

Giữ gìn Sức khỏe

Các dịch vụ phòng
ngừa của Medicare

[Medicare.gov](https://www.medicare.gov)



Medicare

Giới thiệu về tập sách này

Dịch vụ phòng ngừa là dịch vụ chăm sóc sức khỏe giúp bạn ngăn ngừa hoặc phát hiện các vấn đề sức khỏe ở giai đoạn sớm và giữ gìn sức khỏe. Tập sách này mô tả các dịch vụ phòng ngừa mà Original Medicare chi trả. Original Medicare bao gồm Medicare Phần A (Bảo Hiểm Bệnh Viện) và Medicare Phần B (Bảo Hiểm Y Tế). Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị để tìm hiểu về các dịch vụ phòng ngừa nào phù hợp với quý vị và tần suất cần thiết.

Những chi phí mà quý vị sẽ chi trả

Nếu quý vị có Phần B, quý vị sẽ không phải trả cho rất nhiều dịch vụ phòng ngừa nếu quý vị nhận các dịch vụ đó từ bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện khác mà chấp nhận thỏa thuận chi trả trực tiếp. Dịch vụ là một thỏa thuận của bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhà cung cấp thiết bị của quý vị để được Medicare thanh toán trực tiếp, để chấp nhận số tiền thanh toán mà Medicare chấp thuận cho dịch vụ, và không lập hóa đơn cho bạn bất kỳ khoản nào vượt quá khoản khấu trừ Medicare và bất kỳ số tiền đồng bảo hiểm hoặc đồng thanh toán hiện hành nào.

Nếu quý vị có Medicare Advantage hoặc một chương trình y tế Medicare khác, một số chương trình có thể không tính phí khấu trừ, đồng thanh toán hoặc đồng bảo hiểm cho một số dịch vụ phòng ngừa trong mạng lưới được Medicare đài thọ. Liên hệ trực tiếp với người quản lý chương trình hoặc phúc lợi của bạn để tìm hiểu thêm về chi phí và bảo hiểm cho các dịch vụ phòng ngừa. Bạn thường có thể tìm thấy thông tin liên hệ của gói trên thẻ thành viên của gói. Để biết thêm thông tin về các chương trình sức khỏe Medicare, hãy truy cập [Medicare.gov/health-drug-plans/health-plans](https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans).



Các dịch vụ phòng ngừa được Medicare đài thọ

Phần này liệt kê các dịch vụ phòng ngừa mà Medicare đài thọ theo thứ tự bảng chữ cái.

Để tìm hiểu xem Medicare có chi trả dịch vụ hoặc xét nghiệm cho nam, nữ hay cả nam và nữ hay không, hãy tìm một trong các ký hiệu sau bên cạnh mỗi dịch vụ phòng ngừa:

Chỉ dành
cho nam



Chỉ dành
cho phụ nữ



Nam & nữ





Sàng lọc phình động mạch chủ ở bụng

Sàng lọc phình động mạch chủ bụng kiểm tra phình động mạch (phình ra trong mạch máu) ở vùng bụng. Medicare đài thọ cho một lần siêu âm sàng lọc phình động mạch chủ ở bụng trong suốt cuộc đời nếu quý vị có nguy cơ và nhận được giới thiệu từ bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị. Quý vị được xem là có nguy cơ nếu gia đình quý vị có tiền sử bị bệnh phình động mạch chủ bụng, hoặc quý vị là đàn ông trong độ tuổi từ 65-75 và đã hút ít nhất 100 điều thuốc trong suốt quãng đời vừa qua.



Khám sàng lọc & tư vấn về lạm dụng rượu bia

Các xét nghiệm sàng lọc lạm dụng rượu bao gồm các câu hỏi về việc sử dụng rượu của bạn. Medicare đài thọ một lần sàng lọc lạm dụng rượu mỗi năm cho người lớn sử dụng rượu, nhưng không đáp ứng các tiêu chí y tế về nghiện rượu. Nếu bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xác định rằng quý vị đang lạm dụng rượu bia, thì quý vị có thể nhận được tối đa 4 buổi tư vấn ngắn trực tiếp mỗi năm (nếu quý vị có đầy đủ năng lực tự quyết và tỉnh táo trong khi nhận tư vấn). Quý vị sẽ nhận dịch vụ tư vấn tại cơ sở chăm sóc chính (như phòng khám bác sĩ).



Đo khối lượng xương

Đo khối lượng xương có thể giúp xác định liệu quý vị có nguy cơ bị gãy xương hay không. Medicare chi trả cho những xét nghiệm này 1 lần mỗi 24 tháng (hoặc thường xuyên hơn, nếu cần thiết về mặt y tế) cho những người có nguy cơ bị loãng xương.



Trị liệu hành vi hỗ trợ bệnh tim mạch

Liệu pháp hành vi tim mạch giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch (các tình trạng ảnh hưởng đến tim và mạch máu). Medicare đài thọ cho một chuyến thăm khám trị liệu hành vi hỗ trợ bệnh tim mạch một lần mỗi năm với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị hoặc chuyên gia chăm sóc chính khác trong một cơ sở chăm sóc chính (như văn phòng của họ). Trong quá trình điều trị, bác sĩ chăm sóc chính của bạn có thể thảo luận về việc sử dụng aspirin, kiểm tra huyết áp và cung cấp cho bạn các mẹo về chế độ ăn uống và tập thể dục.



Khám sàng lọc bệnh tim mạch

Khám sàng lọc bệnh tim mạch kiểm tra các vấn đề với tim và mạch máu của bạn, đồng thời tìm hiểu xem bạn có nguy cơ mắc bệnh tim hay không. Medicare đài thọ cho các xét nghiệm sàng lọc này 5 năm một lần. Các buổi khám sàng lọc bao gồm xét nghiệm máu để kiểm tra mức cholesterol, lipid và triglycerid giúp phát hiện các tình trạng bệnh lý có thể dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ.



Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung & âm đạo

Medicare đài thọ cho các xét nghiệm Pap và khám vùng chậu để kiểm tra phát hiện ung thư cổ tử cung và âm đạo. Là một phần của khám phụ khoa, Medicare cũng đài thọ cho khám vú lâm sàng để kiểm tra ung thư vú. Hầu hết phụ nữ có Medicare có thể nhận được các xét nghiệm và kiểm tra này 24 tháng một lần. Nếu bạn có nguy cơ cao mắc ung thư cổ tử cung hoặc âm đạo, hoặc nếu bạn đang trong độ tuổi sinh đẻ và có xét nghiệm Pap bất thường trong 36 tháng qua, bạn có thể thực hiện các cuộc kiểm tra này 12 tháng một lần. Medicare cũng đài thọ cho các xét nghiệm Virus Gây U nhú ở người (Human Papillomavirus, hay HPV) (như một phần của các xét nghiệm Pap) 5 năm một lần nếu quý vị trong độ tuổi từ 30-65 và không có các triệu chứng HPV.



Sàng lọc ung thư đại trực tràng

Các lần sàng lọc ung thư đại trực tràng giúp tìm ra các polyp tiền ung thư (các tăng sinh trong đại tràng) hoặc phát hiện ung thư đại trực tràng sớm, khi việc điều trị có hiệu quả cao nhất. Nếu bạn từ 45 tuổi trở lên hoặc có nguy cơ cao mắc ung thư đại trực tràng, Medicare chi trả cho một hoặc nhiều cuộc sàng lọc sau:

- Nội soi đại tràng
- Xét nghiệm dấu ấn sinh học dựa vào máu
- Chụp cắt lớp vi tính (CT) đại tràng
- Xét nghiệm máu ẩn trong phân
- Nội soi hậu môn và tràng sigma
- Xét nghiệm DNA trong phân đa mục tiêu

Mức độ thường xuyên mà Medicare chi trả cho những xét nghiệm này tùy thuộc vào loại xét nghiệm và mức độ nguy cơ bị ung thư đại trực tràng của quý vị.



Tư vấn phòng ngừa sử dụng thuốc lá & các bệnh do thuốc lá gây ra

Medicare bao gồm tư vấn để giúp mọi người ngừng hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá. Quý vị có thể nhận được tối đa 8 buổi tư vấn trong khoảng thời gian 12 tháng nếu quý vị hút thuốc.



Vắc-xin COVID-19

Những vắc-xin này giúp giảm nguy cơ mắc bệnh do COVID-19 bằng cách làm việc với hệ thống phòng thủ tự nhiên của cơ thể để phát triển khả năng miễn dịch (bảo vệ) chống lại vi-rút một cách an toàn. Medicare chi trả cho các loại vắc-xin COVID-19 được FDA phê duyệt và ủy quyền cho tất cả những người có Medicare.



Khám sàng lọc trầm cảm

Medicare chi trả tầm soát trầm cảm mỗi năm một lần cho tất cả mọi người có bảo hiểm Medicare. Trong quá trình sàng lọc, bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác sẽ hỏi bạn một loạt câu hỏi để tìm hiểu xem bạn có bị trầm cảm hay không. Bạn phải thực hiện việc tầm soát tại một cơ sở y tế chính thống (ví dụ như văn phòng bác sĩ) nơi bạn có thể nhận được điều trị tái khám và/hoặc giới thiệu đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết đang gặp khó khăn hoặc gặp khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin tới 988, Đường dây nóng Tự tử & Khủng hoảng miễn phí và bảo mật. Bạn có thể gọi điện và nói chuyện với một cố vấn khủng hoảng được đào tạo 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Quý vị cũng có thể kết nối với cố vấn viên thông qua trò chuyện trên web tại 988lifeline.org. Gọi 911 nếu bạn đang gặp khủng hoảng y tế ngay lập tức.



Sàng lọc bệnh tiểu đường

Medicare đài thọ cho các lần xét nghiệm sàng lọc đường huyết (đường) trong phòng thí nghiệm (khi đói hoặc không đói) nếu bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác xác định quý vị có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Quý vị được coi là có nguy cơ nếu có huyết áp cao, tiền sử về hàm lượng cholesterol và triglyceride bất thường, béo phì, hoặc có tiền sử lượng đường trong máu cao.

Bạn cũng có thể gặp rủi ro nếu 2 hoặc nhiều điều kiện sau áp dụng cho bạn:

- Quý vị từ 65 tuổi trở lên
- Quý vị thừa cân
- Bạn có tiền sử gia đình mắc bệnh tiểu đường (cha mẹ hoặc anh chị em)
- Bạn có tiền sử mắc bệnh tiểu đường thai kỳ (tiểu đường khi mang thai) hoặc sinh em bé nặng hơn 9 pound



Đào tạo tự kiểm soát bệnh tiểu đường

Nếu bạn đã được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, Medicare chi trả cho khóa đào tạo tự quản lý bệnh tiểu đường ngoại trú để giúp bạn kiểm soát bệnh của mình. Chương trình của bạn có thể bao gồm các lời khuyên giúp ăn uống lành mạnh và chăm hoạt động, theo dõi đường huyết (đường), dùng thuốc theo đơn, và giảm thiểu nguy cơ. Để nhận được khóa huấn luyện này, quý vị phải có một văn bản yêu cầu từ bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.



Tiêm phòng cúm

Tiêm phòng cúm có thể giúp bạn không bị nhiễm vi-rút cúm theo mùa (cúm) vào mùa thu và mùa đông. Medicare thường bao trả các mũi tiêm cho mỗi mùa cúm.



Sàng lọc tăng nhãn áp

Tầm soát bệnh tăng nhãn áp kiểm tra thị lực và sức khỏe dây thần kinh thị giác của bạn một cách dễ dàng để tìm kiếm các dấu hiệu của bệnh về mắt bệnh tăng nhãn áp. Medicare đài thọ sàng lọc này 12 tháng một lần nếu quý vị có nguy cơ cao phát triển bệnh tăng nhãn áp.



Tiêm phòng viêm gan B

Tiêm vắc-xin viêm gan B (vắc-xin) giúp bảo vệ chống lại vi-rút viêm gan B (HBV). Medicare đài thọ cho các mũi tiêm này nếu quý vị đáp ứng ít nhất một trong các điều kiện sau: Bạn chưa bao giờ tiêm đầy đủ một loạt các mũi tiêm Viêm gan B, bạn không biết tiền sử tiêm chủng của mình hoặc bạn có một tình trạng hoặc tình huống khác khiến bạn có nguy cơ viêm gan B ở mức trung bình hoặc cao.



Sàng lọc nhiễm virus viêm gan B (HBV)

Sàng lọc nhiễm HBV giúp tìm hiểu xem bạn có bị nhiễm HBV hay không. Medicare chi trả cho các cuộc kiểm tra này nếu bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác yêu cầu, và bạn có nguy cơ cao bị nhiễm HBV hoặc bạn đang mang thai. Medicare chi trả cho việc sàng lọc này mỗi năm nếu quý vị tiếp tục có nguy cơ cao và không tiêm phòng Viêm gan B. Nếu bạn đang mang thai, Medicare chi trả cho việc sàng lọc này vào những thời điểm sau, ngay cả khi trước đó bạn đã tiêm phòng Viêm gan B hoặc có kết quả sàng lọc HBV âm tính: Lần khám thai đầu tiên của bạn và tại thời điểm sinh (nếu bạn có yếu tố nguy cơ mới hoặc tiếp tục nhiễm HBV).



Sàng lọc virus Viêm gan C

Những cuộc kiểm tra này giúp tìm hiểu xem bạn có bị nhiễm virus viêm gan C hay không. Medicare chi trả cho việc sàng lọc viêm gan C nếu bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác yêu cầu và bạn đáp ứng một số điều kiện nhất định. Medicare đài thọ sàng lọc virus Viêm gan C:

- Hàng năm, nếu bạn có nguy cơ cao vì bạn tiếp tục sử dụng thuốc tiêm bất hợp pháp kể từ khi xét nghiệm sàng lọc viêm gan C âm tính trước đó.
- Một lần, nếu bạn có nguy cơ cao vì:
 - Quý vị đã được truyền máu trước năm 1992.
 - Bạn đã sử dụng ma túy tiêm bất hợp pháp trong quá khứ.
- Một lần, nếu bạn sinh từ năm 1945–1965 và không được coi là có nguy cơ cao.



Sàng lọc Virus gây Suy giảm Miễn dịch ở Người (HIV)

Kiểm tra HIV để tìm hiểu xem bạn có bị nhiễm HIV hay không. Medicare chi trả cho việc sàng lọc HIV mỗi năm một lần nếu bạn từ 15-65 tuổi hoặc dưới 15 tuổi hoặc trên 65 tuổi và có nguy cơ cao mắc HIV. Nếu bạn đang mang thai, Medicare chi trả cho việc kiểm tra tối đa 3 lần trong thai kỳ.



Sàng lọc ung thư phổi

Tầm soát ung thư phổi kiểm tra các dấu hiệu sớm của ung thư phổi ở người lớn có nguy cơ mắc bệnh. Medicare đài thọ cho các xét nghiệm sàng lọc này bằng chụp cắt lớp vi tính liều thấp (còn được gọi là “chụp CT”) mỗi năm một lần nếu quý vị đáp ứng tất cả các điều kiện sau:

- Quý vị từ 50–77 tuổi.
- Quý vị không có dấu hiệu hoặc triệu chứng của ung thư phổi (quý vị không có triệu chứng).
- Quý vị có tiền sử hút thuốc lá ít nhất 20 “gói-năm” (trung bình một gói (20 điếu) mỗi ngày trong vòng 20 năm).
- Quý vị hiện đang hút thuốc, hoặc đã bỏ hút thuốc trong vòng 15 năm qua.
- Quý vị nhận được chỉ định từ bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị.



Quang tuyến Vú

Chụp X-quang tuyến vú kiểm tra ung thư vú. Mọi phụ nữ đều có nguy cơ và nguy cơ này tăng lên theo tuổi tác. Medicare chi trả cho chụp quang tuyến vú sàng lọc 1 lần mỗi 12 tháng cho phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Medicare đài thọ cho những lần chụp quang tuyến vú chẩn đoán nhiều hơn một lần một năm, nếu cần thiết về mặt y tế. Nếu bạn là phụ nữ từ 35–39, Medicare cũng bao gồm một lần chụp X-quang tuyến vú cơ bản trong cuộc đời của bạn.



Các dịch vụ trị liệu dinh dưỡng y tế

Medicare đài thọ cho các dịch vụ trị liệu dinh dưỡng y tế nếu quý vị bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh thận, hoặc nếu quý vị đã cấy ghép thận trong vòng 36 tháng qua. Bác sĩ phải giới thiệu bạn cho các dịch vụ. Các dịch vụ bạn nhận được có thể bao gồm:

- Đánh giá đầu tiên về dinh dưỡng và lối sống
- Dịch vụ trị liệu dinh dưỡng cá nhân và/hoặc nhóm
- Hỗ trợ quản lý các yếu tố về lối sống có ảnh hưởng tới bệnh tiểu đường của quý vị
- Các lần đến khám theo dõi tiếp theo để kiểm tra sự tiến bộ của quý vị



Chương Trình Phòng Chống Tiểu Đường của Medicare

Nếu quý vị bị tiền tiểu đường và đáp ứng các tiêu chí khác, Medicare sẽ chi trả chương trình thay đổi hành vi sức khỏe để giúp quý vị ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Quý vị có thể tham gia Chương trình Phòng chống Bệnh tiểu đường của Medicare một lần trong đời. Chương trình bắt đầu với 16 buổi học chính hàng tuần được cung cấp trong một thiết lập nhóm kéo dài trong khoảng thời gian sáu tháng. Sau khi quý vị hoàn thành các buổi học chính, quý vị sẽ nhận được 6 buổi theo dõi hàng tháng để giúp quý vị duy trì các thói quen lành mạnh.



Trị liệu hành vi hỗ trợ bệnh béo phì

Liệu pháp hành vi béo phì bao gồm sàng lọc ban đầu chỉ số khối cơ thể (BMI) và các buổi trị liệu hành vi bao gồm đánh giá chế độ ăn uống và tư vấn để giúp bạn giảm cân bằng cách tập trung vào chế độ ăn kiêng và tập thể dục. Medicare bao gồm sàng lọc béo phì và tư vấn hành vi nếu bạn có chỉ số BMI từ 30 trở lên. Bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính khác của quý vị phải cung cấp dịch vụ tư vấn này tại cơ sở chăm sóc chính (như phòng khám bác sĩ), nơi họ có thể điều phối kế hoạch cá nhân hóa của quý vị với các dịch vụ chăm sóc khác của quý vị.



Tiêm phòng phế cầu khuẩn

Medicare đài thọ cho các mũi tiêm phòng phế cầu khuẩn (hoặc vắc-xin) để giúp bảo vệ chống lại các chủng vi khuẩn khác nhau gây ra bệnh viêm phổi. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác của quý vị để quyết định xem những loại tiêm chủng nào phù hợp với quý vị.



Dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) để phòng ngừa HIV

PrEP sử dụng thuốc kháng retrovirus để giảm nguy cơ nhiễm HIV (Human Immunodeficiency Virus). Nếu bạn không nhiễm HIV, nhưng bác sĩ hoặc nhà cung cấp khác xác định bạn có nguy cơ cao mắc HIV, Medicare chi trả cho thuốc PrEP đường uống hoặc tiêm được FDA phê duyệt, các dịch vụ tư vấn, sàng lọc HIV và sàng lọc vi-rút viêm gan B một lần.



Thăm khám phòng bệnh

Thăm khám phòng ngừa “Chào mừng đến với Medicare” một lần—Medicare chi trả cho lần thăm khám này trong vòng 12 tháng đầu tiên bạn có Phần B. Trong lần thăm khám, bạn và bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác sẽ trao đổi về những vấn đề như tiền sử y tế và xã hội liên quan đến sức khỏe của bạn, giáo dục và tư vấn về các dịch vụ phòng ngừa (như sàng lọc và tiêm hoặc vắc-xin), giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc khác mà bạn có thể cần, và các yếu tố nguy cơ tiềm ẩn của bạn đối với rối loạn sử dụng chất kích thích. **Khám phòng ngừa “Chào Mừng Đến với Medicare” không phải là khám sức khỏe tổng quát.**

Thăm khám “Sức khỏe” hàng năm—Medicare chi trả cho chuyến thăm hàng năm này nếu bạn đã có Phần B lâu hơn 12 tháng. Quý vị có thể nhận được buổi thăm khám này để xây dựng hoặc cập nhật kế hoạch cá nhân của mình nhằm giúp phòng ngừa bệnh tật và khuyết tật, dựa trên tình trạng sức khỏe hiện tại và các yếu tố nguy cơ của quý vị. Medicare đài thọ cho buổi khám này 12 tháng một lần. **Thăm khám “Sức khỏe” hàng năm không phải là khám thể chất.**



Sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt

Những sàng lọc này kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt. Medicare đài thọ các buổi khám trực tràng kỹ thuật số và xét nghiệm máu kháng nguyên đặc hiệu cho tuyến tiền liệt (PSA) 12 tháng một lần cho nam giới trên 50 tuổi (bắt đầu từ ngày sau sinh nhật lần thứ 50 của quý vị).



Sàng lọc & tư vấn các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục

Medicare đài thọ cho các sàng lọc nhiễm trùng lây qua đường tình dục đối với các bệnh chlamydia, lậu, giang mai và/hoặc Viêm gan B nếu quý vị đang mang thai hoặc có nguy cơ tăng cao bị nhiễm trùng lây qua đường tình dục. Medicare đài thọ cho các sàng lọc này 1 lần mỗi 12 tháng, hoặc vào những thời điểm nhất định trong thai kỳ. Medicare cũng đài thọ tối đa 2 buổi tư vấn hành vi trực tiếp mỗi năm nếu bạn là người trưởng thành có quan hệ tình dục có nguy cơ cao bị nhiễm các bệnh này. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn phải yêu cầu sàng lọc hoặc giới thiệu bạn đến tư vấn hành vi. Medicare sẽ chỉ đài thọ cho các buổi tư vấn này với một nhà cung cấp dịch vụ tại cơ sở chăm sóc chính (như phòng khám bác sĩ). Medicare sẽ không đài thọ cho dịch vụ tư vấn dưới dạng một dịch vụ phòng ngừa tại cơ sở nội trú (ví dụ như một cơ sở điều dưỡng chuyên môn).

Để biết thêm thông tin

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các dịch vụ phòng ngừa của Medicare bằng cách truy cập [Medicare.gov/coverage/preventive-screening-services](https://www.medicare.gov/coverage/preventive-screening-services). Quý vị cũng có thể gọi 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Người dùng TTY có thể gọi 1-877-486-2048

Bạn cũng có thể đăng nhập (hoặc tạo) tài khoản Medicare an toàn của mình tại [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) nơi bạn có thể tìm thấy danh sách các dịch vụ phòng ngừa mà bạn đủ điều kiện nhận trong Original Medicare. Thông qua tài khoản của mình, bạn cũng có thể nhận thông tin Medicare cá nhân khác, xem các yêu cầu Medicare của bạn, in bản sao thẻ Medicare chính thức của bạn, thanh toán phí bảo hiểm Medicare nếu bạn nhận được hóa đơn từ Medicare, v.v.

Giao tiếp dễ tiếp cận

Medicare cung cấp các dịch vụ và trợ giúp phụ trợ miễn phí, bao gồm các thông tin ở định dạng dễ tiếp cận được như chữ nổi Braille, bản in khổ chữ lớn, các tệp dữ liệu/âm thanh, dịch vụ tiếp âm và thông tin liên lạc qua thiết bị TTY. Nếu quý vị yêu cầu thông tin ở định dạng dễ tiếp cận cho người khuyết tật, quý vị sẽ không phải chịu thiệt thòi bởi bất kỳ thời gian bổ sung nào cần có để cung cấp thông tin đó. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ có thêm thời gian để thực hiện bất kỳ hành động nào nếu có sự chậm trễ trong việc thực hiện yêu cầu của quý vị.

Để yêu cầu thông tin về Medicare hoặc Marketplace ở định dạng dễ tiếp cận cho người khuyết tật, quý vị có thể:

1. Gọi cho chúng tôi:

Dành cho Medicare: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

TTY: 1-877-486-2048

Đối với Thị trường: 1-800-318-2596

TTY: 1-855-889-4325

2. Gửi email cho chúng tôi: altformatrequest@cms.hhs.gov

3. Gửi fax cho chúng tôi: 1-844-530-3676

4. Gửi thư cho chúng tôi:

Centers for Medicare & Medicaid Services

Offices of Hearings and Inquiries (OHI)

7500 Security Boulevard, Mail Stop DO-01-20

Baltimore, MD 21244-1850

Attn: Customer Accessibility Resource Staff (CARS)

Yêu cầu của quý vị nên bao gồm họ tên, số điện thoại, loại thông tin mà quý vị cần (nếu biết), và địa chỉ gửi thư mà chúng tôi sẽ gửi tài liệu đến đó. Chúng tôi có thể liên lạc với quý vị để hỏi thêm thông tin.

Lưu ý: Nếu quý vị đã ghi danh vào một Chương trình Medicare Advantage hoặc chương trình thuốc Medicare, hãy liên hệ với chương trình của quý vị để yêu cầu thông tin ở định dạng dễ tiếp cận. Đối với Medicaid, hãy liên hệ với Văn phòng Medicaid Tiểu bang hoặc địa phương của quý vị.

Thông báo Không Phân biệt Đối xử

Trung tâm Dịch vụ Medicare & Medicaid (CMS) không loại trừ, từ chối quyền lợi, hoặc phân biệt đối xử với bất kỳ người nào dựa trên cơ sở chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, tình trạng khuyết tật, giới tính, hoặc độ tuổi trong việc tiếp nhận, tham gia hoặc nhận các dịch vụ và quyền lợi theo bất kỳ chương trình và hoạt động nào của CMS, bất kể được thực hiện trực tiếp bởi CMS hoặc thông qua một nhà thầu hoặc bất kỳ tổ chức nào khác mà CMS sắp xếp để thực hiện các chương trình và hoạt động của mình.

Quý vị có thể liên hệ với CMS theo bất kỳ cách nào có trong thông báo này nếu có bất kỳ quan ngại nào đối với việc nhận thông tin ở định dạng mà quý vị có thể sử dụng.

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại nếu cho rằng mình đã bị phân biệt đối xử trong một chương trình hoặc hoạt động của CMS, bao gồm việc gặp phải vấn đề với việc nhận thông tin ở định dạng dễ tiếp cận cho người khuyết tật từ bất kỳ Chương trình Medicare Advantage, chương trình thuốc Medicare, văn phòng Medicaid của Tiểu bang hoặc địa phương, hoặc các Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Đủ tiêu chuẩn Marketplace nào. Có 3 cách để nộp đơn khiếu nại với Hoa Kỳ, Bộ Y tế & Dịch vụ Nhân sinh, Văn phòng Dân Quyền:

1. Trực tuyến:

hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html

2. Qua điện thoại:

Gọi số 1-800-368-1019.

Người dùng TTY có thể gọi số 1-800-537-7697.

3. Bằng văn bản: Gửi thông tin về khiếu nại của quý vị đến:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health & Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

**U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Medicare & Medicaid Services**

7500 Security Blvd.
Baltimore, MD 21244-1850

Tài sản Chính phủ
Tiền phạt đối với Việc sử dụng
Thông tin cho Mục đích Cá nhân, \$300



Medicare

Thông tin trong tập sách này mô tả Chương trình Medicare tại thời điểm tập sách này được in. Có thể có các thay đổi sau khi in. Truy cập **Medicare.gov**, hoặc gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) để có những thông tin mới nhất. Người dùng TTY có thể gọi 1-877-486-2048.

"Giữ gìn sức khỏe" không phải là một tài liệu luật định. Hướng dẫn pháp lý chính thức của Chương trình Medicare có trong các quy chế, quy định và phán quyết có liên quan.

This product was produced at U.S. taxpayer expense.