.

### **Bác sĩ hoặc người hộ sanh có thử bệnh hoa liễu cho tôi không?**

Nói chuyện về bệnh hoa liễu có thể không được tự nhiên trong văn hóa quý vị.

Ở Hoa Kỳ, những điều này được thảo luận thoải mái giữa bác sĩ và bệnh nhân. Điều quan trọng là quý vị cần nói cho bác sĩ hoặc người hộ sanh biết về những triệu chứng bất thường. Đây có thể là dấu hiệu của một căn bệnh thông thường và không thuộc một căn bệnh hoa liễu. Nhiều căn bệnh hoa liễu có thể trị được.

### **Có kiểm tra y tế gì cho các phụ nữ đang thai nghén?**



Ở đất nước của quý vị, quý vị có thể không đi gặp bác sĩ khi quý vị có thai. Quý vị có thể dùng cách dưỡng thai cổ truyền.

Ở Hoa Kỳ, hầu hết các phụ nữ đi khám định kỳ trong thời kỳ thai nghén (dưỡng thai).

Bác sĩ sẽ theo dõi sức khỏe của phụ nữ mang thai và thai nhi.

Bác sĩ cũng sẽ chỉ cho quý vị cách chăm sóc cho thai nhi trong thời kỳ thai nghén và sau khi sinh nở.

### **Những ai có thể giúp tôi vào lúc sinh nở?**

Ở Hoa Kỳ, phụ nữ mang thai đi gặp bác sĩ sản khoa hoặc người hộ sanh.

Phụ nữ sinh nở ở bệnh viện là chuyện rất bình thường.

Một vài người hộ sanh có thể giúp việc sinh nở tại gia.

### **Tôi có phải đi gặp một nam bác sĩ để có những dịch vụ này không?**

Không nhất thiết.

Quý vị có thể thoải mái hơn nhiều nếu quý vị đi gặp một nữ bác sĩ.

Thông thường thì quý vị có thể chọn bác sĩ riêng của mình để được khám thai định kỳ.

### **Phụ nữ ở Hoa Kỳ có cho con bú sữa mẹ không?**

Có. Nhiều đàn bà ở Hoa Kỳ cho con bú sữa mẹ.

Cho con nhỏ bú sữa mẹ được coi là cách tốt nhất để nuôi con.

Việc này giúp em bé phòng bệnh tật.

Một vài người phản đối việc thấy phụ nữ cho con bú ở những nơi công cộng.

### **Tôi có thể nghỉ làm sau khi tôi sinh con không?**

Ở Hoa Kỳ có đạo luật cho nghỉ vì lý do gia đình hoặc y tế (Family and Medical Leave Act – FMLA).

Dưới đạo luật này, quý vị được phép nghỉ (không có tiền lương) đến 12 tuần để lo cho một trẻ sơ sinh hoặc một em nhỏ bị bệnh nặng.

Hỏi chỗ làm của quý vị để biết về đạo luật này.

Hoặc liên lạc với Sở Lao Động Hoa Kỳ ở số 1-866-487-2365,

hoặc vào trang <http://www.dol.gov/dol/topic/benefits-leave/fmla.htm>

### **Bác sĩ nói là con tôi cần được chích ngừa. Điều này là cái gì?**

Ở Hoa Kỳ, chích ngừa là để phòng bệnh tật.

Những cái này được gọi là “tiêm phòng.”

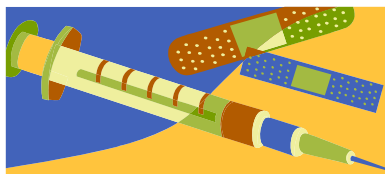
Bác sĩ hoặc trạm y tế sẽ cho quý vị một danh sách liệt kê những loại thuốc cần được chích cho con quý vị.

Danh sách này cũng nói rõ là khi nào cần chích ngừa cho con quý vị.

Để có một danh mục về những loại tiêm phòng, vào mạng:

<http://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/immunization/acip.htm>

Quý vị cũng có thể lấy được danh sách này từ sở xã hội ở địa phương.



**Trong văn hóa của tôi, khi một em bé sanh ra, em bé này đã được một tuổi. Ở đây có như vậy không?**

Không. Ở Hoa Kỳ, tuổi tác được tính khác biệt.

Khi em bé sanh ra, đó là ngày đầu tiên.

Một năm sau ngày sanh thì em bé mới được một tuổi.

Ví dụ:

Một em bé được sanh ra ngày 2 tháng 8, 2006.

Em bé sẽ được một tuổi vào ngày 2 tháng 8, 2007.

**Có người nói là con tôi quá nặng cân.**

Ở quê hương quý vị, các em bé “mập mạp” thường được coi là khỏe mạnh nhất.

Ở Hoa Kỳ, các bác sĩ lo ngại là các em bé “mập mạp” có thể trở thành những người béo mập sau này.

**Nếu tôi không có bảo hiểm y tế thì sao?**

Có những chương trình sau đây ở Virginia có thể giúp quý vị:

FAMIS MOMS

Trợ giúp y tế của Virginia cho các phụ nữ đang mang thai và hai tháng sau khi sanh con.

Để có thêm thông tin, liên lạc:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

Một phụ nữ không xin được FAMIS MOMS có thể đủ tiêu chuẩn xin Medicaid cho Những Phụ Nữ Thai Nghén hoặc Medicaid cho các Dịch Vụ Cấp Cứu.

Để có thêm thông tin về Medicaid, liên lạc:

Sở xã hội địa phương trong thành phố hoặc quận nơi quý vị cư ngụ

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

FAMIS

Đây là bảo hiểm y tế của Virginia cho những trẻ nhỏ không có bảo hiểm.

Để có thêm thông tin, liên lạc:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

Hoàn cảnh di trú của cha mẹ không ảnh hưởng đến tiêu chuẩn nhận FAMIS của con trẻ.

Nếu quý vị có bảo hiểm y tế, nhưng vẫn chưa đủ:

FAMIS Plus

Bảo hiểm y tế của Virginia cho trẻ nhỏ

Các trẻ nhỏ vào trong Hoa Kỳ bất kể ngày nào có thể đủ điều kiện để xin trợ giúp y tế tùy thuộc vào tình trạng di trú.

Để có thêm thông tin, liên lạc:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

## Tình trạng di trú của cha mẹ không ảnh hưởng đến điều kiện xin trợ cấp từ FAMIS Plus

### **FAMIS và FAMIS Plus Giúp:**

Đi gặp bác sĩ  
Đi bệnh viện và vào phòng cấp cứu  
Khám tổng quát và khám trẻ sơ sinh  
Chích ngừa  
Cho toa thuốc  
Thử nghiệm và chụp quang tuyến  
Khám mắt và răng  
Khám thần kinh  
Và còn nhiều nữa ...

### **Virginia không báo lên sở di trú về bất kỳ người nào nộp đơn xin hoặc đang nhận các dịch vụ từ FAMIS MOMS, FAMIS Plus hoặc FAMIS.**

### **Nếu tôi không đủ khả năng nuôi con tôi thì sao?**

#### **Phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em (WIC)**

WIC là một chương trình cung cấp đồ ăn dinh dưỡng cho các phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em. Quý vị phải có đủ tiêu chuẩn để nhận những dịch vụ này.

### **Ai có đủ tiêu chuẩn để nhận WIC?**

- Các phụ nữ đang thai nghén, vừa mới sinh con hoặc đang cho con bú sữa mẹ
  - Trẻ sơ sinh dưới một tuổi
  - Trẻ em dưới 5 tuổi
- Để có thông tin hoặc sự giúp đỡ:  
Gọi số: 1-888-942-3663  
<http://www.vahealth.org/wic>

### **Nếu tôi có một trường hợp cấp cứu liên quan đến bào thai hoặc con tôi thì sao?**

Gọi '911.'

Xe cứu thương sẽ đưa quý vị đến bệnh viện.



### **Ở nước tôi, kế hoạch hóa gia đình không thịnh hành lắm, tôi phải đi đâu để làm việc này?**

Ở Hoa Kỳ, áp dụng kế hoạch hóa gia đình là chuyện bình thường. Các gia đình thường lên kế hoạch về số con cái họ muốn có. Hầu hết các chuyên gia y tế cho phụ nữ cung cấp dịch vụ kế hoạch hóa gia đình (ngừa thai).

Họ cũng có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho con cái và hướng dẫn quý vị về cách nuôi dưỡng con mình.

Có những trạm y tế miễn-phí hoặc lấy-ít-tiền giúp quý vị về vấn đề chăm sóc sức khỏe phụ nữ.

Để có thể giúp quý vị kiếm một trạm y tế, quý vị liên lạc với sở xã hội ở địa phương của mình.

### **Có những cách kế hoạch hóa gia đình nào?**

Một vài cách kế hoạch hóa gia đình cần phải có toa bác sĩ.

Một vài cách không cần.

#### Các cách kế hoạch hóa gia đình bao gồm:

Thuốc viên hoặc băng dán ngừa thai (cần toa bác sĩ)

Vòng xoắn (cần toa bác sĩ)

IUD hoặc đặt ống thuốc – Intrauterine Device (cần toa bác sĩ)

Bao cao su (không cần toa)

Thuốc uống vào buổi sáng hôm sau – Morning after pill (không cần toa)

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Đông Y

### **Các bác sĩ Hoa Kỳ có quen thuộc với Đông Y không?**

*Quý vị có thể hiểu chữa trị là đem lại sự cân bằng cho cơ thể.*

*Quý vị có thể pha trộn thuốc men với tôn giáo.*

*Quý vị có thể áp dụng các cách chữa trị sau:*

*Uống thuốc bắc*

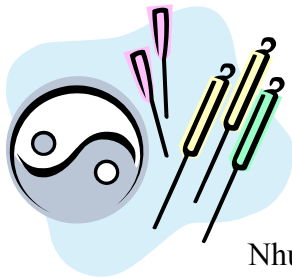
*Cạo gió hoặc giác.*



Những phương pháp này không thuộc trong y khoa Hoa Kỳ.

Các bác sĩ có thể không biết về những phương pháp này.

Quý vị đã có thể nghe qua bác sĩ của mình hoặc người khác coi Đông Y như một loại “thuốc gia truyền.”



### **Tôi dùng châm cứu để trị bệnh. Bác sĩ của tôi có chấp thuận việc này không?**

Hầu hết các bác sĩ Hoa Kỳ biết chút ít về châm cứu.

Họ có thể không hiểu là châm cứu trị liệu như thế nào hoặc không tin là châm cứu có thể chữa lành bệnh.

Họ có thể nói là quý vị có thể áp dụng châm cứu.

Nhưng họ không muốn quý vị dùng châm cứu thay thế cho Tây Y.

### **Tôi áp dụng xoa bóp để giữ gìn sức khỏe. Bác sĩ của tôi có đồng ý việc này không?**

Ở Hoa Kỳ, những người cung cấp dịch vụ xoa bóp được gọi là “chuyên gia xoa bóp.”

Hầu hết các bác sĩ Hoa Kỳ biết chút ít về thủ thuật xoa bóp.

Các bác sĩ có thể coi xoa bóp chỉ là để giữ gìn sức khỏe thông thường và để chữa chân thương.

Trong nhiều trường hợp, họ sẽ đồng ý cho quý vị dùng xoa bóp.

Họ không cung cấp những dịch vụ xoa bóp này.

### **Theo văn hóa, tôi dùng thuốc bắc khi tôi bị bệnh. Bác sĩ của tôi có đồng ý việc này không?**

Quý vị có thể hay dùng thuốc bắc để trị bệnh hoặc để giữ gìn sức khỏe.

Theo văn hóa của quý vị, điều này đã được áp dụng cả vài ngàn năm.

Tây Y không có áp dụng thuốc bắc (cây cỏ) để trị bệnh.

Các bác sĩ thường không biết thuốc bắc có tác dụng như thế nào.

Các bác sĩ sẽ không muốn quý vị áp dụng thuốc bắc thay thế cho Tây Y.

Họ có thể lo là một vài loại thuốc bắc sẽ dẫn đến phản ứng phụ khi dùng chung với Tây Y.

### **Tôi đôi khi dùng giác, cạo gió, hoặc bắt gió. Tôi lo là bác sĩ của tôi sẽ không hiểu.**

Các bác sĩ Hoa Kỳ có thể không hiểu những cách chữa trị này.

Khi họ nhìn thấy những vết bầm trên cơ thể, họ có thể nghĩ là quý vị bị thương hoặc bị hành hung.

Họ có thể không muốn quý vị tiếp tục với những cách chữa trị này.

Họ có thể yêu cầu một thông dịch viên giải nghĩa cho họ hiểu rõ về những cách chữa trị này.

**Tôi không muốn cho bác sĩ của tôi biết là tôi áp dụng Đông Y. Tôi có cần nói cho bác sĩ của tôi biết không?**

Có. Rất cần thiết là quý vị cho bác sĩ biết về các phương pháp chữa trị mà quý vị đang áp dụng. Rất quan trọng là bác sĩ biết về các loại thuốc (bắc, nam, v.v....) mà quý vị hiện đang uống. Một vài loại thuốc có thể gây nguy hiểm khi dùng chung với Tây Y. Các bác sĩ có thể không muốn quý vị dùng Đông Y để chữa bệnh thay thế cho Tây Y. Quý vị cần thảo luận với bác sĩ của mình để tìm một giải pháp thích hợp.

**Các bảo hiểm có trả tiền khi tôi dùng Đông Y không?**

Hầu hết các bảo hiểm sẽ không trả tiền khi chữa trị bằng Đông Y. Một vài loại bảo hiểm sẽ trả tiền khi quý vị dùng phương pháp châm cứu. Liên lạc với bảo hiểm của quý vị để biết rõ.





# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Bị Bệnh Tâm Thần

*Quý vị có thể cho bệnh tâm thần là một điều xấu hổ.*

*Quý vị có thể không phân biệt bệnh tâm thần và bệnh thể xác.*

*Quý vị cũng có thể nói chuyện về các khó khăn cuộc sống qua các cảm nhận ốm đau.*



### **Bệnh tâm thần được hiểu như thế nào ở Hoa Kỳ?**

Thông thường thì tinh thần và thể xác được coi là riêng biệt. Các rắc rối tinh thần hoặc cảm xúc được bàn thảo không liên quan đến cơ thể.

### **Dân Hoa Kỳ nhìn những người bị bệnh tâm thần như thế nào?**

Người trong văn hóa quý vị có thể cho những ai bị bệnh tâm thần là những thành phần loại bỏ.

Họ có thể không bàn về những bệnh này hoặc che đậy.

Ở Hoa Kỳ, bệnh tâm thần được đề cập một cách tự nhiên.

Hầu hết người ở đây chấp nhận bệnh tâm thần như một con bệnh.

Nhiều người tìm cách chữa trị.

### **Bác sĩ gia đình của tôi có điều trị bệnh tâm thần của tôi không?**

Bệnh tâm thần ở Hoa Kỳ được chữa trị riêng biệt với bệnh thể xác.

Hầu hết các bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đến một nơi tâm lý trị liệu chuyên nghiệp.

Những chuyên gia này có thể cho thuốc uống hoặc chỉ dẫn hoặc cả hai.

### **Những loại chuyên gia nào điều trị bệnh tâm thần?**

Tâm lý gia:

Cho thuốc uống và lắng nghe các âu lo của quý vị.

Phân tâm gia, cán sự xã hội và những người hướng dẫn:

Lắng nghe và cho ý kiến quý vị.

Một vài nhà lãnh đạo tinh thần cũng lắng nghe và góp ý kiến cho quý vị.

Bệnh tâm thần trầm trọng cần phải nhập viện.

Cách này là để phòng ngừa bệnh nhân không làm tổn thương đến mình hoặc đến người khác.

Vài ví dụ của bệnh tâm thần trầm trọng như:

Trầm cảm nặng

Triệu chứng bi-polar

Đa tính cách

### **Làm thế nào để tôi tìm người giúp đỡ?**

Hỏi bác sĩ của quý vị.

Hỏi hãng bảo hiểm của quý vị.

Tìm sự giúp đỡ từ phía tiểu bang.



### **Làm thế nào để tôi nhận được sự giúp đỡ từ tiểu bang Virginia?**

Dùng trang dịch vụ cộng đồng của Virginia

Trang dịch vụ cộng đồng có chương trình giúp những người như sau:

- Bệnh tâm thần
- Bệnh trì trệ
- Nghiện ngập

Để kiếm một Trang Dịch Vụ Cộng Đồng gần chỗ quý vị, liên lạc:

Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services  
(Sở Y Tế Virginia, Phục Vụ Tâm Thần, Tinh Thần Trì Trệ và Cai Nghiện)

1-800-451-5544

[http://www.vacsb.org/ourpeople\\_1.asp](http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp)

Quý vị cũng có thể liên lạc với sở xã hội địa phương:

Để tìm văn phòng sở xã hội gần nhất:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Được liệt kê trong phần “Resources: Facilities” dưới đây.

### **Nếu tôi cần phải nói chuyện với một người ngay lập tức thì sao?**

Quý vị có thể gọi đường giây nóng khẩn cấp.

Đây là một đường giây điện thoại mà lúc nào cũng có sẵn một người để nói chuyện với quý vị.

Có một danh sách các đường giây nóng trong phần “Resources: Information.”

### **Nếu đây là một trường hợp khẩn cấp thì sao?**

Gọi ‘911.’

Một xe cứu thương sẽ đem quý vị hoặc bệnh nhân đến bệnh viện.

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Tử vong và Hấp Hối

### **Gia đình tôi có thể ở với tôi khi tôi đang hấp hối không?**

Được gia đình chăm sóc khi đang hấp hối có thể là điều quan trọng đối với quý vị.

Trong nhiều trường hợp, gia đình có thể chăm sóc quý vị trong lúc đang hấp hối.

Nếu quý vị chết trong bệnh viện, quý vị có thể phải tuân theo một vài luật lệ cho người viếng thăm.



Yêu cầu gia đình quý vị nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá.

Nói cho bác sĩ hoặc y tá biết là giây phút này rất quan trọng đối với

quý vị nếu có gia đình quý vị bên cạnh.

### **Tôi có thể trông mong gì từ bác sĩ khi tôi đang hấp hối?**

Bác sĩ có thể cho quý vị biết những cách chữa trị.

Bác sĩ có thể cho quý vị về sự hiệu quả của những cách điều trị này.

Quý vị và gia đình sẽ quyết định một cách chữa trị.

Quý vị cũng có thể cho ý kiến là nếu quý vị muốn được tiếp tục chữa trị.

### **Tôi có phải đi bệnh viện không?**

Trong nhiều trường hợp, quý vị có thể chết ở nhà.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

Viện điều dưỡng cũng là một sự lựa chọn để cho quý vị chết ở nhà.

### **Tôi có phải đi đến nhà dưỡng lão không?**

Quý vị không cần đến nhà dưỡng lão vào lúc này.

Trong nhiều trường hợp, đây là quyết định của quý vị và gia đình quý vị.

Nhiều lúc gia đình quý vị có thể lo cho quý vị tại nhà.

Quý vị cũng có thể nhận được sự giúp đỡ từ một nhân viên y tế ra thăm nhà.

### **Nếu tôi quá yếu để nói chuyện hoặc viết thì sao?**

Ở quê nhà, quý vị có thể phải dựa vào gia đình để giao thiệp cho quý vị.

Đây có thể là một sự hiểu biết không chín chắn cho lắm.

Ở Hoa Kỳ, người ta thường có một di chúc do một luật sư soạn thảo.

Đây là một loại giấy tờ pháp lý.

Chức thư này nói rõ là trong khi quý vị không thể quyết định được bất cứ việc gì vì lý do sức khỏe, ai sẽ là người đứng ra thay thế quý vị.

### **Di chúc là gì?**

Văn hóa của quý vị có thể không chấp nhận ‘di chúc.’

Người dân ở Hoa Kỳ được biết ‘di chúc’ rất hiệu quả. Di chúc rất thông thường ở Hoa Kỳ.

Tốt nhất là quý vị nên có một di chúc khi mình còn khỏe mạnh.



Đây là những đơn từ pháp lý nói rõ những cách chữa trị nào quý vị muốn khi vào cuối đời.

Ví dụ:

Quý vị có thể nói rõ là quý vị không muốn một ống chuyền dẫn đồ ăn.

Quý vị có thể nói rõ là quý vị muốn tất cả tiền bạc dự trữ được thanh toán rõ ràng.

Các bác sĩ và bệnh viện phải tuân theo những lời lẽ trong di chúc.

Quý vị có thể coi qua một vài mẫu di chúc ở:

<http://www.agingwithdignity.org/translations.html>

**Bác sĩ sẽ làm gì khi tôi lên cơn đau?**

Bác sĩ ở Hoa Kỳ làm việc giúp bệnh nhân thoải mái vào lúc cuối đời.

Việc này chỉ là để cải thiện phần cuối đời.

Việc này vẫn được làm cho dù bệnh nhân có hồi phục hay không.

Nếu quý vị lo ngại khi phải uống thuốc giảm đau, nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

**Viện điều dưỡng là gì?**

Viện điều dưỡng là một nơi chăm sóc bệnh nhân.

Viện điều dưỡng sẽ giúp quý vị và gia đình quý vị vào lúc cuối đời.

Viện điều dưỡng giúp cho quý vị thoải mái.

Những việc này không phải là để chữa bệnh cho quý vị.

Quý vị có thể được điều dưỡng ở nhà hoặc ở bệnh viện.

Nhiều người được điều dưỡng ở nhà cho đến lúc chết.

**Sẽ có nhân viên y tế nào đó hỏi gia đình tôi công hiến các bộ phận của tôi không?**

Trong văn hóa quý vị, công hiến các bộ phận có thể không thực hành lắm.

Việc này được làm rất thông thường ở Hoa Kỳ

Có thể sẽ có nhân viên y tế nào đó hỏi gia đình quý vị.

Quý vị có thể nói cho bác sĩ hoặc gia đình quý vị về điểm này trước khi quý vị chết.

Quý vị có thể ghi vào di chúc của mình.

Không ai có quyền ép buộc quý vị công hiến các bộ phận của mình.

**Các niềm tin tôn giáo của mình được tôn trọng là một điều quan trọng.**

Quý vị có thể muốn một có một nhà lãnh đạo tôn giáo ở bệnh viện hoặc ở nhà quý vị.

Các bệnh viện thường cho phép các nhà lãnh đạo tôn giáo thăm viếng các bệnh nhân, ngay cả trong lúc đang hấp hối.

Quý vị cũng yêu cầu được chôn cất thi thể của mình trong một thời gian nhất định sau khi chết.

Việc này có thể hoặc không có thể thi thành được.

Cần phải cho bác sĩ và y tá biết các nguyện vọng của quý vị.

**Giấy chứng tử là gì?**

Giấy chứng tử là một chứng nhận pháp lý nói rõ lý do một người đã chết và chết làm sao.

Trong bất cứ trường hợp tử vong nào cũng cần phải có giấy chứng tử.

Đôi lúc bác sĩ chữa trị bệnh nhân sẽ là người ký vào giấy chứng tử.

Đôi lúc một người khám nghiệm tử thi cần phải tìm ra lý do chết và chết làm sao.

**Ở quê hương tôi, khám nghiệm tử thi không cần thiết. Tôi có phải làm không?**

Trong nhiều trường hợp thì không.

Nhưng có vài trường hợp khi luật pháp yêu cầu phải có một sự khám nghiệm hoặc tái xét tử thi.

Những trường hợp này là do người khám nghiệm tử thi chủ đạo.  
Những trường hợp này là thuộc phạm vi của người khám nghiệm tử thi.  
Những trường hợp này là người khám nghiệm tử thi phải thực hành để hoàn tất giấy báo tử.

### **Người khám nghiệm tử thi (Medical Examiner - ME) là gì?**

Một người khám nghiệm tử thi là một y sĩ quyết định lý do tại sao một người chết và chết làm sao.

Quý vị đã có thể nghe qua lý do một người chết và chết trong hoàn cảnh nào.  
Mỗi thành phố và quận trong Virginia có một người khám nghiệm tử thi.  
Các bác sĩ, nhân viên bảo vệ luật pháp, bệnh viện, và người điều hành nhà quàng sẽ báo cáo lên người khám nghiệm tử thi những cái chết nào có thể cần được khám nghiệm hoặc tái xét.

### **Khi nào thì cần một người khám nghiệm tử thi?**

Theo luật pháp, có bốn trường hợp mà phải cần một người khám nghiệm tử thi:

1. Khi một người chết nhưng trước đó đã không được một bác sĩ chữa trị
2. Khi một người chết bất thành linh và không ngờ
3. Khi một bạo lực nào đó đã gây ra tử vong
4. Khi một bạo lực có thể là lý do gây ra sự chết chóc

### **Một người trong gia đình tôi chết một cách tự nhiên, tại sao vẫn phải cần một người khám nghiệm tử thi?**

Có ba lý do quý vị cần một người khám nghiệm tử thi mặc dù một người chết một cách tự nhiên:

1. Khi một cái chết đến không ngờ và không có một lý do y tế nào
2. Một cái chết có thể do bệnh tật mà đã không được một bác sĩ theo dõi.
3. Khi một cái chết xảy ra do một cái gì đó mà có thể làm tổn thương đến người khác.

Ví dụ: một căn bệnh trầm trọng mà có thể lan truyền ra cộng đồng.

### **Tử thi của người trong gia đình tôi hiện đang ở phòng khám tử thi. Tôi phải làm gì bây giờ?**

Người khám nghiệm tử thi sẽ khám nghiệm hoặc tái xét tử thi.

Một cuộc xét nghiệm có thể kéo dài 24 tiếng đồng hồ vào những ngày làm việc.

Vào cuối tuần, một cuộc xét nghiệm có thể kéo dài đến 48 tiếng đồng hồ.

Vài trường hợp còn lâu hơn nữa khi một người khám nghiệm tử thi không thể nhận diện một tử thi.

Khi giấy chứng tử đã hoàn tất, quý vị phải liên lạc với một nhà quàng theo ý mình để thu xếp.

Khi mọi việc đã xong từ phía người khám nghiệm tử thi, họ sẽ chuyển tử thi đến nhà quàng mà quý vị đã chọn.

### **Một cuộc “tái xét” hoặc một cuộc “khám nghiệm” tử thi là gì?**

Người khám nghiệm tử thi có thể xét nghiệm tử thi một trong hai cách:

Một cuộc tái xét: Khoảng một nửa số tử thi được làm theo cách này.

Người khám nghiệm tử thi sẽ coi qua tử thi phía bên ngoài và thu nhặt các chất lỏng để thử nghiệm.

Một cuộc khám nghiệm: Khi một cuộc tái xét không đem lại kết quả mỹ mãn.

Người khám nghiệm tử thi sẽ phải làm một cuộc xét nghiệm hoàn tất gồm cả bên ngoài lẫn bên trong tử thi.

Việc này gồm cả thử nghiệm các bộ phận bên trong và thu nhặt các chất lỏng.

**Người khám nghiệm tử thi muốn khám nghiệm tử thi, tôi có thể từ chối được không?**

Không. Người khám nghiệm tử thi chỉ khám nghiệm tử thi khi cần thiết.  
Việc này là để tuân theo luật pháp.

**Tôi có thể viếng tử thi ở phòng khám nghiệm tử thi được không?**

Người trong gia đình thường không có thể đến viếng tử thi ở phòng khám nghiệm tử thi.  
Tốt nhất là quý vị đến nhà quàng để viếng tử thi.

Ngoại trừ một trường hợp:

Người khám nghiệm tử thi có thể yêu cầu quý vị đến văn phòng để nhận diện một tử thi của một người thân.

**Nếu một tử thi không được nhận diện, người khám nghiệm tử thi sẽ làm gì?**

Thường thường, người khám nghiệm tử thi sẽ dùng dấu tay và/hoặc hồ sơ răng để nhận diện một tử thi.

Nếu những hồ sơ này không sẵn có:

Cảnh sát sẽ chụp hình và phổ biến trong cộng đồng để xem nếu có người nhận diện được tử thi.

Không có ai sẽ bị trục xuất khỏi Hoa Kỳ khi đến nhận diện hoặc nhận một tử thi.

Văn phòng của người khám nghiệm tử thi sẽ KHÔNG kiểm tra hoàn cảnh di trú của quý vị.

**Làm thế nào để tôi nhận được giấy chứng tử?**

Người thừa kế và những người hợp pháp có thể nhận giấy chứng tử.

Người điều hành nhà quàng sẽ giúp quý vị lấy giấy chứng tử.

Giấy chứng tử có lấy được từ:

Văn phòng Registrar của thành phố hoặc quận nơi cái chết đã xảy ra.

Bất cứ Văn Phòng của Sở Y Tế Virginia nào mà có một chi nhánh giữ hồ sơ nhân sinh.

The Virginia Department of Health's Division of Vital Records

Để có thông tin về Virginia Division of Vital Records:

Gọi số (804) 662-6200

Hoặc vào: [http://www.vdh.virginia.gov/vital\\_Records/index.htm](http://www.vdh.virginia.gov/vital_Records/index.htm)

Hoặc

Để kiểm đúng chỗ, liên lạc Sở xã hội ở địa phương quý vị

Để biết Sở xã hội địa phương trong thành phố hoặc quận nơi quý vị cư ngụ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

Hoặc vào:

<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamily.htm>

**Tại sao tôi lại cần một giấy chứng tử?**

Một vài lý do quý vị cần một giấy chứng tử như:

Thu nhận bảo hiểm

Nhận các quyền lợi của chính phủ

Giàn xếp tài sản đất đai của người trong gia đình quý vị

Theo đuổi các thừa kế liên quan đến cái chết.

**Tôi có phải trả cho các cuộc khám nghiệm tử thi không?**

Không.

**Để có thêm thông tin về Văn Phòng Khám Nghiệm Tử Thi và giấy chứng tử:**

<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamily.htm>

# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Lời Khuyên cho Những Người Mới Đến

*Những người mới đến trước quý vị có những ý kiến sau.*

Làm quen với một người giỏi về y tế trong xóm của quý vị.  
Người này biết rõ về hệ thống y tế và có thể giúp quý vị.

Tìm một công việc làm càng sớm càng tốt.

Có sẵn một giấy chứng nhận từ công sở là quý vị có việc làm.  
Quý vị phải dùng giấy chứng nhận này ở các trạm xá di động hoặc miễn phí.

Ví dụ: Một cuốn check tiền lương

Viết xuống các triệu chứng của mình.

Ví dụ: Rất cổ và sốt

Viết xuống các câu hỏi của mình.

Tối thiểu là hỏi ba câu hỏi sau đây: <sup>2</sup>

- Vấn đề (nguy lo) chính của tôi là gì?
- Tôi cần phải làm gì?
- Có quan trọng là tôi phải làm việc này không?

Nếu quý vị không hiểu, tiếp tục hỏi.

Hiểu biết quyền lợi của mình

Đừng sợ.





# TÌM HIỂU HỆ THỐNG Y TẾ CỦA HOA KỲ CHO NHỮNG NGƯỜI NHẬP CƯ, TỊ NẠN VÀ DI TRÚ

## Giữ Gìn Sức Khỏe

*Quý vị có thể chưa muốn đi gặp bác sĩ khi quý vị chưa có bệnh.  
Quý vị có thể tin là tuổi thọ của cuộc sống đã được định sẵn từ lúc sơ sinh.  
Quý vị có thể tìm cách chữa bằng Đông Y.  
Quý vị cũng có thể nghĩ điều quan trọng là phủ nhận hoặc chịu đựng các đau đớn.*

*Ở Hoa Kỳ, đi gặp bác sĩ trong khi mình vẫn khỏe mạnh là điều thông thường.  
Đây là việc họ làm để giữ gìn sức khỏe.*

*Các bác sĩ đều mong và muốn các bệnh nhân tự lo giữ gìn sức khỏe.*

### **Tại sao tôi phải đi gặp bác sĩ khi tôi không cảm thấy có bệnh?**

Ở Hoa Kỳ, các bệnh nhân đi gặp bác sĩ để phòng ngừa bệnh tật.  
Việc này gọi là “phòng bệnh.”  
Họ cũng đi gặp bác sĩ để tìm ra các bệnh mà họ không cảm nhận được.  
Trường hợp này thường xảy ra khi một căn bệnh mới phát.  
Đi gặp bác sĩ khi một căn bệnh mới phát có thể giúp cho bệnh nhân  
hồi phục nhanh chóng.



### **Bác sĩ sẽ làm gì khi tôi khỏe mạnh?**

Bác sĩ có thể khám nghiệm cơ thể.  
Họ có thể làm một vài thử nghiệm để tìm kiếm bệnh tật.  
Những thử nghiệm thông thường này gọi là thử “sơ khởi.”  
Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị thay đổi một vài việc mà quý vị thường làm hàng ngày.  
Điều này giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.  
Điều này cũng ngăn ngừa một căn bệnh không đi đến nguy hại hơn.

### **Những loại thử nghiệm nào quan trọng cần phải làm?**

Điều này tùy thuộc vào lứa tuổi và giới tính của quý vị.

Một vài loại thử nghiệm cho mọi người:

Ví dụ:

Đo huyết áp

Một vài loại thử nghiệm chỉ dành cho phụ nữ lớn tuổi:

Ví dụ:

Kiểm tra ung thư ngực

Truy tầm ung thư tử cung (Pap tests)

Một vài loại thử nghiệm chỉ dành cho đàn ông lớn tuổi:

Ví dụ:

Kiểm tra tuyến tiền-liệt (prostate exams)

### **Những thử nghiệm thông thường này cần làm bao lâu một lần?**

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm loại thử nghiệm nào, tuổi tác và giới tính của quý vị.

Bác sĩ sẽ cắt nghĩa những chi tiết này khi quý vị làm lần đầu tiên.  
Nếu không, quý vị có thể hỏi bác sĩ là bao lâu cần thử một lần.

**Bác sĩ cũng sẽ nói cho tôi biết loại nào và khi nào cần đi làm những thử nghiệm này phải không?**

Bác sĩ sẽ cho quý vị thông tin là bao lâu thì nên đi thử nghiệm một lần.  
Bác sĩ thường không nhắc quý vị là đã đến thời hạn cần đi thử nghiệm sau lần đầu tiên.  
Hầu hết các bệnh nhân ở Hoa Kỳ phải giữ đúng thời hạn khi cần làm các thử nghiệm thông thường.  
Các văn phòng bác sĩ cũng lưu trữ hồ sơ. Quý vị cần liên lạc để biết khi nào cần làm một cuộc thử nghiệm.

**Làm sao để tôi có các cuộc thử nghiệm này?**

Bác sĩ hoặc trạm y tế sẽ chỉ cho quý vị cách thức đi làm những thử nghiệm này.  
Trong nhiều trường hợp, quý vị phải đi gặp bác sĩ hoặc đến trạm y tế.  
Một vài loại thử nghiệm có thể làm tại văn phòng bác sĩ hoặc trạm y tế.  
Quý vị có thể phải đi đến một địa điểm khác để làm một vài loại thử nghiệm khác.

**Những loại thử nghiệm này có nguy hại đến tôi không?**

Quý vị có thể lo là những loại thử nghiệm này sẽ làm tổn thương và gây đến nguy hiểm cho quý vị.  
Hầu hết những loại thử nghiệm mà bác sĩ yêu cầu đều không có nguy hại gì hết.  
Nên hỏi bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ lo ngại gì.

**Nếu tôi đang có bệnh, những loại thử nghiệm này có giúp tôi hồi phục không?**

Không. Các thử nghiệm là chỉ để tìm ra bệnh tật.  
Làm thử nghiệm cũng là để tìm ra mức độ nghiêm trọng của một căn bệnh.  
Quý vị sẽ được chữa trị tùy thuộc vào kết quả của các cuộc thử nghiệm.

**Tôi không có tiền để trả cho những thử nghiệm này.**

Có những trạm y tế ở Hoa Kỳ cung cấp các dịch vụ rẻ hoặc miễn phí.  
Để có thêm thông tin, liên lạc với sở xã hội ở địa phương.  
Quý vị có thể gọi số 211 hoặc vào trang mạng tại:  
[http://www.dss.virginia.gov/community/i\\_and\\_r/index.html](http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html)

**Bác sĩ có thể yêu cầu tôi thay đổi cách sống như thế nào?**

Những thay đổi thông thường gồm có:  
Thay đổi thức ăn của quý vị (ăn uống)  
Thay đổi sinh hoạt hàng ngày (tập thể dục)  
Thay đổi cân lượng của quý vị  
Thay đổi số lượng thời gian quý vị ngủ

**Những thay đổi này sẽ giúp tôi như thế nào?**

Ở Hoa Kỳ, hầu hết các bác sĩ tin rằng sức khỏe tốt là nhờ có một cơ thể hoạt động tốt.  
Một vài thay đổi trong cách sống có thể giúp cơ thể hoạt động tốt hơn.

Một vài sinh hoạt sẽ giúp quý vị phòng bệnh.

Ví dụ:

Ăn bớt muối sẽ giúp cho áp huyết của quý vị được bình thường.

Một vài sinh hoạt sẽ giúp quý vị chữa bệnh và giúp cho quý vị không cảm thấy ốm yếu.

Ví dụ:

Nếu quý vị bị cao đường trong máu, thay đổi cách ăn uống có thể giúp quý vị không cảm thấy ốm yếu. Điều này cũng giúp cho lượng đường trong máu quý vị được cân bằng.

Quý vị cần những sự thay đổi nào và đạt kết quả được bao nhiêu là tùy thuộc vào sức khỏe của quý vị.

**Nếu tôi không đồng ý với những thay đổi này thì sao?**

Sẽ có những thay đổi mà quý vị không muốn làm.

Quý vị có thể cảm thấy chúng không hợp với văn hóa của mình.

Ở Hoa Kỳ, quý vị có thể thảo luận các lo ngại của mình với bác sĩ một cách vô tư.

Bàn thảo với bác sĩ về những thay đổi nào khó làm nhất, và những cái nào quý vị có thể làm.

Nói cho bác sĩ của quý vị biết về những thay đổi nào mà không hợp với văn hóa của mình.

Quý vị cũng có thể thay đổi một vài việc, nhưng không thể làm được hết như yêu cầu.

Cũng có thể là quý vị sẽ tìm thấy cách thay đổi nào đó phù hợp với văn hóa của mình.

Quý vị là người quyết định cuối cùng về chính sức khỏe của mình.

