
LIVING
WELL DC

TẠP CHÍ SỨC KHỎE





Tầm Nhìn của DC Health: Trở thành thành phố lành mạnh nhất ở Hoa Kỳ

Sứ Mệnh của DC Health: Sở Y Tế DC (DC Health) tăng cường sức khỏe, sự lành mạnh và bình đẳng trên toàn DC, đồng thời bảo vệ sự an toàn của cư dân, khách đến thăm và những người kinh doanh tại thủ đô của quốc gia chúng ta.

LIVING WELL DC

Living Well DC là một dự án của DC Health hợp tác với các nhà cung cấp dịch vụ y tế và các tổ chức dựa vào cộng đồng để xây dựng kiến thức và năng lực về sức khỏe trên khắp DC. Nhiệm vụ của chúng tôi là cải thiện kết quả sức khỏe của tất cả cư dân DC và hỗ trợ các tổ chức và chuyên gia y tế đang giúp đạt được điều này.

VỀ TẠP CHÍ SỨC KHỎE

Sức khỏe của cư dân DC rất quan trọng. Sức khỏe tốt cải thiện hạnh phúc và sự khỏe mạnh của quý vị, nó góp phần vào sự thịnh vượng và giàu có và thậm chí cả tiến bộ kinh tế, vì dân số khỏe mạnh làm việc hiệu quả hơn, tiết kiệm nhiều hơn và sống lâu hơn. Chúng tôi muốn quý vị khỏe mạnh, chúng tôi muốn quý vị hiểu rõ sức khỏe của mình để quý vị và những người thân yêu có một cuộc sống chất lượng hơn.

Sở Y Tế DC (DC Health) đã tạo và thiết kế tạp chí này dành cho cư dân DC như một công cụ để cải thiện kết quả sức khỏe và giúp quý vị hiểu về sức khỏe cá nhân của mình. Tạp chí này có thông tin có thể giúp ích cho quý vị và là nơi lưu giữ các ghi chú và hồ sơ quan trọng của quý vị.

Quý Vị Có Thể Ngăn Ngừa Và Quản Lý Bệnh Mạn Tính	3
Kiểm Tra Sức Khỏe & Thăm Khám Bác Sĩ Hàng Năm	4
Sau Buổi Thăm Khám Bác Sĩ của quý vị	12
Hiểu về bảo hiểm sức khỏe	17
Ngăn Chặn Các Vấn Đề Về Sức Khỏe	20
Dịch Vụ Chính Quyền DC	23

Giữ Sức Khỏe

Quý vị có quyền kiểm soát sức khỏe của mình. Cuộc sống lành mạnh làm tăng cơ hội quý vị sẽ ở bên gia đình và bạn bè của mình trong nhiều năm tới. Sử dụng chương trình bảo hiểm y tế của quý vị khi quý vị bị bệnh và khi quý vị ổn, để giúp quý vị sống lâu và khỏe mạnh. Mặc dù việc sử dụng chương trình bảo hiểm y tế của quý vị là quan trọng, nhưng không gì có thể thay thế cho việc sống một cuộc sống lành mạnh.



Đây là những gì quý vị có thể làm để đạt sức khỏe và hạnh phúc của mình lên hàng đầu:

- Đóng vai trò tích cực đối với sức khỏe của quý vị.
- Không hút thuốc.
- Nhận dịch vụ chăm sóc định kỳ phù hợp với quý vị.
- Tìm hiểu thêm về những gì quý vị có thể làm để giữ gìn sức khỏe và chia sẻ những gì quý vị học được với gia đình và bạn bè của mình.
- Dành thời gian để duy trì hoạt động, ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi.

QUÝ VỊ CÓ THỂ NGĂN NGỪA VÀ QUẢN LÝ BỆNH MẠN TÍNH

Nhiều bệnh mạn tính là do các hành vi nguy cơ chính gây ra. Các bệnh mạn tính được định nghĩa chung là các tình trạng kéo dài từ 1 năm trở lên và cần được chăm sóc y tế liên tục hoặc hạn chế các hoạt động sinh hoạt hàng ngày hoặc cả hai. Các bệnh mạn tính như bệnh tim, ung thư và tiểu đường là những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và tàn tật ở Hoa Kỳ. Chúng cũng là những yếu tố hàng đầu gây ra 3.8 nghìn tỷ đô-la chi phí chăm sóc sức khỏe hàng năm của quốc gia.

Nhiều bệnh mạn tính là do một danh sách ngắn các hành vi nguy cơ chính gây ra:

- Sử dụng thuốc lá và tiếp xúc với khói thuốc thụ động
- Dinh dưỡng kém, bao gồm chế độ ăn ít trái cây và rau quả, nhiều natri và chất béo bão hòa
- Không hoạt động thể chất
- Sử dụng rượu quá mức

Bằng cách đưa ra những lựa chọn lành mạnh, quý vị có thể giảm khả năng mắc bệnh mạn tính và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Xây dựng mối quan hệ hợp tác với bác sĩ và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị

Một mối quan hệ tốt với bác sĩ của quý vị cần phải trung thực và rõ ràng. Đặt những câu hỏi phù hợp về sức khỏe của quý vị để có được thông tin quý vị cần về những mối quan ngại của quý vị. Đặt câu hỏi đúng làm giảm nguy cơ sai sót xảy ra và dẫn đến sức khỏe tốt hơn.



Bác sĩ: _____

Trung tâm y tế: _____

Ngày khám: _____

Trong Buổi Thăm Khám Của Quý Vị

- quý vị có thể ghi âm buổi thăm khám của mình, ghi chú hoặc đi cùng một người quý vị hoặc thành viên gia đình cùng với quý vị
- Giữ cho buổi nói chuyện của quý vị tập trung để đảm bảo bao quát các câu hỏi và mối quan ngại chính của quý vị. Đây là bất kỳ vấn đề nào quý vị có thể gặp phải và cách chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị
- Hỏi bác sĩ của quý vị để làm rõ bất cứ điều gì quý vị không hiểu
- Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị đang gặp các bác sĩ khác
- Chia sẻ thông tin về bất kỳ xét nghiệm sức khỏe nào gần đây mà bác sĩ của quý vị có thể không biết

Các câu hỏi để hỏi về một vấn đề sức khỏe.

- Tình trạng sức khỏe của tôi là gì?
- Điều gì đã gây ra vấn đề sức khỏe của tôi?
- Vấn đề sức khỏe của tôi có thể được điều trị không?
- Vấn đề sức khỏe này sẽ thay đổi sức khỏe của tôi như thế nào?
- Điều gì sẽ xảy ra?
- Tôi có nên thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong cuộc sống của mình không?
- Chăm sóc cho vấn đề sức khỏe của tôi là gì?
 - Sự chăm sóc này tốt như thế nào với những người khác?
 - Có bất kỳ rủi ro nào liên quan đến việc chăm sóc này không?
 - Tôi có thể nhận được gì từ sự chăm sóc này?



10 SỐNG KHỎE MẠNH TẠI DC

- Khi nào việc chăm sóc sẽ bắt đầu, và nó sẽ kéo dài bao lâu?
- Có giới hạn nào đối với việc chăm sóc này liên quan đến thực phẩm hoặc những việc tôi thích làm không?
- Có những lựa chọn khác tôi có thể chọn không?
- Việc chăm sóc của tôi có liên quan đến bất kỳ loại thuốc nào không và nếu có, tôi nên làm gì nếu bỏ lỡ một liều?

Các câu hỏi để hỏi về thuốc.

- Tôi sẽ cần dùng thuốc này trong bao lâu?
- Thuốc này sẽ giúp tôi như thế nào?
- Có bất kỳ tác dụng phụ nào không?
- Tôi có phải dùng thuốc này với thức ăn không?
- Có những người khác sử dụng thuốc này không?
- Thuốc này có tương tác với các loại thuốc khác mà tôi dùng không?
- Tôi nên làm gì nếu tôi có phản ứng xấu với thuốc này?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bỏ lỡ một liều?

Lưu ý: _____

SAU BUỔI THĂM KHÁM BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ

Hướng Dẫn Về Thuốc

Đọc các loại thuốc của quý vị. Có một số thông tin mà bác sĩ của quý vị sẽ luôn có trên thuốc. Thông tin của bác sĩ, chẳng hạn như tên, địa chỉ và số điện thoại của họ, sẽ có trên lọ. Ở phần trên của tờ thuốc, sẽ có một vị trí để ghi tên, tuổi hoặc ngày sinh, địa chỉ của quý vị và ngày cấp thuốc cho quý vị. Phân bên dưới, bác sĩ của quý vị sẽ viết thông tin thuốc.



- Thuốc do bác sĩ đưa cho quý vị sẽ cho quý vị biết liều lượng và cách dùng.
- Thông tin dành cho những người làm việc tại nhà thuốc có trên lọ và thông tin này cho người ở nhà thuốc biết lượng thuốc sẽ cung cấp cho quý vị khi quý vị cần mua thêm thuốc lần đầu tiên và quý vị có thể mua thêm bao nhiêu lần.
- Bác sĩ của quý vị cũng sẽ ký tên và ghi ngày tháng vào cuối mẫu đơn để chứng minh rằng nó đã được bác sĩ kê đơn.
- Các yêu cầu bằng văn bản của bác sĩ đối với một chất bị kiểm soát, một chất mà chính phủ liên bang đã quyết định có thể gây ra tình trạng “lạm dụng hoặc phụ thuộc”, chẳng hạn như morphine hoặc methadone, sẽ có thêm các quy tắc. Mẫu đơn sẽ cho biết quý vị có thể mua thêm thuốc bao nhiêu lần và liệu quý vị có thể mua thêm thuốc hay không. Mẫu đơn phải được điền bằng tay và phải có chữ ký của bác sĩ kê đơn.
- Hiện nay, nhiều bác sĩ gửi thuốc điện tử đến nhà thuốc mà quý vị chọn để giúp quý vị dễ dàng hơn.

Xét Nghiệm Chẩn Đoán là gì?

Các Xét Nghiệm Và Phương Pháp Chẩn Đoán

Các xét nghiệm và các dịch vụ phòng ngừa được sử dụng để kiểm tra xem sức khỏe của một người có bình thường hay không. Phòng thí nghiệm có thể xét nghiệm một số mẫu máu, nước tiểu hoặc một nhóm tế bào của quý vị để xem có điều gì không ổn không. Xét nghiệm hoặc quy trình



chẩn đoán cũng có thể cho biết quý vị có vấn đề gì không, chẳng hạn như xét nghiệm huyết áp có thể cho biết quý vị bị huyết áp thấp hay cao.

Các xét nghiệm sử dụng một phạm vi vì những gì bình thường khác nhau từ người này sang người khác. Nhiều điều có thể thay đổi kết quả xét nghiệm của quý vị. Những điều này bao gồm:

- Giới tính, tuổi tác và chủng tộc của quý vị
- Những gì quý vị ăn và uống
- Thuốc quý vị dùng
- quý vị tuân theo chỉ định của bác sĩ tốt như thế nào

Bác sĩ của quý vị cũng có thể so sánh kết quả của quý vị từ các xét nghiệm trước đó. Các xét nghiệm thường là một phần của việc kiểm tra sức khỏe hàng năm để tìm kiếm những thay đổi về sức khỏe của quý vị. Chúng giúp bác sĩ chẩn đoán tình trạng y tế, lên kế hoạch điều trị cho quý vị và theo dõi tình trạng của quý vị khi chúng thay đổi theo thời gian.

Câu hỏi để hỏi về các xét nghiệm

- Tôi sẽ có những loại xét nghiệm nào?
- Những điều sẽ xảy ra trong việc tìm tòi từ những xét nghiệm này?
- Khi nào quý vị sẽ biết kết quả?
- Tôi có cần thêm xét nghiệm không?

Chấp thuận sau khi thông hiểu một dịch vụ chăm sóc sức khỏe

Quý vị có quyền quyết định loại hình chăm sóc sức khỏe mà quý vị muốn nhận. Theo luật, các bác sĩ của quý vị phải làm rõ các vấn đề sức khỏe của quý vị và cung cấp cho quý vị các lựa chọn chăm sóc sức khỏe.

Chấp thuận sau khi thông hiểu nghĩa là:

- Quý vị đã được cập nhật thông tin. Quý vị đã nhận được thông tin về vấn đề sức khỏe và các lựa chọn chăm sóc của mình.
- Quý vị biết vấn đề sức khỏe của quý vị và các lựa chọn chăm sóc.
- Quý vị có thể quyết định phương pháp điều trị chăm sóc sức khỏe mà mình muốn nhận và đồng ý để nhận.

Để có được mẫu chấp thuận sau khi thông hiểu của quý vị, bác sĩ của quý vị có thể nói chuyện với quý vị về việc chăm sóc. Sau đó, quý vị sẽ đọc một mô tả về nó và ký vào một biểu mẫu. Đây là mẫu chấp thuận sau khi thông hiểu bằng văn bản.

Hoặc bác sĩ của quý vị có thể đưa ra phương pháp điều trị rõ ràng cho quý vị và sau đó hỏi xem quý vị có đồng ý điều trị hay không. Không phải tất cả các phương pháp điều trị sức khỏe đều cần có mẫu chấp thuận sau khi thông hiểu bằng văn bản.

HIỂU VỀ BẢO HIỂM SỨC KHỎE

Các chương trình bảo hiểm y tế giúp bảo vệ quý vị khỏi phải trả chi phí chăm sóc sức khỏe cao. Đó là một hợp đồng giữa quý vị và công ty chương trình bảo hiểm y tế của quý vị. Quý vị mua một chương trình hoặc chính sách và công ty đồng ý thanh toán một phần chi phí của quý vị khi quý vị cần chăm sóc sức khỏe.



Nhiều người ở Hoa Kỳ nhận được chính sách bảo hiểm sức khỏe thông qua chủ lao động của họ. Trong hầu hết các trường hợp, chủ lao động sẽ giúp thanh toán cho chương trình bảo hiểm y tế đó. Các chương trình bảo hiểm y tế thông qua người sử dụng lao động thường đi kèm với một kế hoạch chăm sóc có quản lý. Các chương trình này thuê các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và văn phòng chăm sóc sức khỏe để chăm sóc cho các thành viên với chi phí thấp hơn. Quý vị cũng có thể tự mua các chương trình bảo hiểm y tế thông qua một công ty bảo hiểm sức khỏe tư nhân hoặc thông qua thị trường bảo hiểm sức khỏe của DC.

Những người đáp ứng các nhu cầu nhất định có thể nhận được một chương trình bảo hiểm y tế của chính phủ, chẳng hạn như Medicare và Medicaid. Đạo Luật Chăm Sóc Giá Phải Chăng làm cho các chương trình bảo hiểm y tế hợp có giá phải chăng hơn đối với nhiều người ở Hoa Kỳ.

Chương trình bảo hiểm y tế đòi thọ/ không đòi thọ những gì

Công ty chương trình bảo hiểm y tế của quý vị có thể yêu cầu quý vị thanh toán cho một số dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Điều này thường được gọi là chia sẻ chi phí vì quý vị chia sẻ hoặc thanh toán một số chi phí và công ty bảo hiểm y tế của quý vị thanh toán phần còn lại. Có nhiều loại chi phí mà quý vị có thể phải trả. Những loại chi phí này là:

Khoản đồng thanh toán: Đôi khi khoản chi phí này được gọi là "tiền đồng trả." Đây thường là số tiền cố định mà quý vị phải trả cho một lần thăm khám, xét nghiệm hoặc thuốc. Các khoản đồng thanh toán thường thấp hơn đối với các bác sĩ gia đình so với các bác sĩ chuyên khoa.

Khoản khấu trừ: Đây là số tiền quý vị cần trả mỗi năm trước khi nhóm chương trình bảo hiểm y tế chi trả tất cả các chi phí còn lại. Nó thường được gọi là "đáp ứng khoản khấu trừ của quý vị." Nếu quý vị khỏe mạnh và không sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường xuyên, việc có một khoản khấu trừ cao và chi phí hàng tháng thấp cho một chương trình bảo hiểm y tế có thể hợp lý. Tuy nhiên, nếu quý vị bị bệnh, thì chi phí của quý vị có thể cao hơn.

Khoản đồng bảo hiểm: Sau khi quý vị đã đáp ứng khoản khấu trừ của mình trong năm, một số công ty bảo hiểm vẫn yêu cầu đồng bảo hiểm. Đây là phần trăm chi phí mà quý vị sẽ vẫn phải trả cho một số dịch vụ.

Tất cả điều này có thể không rõ ràng. Điều quan trọng là phải biết phạm vi chương trình bảo hiểm y tế của quý vị cung cấp trước khi quý vị ký. Gọi cho công ty chương trình bảo hiểm y tế của quý vị nếu quý vị không biết hoặc nói chuyện với bác sĩ của quý vị để có câu trả lời cho câu hỏi của quý vị.

Bảo Hiểm Hiện Tại: _____

Số Bảo Hiểm: _____

ID Nhóm: _____

Có phải là bảo hiểm thông qua công việc hoặc thông qua người thân không? _____

Khoản khấu trừ của quý vị là gì? _____

Khoản đồng thanh toán của quý vị là gì? _____

Lưu ý: _____

Đủ điều kiện tham gia chương trình bảo hiểm/hỗ trợ công cộng

Medicare là chương trình bảo hiểm y tế liên bang dành cho:

- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Một số thanh niên khuyết tật
- Những Người Mắc Bệnh Thận Giai Đoạn Cuối (suy thận vĩnh viễn cần lọc máu hoặc cấy ghép, đôi khi được gọi là ESRD)

Chương trình hỗ trợ chi phí chăm sóc sức khỏe, nhưng nó không đài thọ tất cả các chi phí y tế hoặc chi phí cho hầu hết các dịch vụ chăm sóc dài hạn. Quý vị có các lựa chọn về cách quý vị nhận được bảo hiểm Medicare. Nếu quý vị chọn có bảo hiểm Original Medicare (Phần A và Phần B), quý vị có thể mua hợp đồng Bảo Hiểm Bổ Sung Medicare (Medigap) từ một nhóm chương trình bảo hiểm y tế tư nhân.

Medicaid

Medicaid cung cấp các chương trình bảo hiểm y tế cho hàng triệu người Mỹ, chẳng hạn như người lớn đủ điều kiện có thu nhập thấp, trẻ em, phụ nữ mang thai, người lớn tuổi và người khuyết tật. Medicaid được vận hành bởi các tiểu bang, theo quy định của liên bang. Chương trình được tài trợ chung bởi các tiểu bang và chính phủ liên bang.

NGĂN CHẶN CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE

Ngăn Chặn Các Vấn Đề Về Sức Khỏe – Tại sao việc chăm sóc sức khỏe sớm và định kỳ lại có giá trị lớn?

Chăm sóc sức khỏe định kỳ bao gồm khám sàng lọc, khám sức khỏe và làm việc với bác sĩ cũng như nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nhằm ngăn ngừa và giải quyết ốm đau, bệnh tật cũng như các vấn đề sức khỏe khác. Những công cụ này giúp phát hiện các dấu hiệu sức khỏe kém ở giai đoạn đầu khi việc chăm sóc có thể đạt hiệu quả tốt nhất. Nhận dịch vụ chăm sóc định kỳ sớm và lựa chọn cuộc sống lành mạnh là những bước quan trọng để có sức khỏe tốt và hạnh phúc.



Có một bác sĩ biết nhu cầu sức khỏe của quý vị, người mà quý vị tin tưởng và có thể làm việc cùng, có thể giúp quý vị:

- Nhận được dịch vụ chăm sóc sớm và định kỳ phù hợp với quý vị
- Lựa chọn cuộc sống lành mạnh
- Giúp sức khỏe tinh thần của quý vị
- Đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị để được khỏe mạnh.

Chỉ Ra Các Dấu Hiệu và Cảnh Báo

Cải thiện việc phát hiện các dấu hiệu có thể cảnh báo quý vị về bệnh tật, chẳng hạn như chú ý đến cách cơ thể quý vị phản ứng với thuốc và các thay đổi sức khỏe khác. Phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh có thể giúp quý vị điều chỉnh cuộc sống trước khi bệnh trở nên trầm trọng hơn, từ đó có thể mang lại một cuộc sống lành mạnh hơn. Điều quan trọng nữa là tìm dịch vụ chăm sóc có thể giúp quý vị biết mình mắc bệnh và kiểm soát bệnh trước khi bệnh trở nên nghiêm trọng hơn. Điều này có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền vì dịch vụ chăm sóc định kỳ được chương trình bảo hiểm y tế của quý vị đài thọ.

Bác sĩ của quý vị có thể thực hiện kiểm tra sức khỏe định kỳ để tìm kiếm các dấu hiệu sớm của một số vấn đề sức khỏe. Hành động và chăm sóc sớm có thể tạo ra tác động lớn đến kết quả kiểm tra sức khỏe.

Các Thuốc Hiện Tại: _____

Các Vấn Đề Sức Khỏe: _____

22 SỐNG KHỎE MẠNH TẠI DC

Các Mối Quan Ngại: _____

Các Triệu Chứng: _____

Lưu ý: _____

DỊCH VỤ CHÍNH QUYỀN DC

Đường Dây Trợ Giúp Tiếp Cận

Đường Dây Trợ Giúp Tiếp Cận theo số 1(888)7WE-HELP hoặc 1-888-793-4357 là cách dễ dàng nhất để kết nối với các dịch vụ do Sở Sức Khỏe Hành Vi (DBH, Department of Behavioral Health) và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi được chứng nhận của Sở cung cấp. Đường dây điện thoại 24 giờ, bảy ngày một tuần này có nhân viên là các chuyên gia sức khỏe hành vi, những người có thể giới thiệu người gọi đến sự trợ giúp ngay lập tức hoặc dịch vụ chăm sóc liên tục. Đường Dây Trợ Giúp Tiếp Cận có thể kích hoạt các nhóm khủng hoảng di động để ứng phó với người lớn và trẻ em đang gặp khủng hoảng tâm thần hoặc cảm xúc và không thể hoặc không muốn đi lại để nhận các dịch vụ sức khỏe hành vi.

DC Health Link

DC Health Link cung cấp bảo hiểm sức khỏe từ 3 Công Ty UnitedHealth, 2 Công Ty Aetna, CareFirst BlueCross BlueShield và Kaiser. Khoảng 100,000 người có bảo hiểm y tế tư nhân thông qua DC Health Link và điều này bao gồm hơn 5,000 doanh nghiệp nhỏ của DC, khoảng 11.000 nhân viên Quốc Hội được chỉ định và Thành Viên Quốc Hội, cùng hàng nghìn cư dân của DC. Để ghi danh hoặc tìm hiểu thêm, hãy truy cập dchealthlink.com.

DC Healthcare Alliance

DC Healthcare Alliance (“Alliance”) là một chương trình bảo hiểm y tế được cung cấp cho các cá nhân và gia đình không đủ điều kiện nhận Medicaid. Alliance là một chương trình do địa phương tài trợ bao gồm một loạt các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bao gồm các dịch vụ chăm sóc chính, khám bác sĩ, thuốc theo toa, dịch vụ nha khoa và các chương trình chăm sóc sức khỏe. Để đủ điều kiện tham gia Alliance, quý vị phải là cư dân của DC, không có bảo hiểm y tế nào khác, kể cả Medicaid và Medicare và đáp ứng một ngưỡng thu nhập nhất định. Tìm hiểu xem liệu quý vị có đủ điều kiện hay không bằng cách truy cập dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance.

DC Healthy Families

DC Healthy Families là một chương trình cung cấp bảo hiểm y tế miễn phí cho cư dân DC đáp ứng thu nhập nhất định và quốc tịch Hoa Kỳ hoặc tình trạng nhập cư đủ điều kiện để đủ điều kiện nhận DC Medicaid. DC Healthy Families chi trả cho các lần khám bác sĩ, chăm sóc nhãn khoa và nha khoa, thuốc theo toa, thời gian nằm viện và dịch vụ vận chuyển đến các cuộc hẹn. DC Healthy Families cũng cung cấp các chương trình đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh, trẻ khuyết tật hoặc có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt và người nhiễm HIV và AIDS. Tìm hiểu xem liệu quý vị có đủ điều kiện hay không bằng cách truy cập dhcf.dc.gov/node/892092.

GetCheckedDC

GetCheckedDC là chương trình miễn phí của DC cung cấp cho cư dân xét nghiệm bảo mật, thuận tiện cho cả HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs). Tìm hiểu thêm tại getcheckeddc.org hoặc (202) 741-7692.

Chương Trình Trẻ Em Nhập Cư

Chương Trình Trẻ Em Nhập Cư (ICP) là một chương trình bảo hiểm y tế được cung cấp cho trẻ em dưới 21 tuổi không đủ điều kiện nhận Medicaid do tình trạng công dân hoặc tình trạng nhập cư. ICP bao gồm một loạt các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bao gồm các dịch vụ chăm sóc chính, khám bác sĩ, thuốc theo toa, dịch vụ nha khoa và các chương trình chăm sóc sức khỏe. Để đủ điều kiện tham gia ICP, quý vị phải là cư dân của DC, không có bảo hiểm y tế nào khác, kể cả Medicaid và Medicare và đáp ứng một ngưỡng thu nhập nhất định. Các dịch vụ được đài thọ theo Chương trình Trẻ em Nhập cư rất giống với các dịch vụ được bao trả theo Medicaid dành cho trẻ em dưới hai mươi mốt (21) tuổi. Tìm hiểu xem liệu quý vị có đủ điều kiện hay không bằng cách truy cập dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program.

LinkUDMV.org

LinkUDMV.org là một thư mục trực tuyến giúp mọi người tìm thấy đầy đủ các dịch vụ do các nhà cung cấp dịch vụ y tế và cộng đồng cung cấp, bao gồm sức khỏe, sức khỏe tình dục, thực phẩm/dinh dưỡng, nhà ở, phương tiện đi lại, hỗ trợ tài chính, giáo dục và việc làm ở khu vực Đô Thị.

MyRecovery\DC

MyRecovery\DC có các câu chuyện về những người đàn ông và phụ nữ phải đối mặt với chứng nghiện. Những câu chuyện của họ làm nổi bật hành trình điều trị và phục hồi của họ. Truy cập myrecoverydc.org để có quyền truy cập vào các dịch vụ và Chuyên Gia Đồng Đẳng Được Chứng Nhận.

Đường Dây Nóng Dự Phòng Sau Phơi Nhiễm (PEP)

Đường Dây Nóng Dự Phòng Sau Phơi Nhiễm (PEP) của DC là nguồn trợ giúp dành cho những người có thể đã bị phơi nhiễm HIV. PEP là thuốc dùng khẩn cấp để ngăn ngừa HIV và phải bắt đầu dùng trong vòng 72 giờ sau khi có thể bị phơi nhiễm. Đường Dây Nóng PEP của DC hoạt động 24 giờ một ngày/7 ngày một tuần và có thể liên hệ bằng cách gọi (202) 299-3PEP (3737). Tìm hiểu thêm tại GetPEPDC.org

Các Dịch Vụ Hỗ Trợ

Sở Lão Khoa Và Sinh Hoạt Cộng Đồng (DACL)

DACL phục vụ cư dân DC từ 60 tuổi trở lên, người lớn bị khuyết tật và những người chăm sóc họ. Để tìm hiểu thêm về Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Cao Tuổi, dịch vụ vận chuyển và dinh dưỡng, hãy truy cập dacl.dc.gov hoặc gọi (202) 724-5626.

Các Nguồn Trợ Giúp Về Giáo Dục Chăm Sóc Sức Khỏe

Quý vị có thể tiếp cận thông tin về các chủ đề dưới đây và những chủ đề khác bằng cách truy cập dchealth.dc.gov/page/community-health-administration hoặc gọi (202) 442-5925.

- Giáo Dục Sức Khỏe và Giới Tính
- Giáo Dục và Phòng Ngừa Bạo Lực
- Chương Trình Phòng Ngừa Mang Thai Ở Tuổi Vị Thành Niên
- Chương Trình Nhu Cầu Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt Cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

Help Me Grow DC (Giúp Tôi Phát Triển, HMG DC)

HMG DC dành cho các bà mẹ đang mang thai và gia đình có trẻ em từ 0 - 5 tuổi sống tại DC. Chương trình cung cấp cho các bà mẹ và những phụ nữ sắp sinh một nơi để tìm hiểu và xác định các mối quan ngại về sự phát triển và/hoặc hành vi, sau đó được kết nối với các dịch vụ và hỗ trợ về hành vi và phát triển trong cộng đồng. Nếu quý vị lo ngại về sự phát triển của một đứa trẻ hoặc là một phụ nữ sắp sinh, hãy truy cập dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc hoặc liên hệ 1-800-MOM-BABY (1-800-666-2229) để nói chuyện với một điều phối viên chăm sóc.

Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC)

WIC cung cấp miễn phí cho các cư dân DC đang mang thai hoặc có con từ 5 tuổi trở xuống chương trình giáo dục dinh dưỡng và thực phẩm lành mạnh, đánh giá và sàng lọc chủng ngừa, các nguồn trợ giúp về cho con bú và hỗ trợ giới thiệu để được chăm sóc bổ sung. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children hoặc liên hệ (202) 442-5925.

Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP-Ed)

SNAP-Ed cung cấp chương trình dinh dưỡng và phòng ngừa tình trạng béo phì miễn phí cho thanh thiếu niên và người lớn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education hoặc liên hệ (202) 442-5925.

Các Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe

Các dịch vụ phòng ngừa ung thư, xét nghiệm và chuyển tuyến

Để tìm hiểu thêm về các loại ung thư và các nguồn trợ giúp sẵn có cho cư dân, vui lòng truy cập dchealth.dc.gov/service/cancer hoặc liên hệ (202) 442-9170.

Dịch vụ chủng ngừa và xét nghiệm COVID-19 cho người lớn và trẻ em

Truy cập coronavirus.dc.gov để tìm thêm thông tin về COVID-19 cũng như địa điểm của Trung Tâm COVID gần quý vị nhất hoặc gọi (855) 363-0333.

Các dịch vụ chăm sóc và phòng ngừa HIV bao gồm Chương Trình Trợ Cấp Thuốc Điều Trị AIDS (ADAP), bao cao su miễn phí, nguồn trợ giúp về giáo dục, v.v.

- Để tìm hiểu thêm về HIV và các dịch vụ mà DC Health cung cấp, vui lòng truy cập dchealth.dc.gov/service/hivaids và nhập mã zip của quý vị để tìm các dịch vụ gần quý vị.
- Để tìm hiểu thêm hoặc ghi danh Chương Trình Trợ Cấp Thuốc Điều Trị AIDS (ADAP), vui lòng truy cập dchealth.dc.gov/DC-ADAP hoặc liên hệ (202) 671-4815.
- Để nhận được bao cao su miễn phí, hãy truy cập dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information.

Các dịch vụ chủng ngừa và hỗ trợ không liên quan đến COVID cho trẻ em và người lớn

Vui lòng truy cập dchealth.dc.gov/service/immunization hoặc liên hệ (202) 576-7130.

Các xét nghiệm STE (D)/HIV/Lao, Mang Thai hoặc Viêm Gan

Để đặt lịch hẹn tại Trung Tâm Sức Khỏe và DC Health tại 77 P Street NE, hãy truy cập sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center hoặc gọi (202) 741-7692.

DC Quitline

DC Quitline (1-800-QUIT-NOW) giúp cư dân DC bỏ hút thuốc và tận hưởng cuộc sống không thuốc lá. DC Quitline cung cấp hỗ trợ tư vấn bằng nhiều ngôn ngữ, bao gồm số điện thoại địa phương (202-333-4488) kết nối trực tiếp những người gọi nói tiếng Tây Ban Nha với Huấn Luyện Viên Quit. Quitline cung cấp các phiên hỗ trợ trực tiếp với các huấn luyện viên bỏ thuốc được chứng nhận qua điện thoại cũng như hỗ trợ qua tin nhắn văn bản, công cụ trên web và hướng dẫn bỏ thuốc. Cư dân DC cũng có thể sử dụng miếng dán hoặc viên ngậm thay thế nicotin trong tối đa 8 tuần.

Các Hồ Sơ Quan Trọng

Giấy Khai Sinh hoặc Giấy Chứng Tử và Giấy Chứng Nhận quý vị tình Sống Chung

Có sẵn các dịch vụ đến không hẹn trước tại
2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

Thứ Hai và Thứ Ba: 9:00am–1:00pm

Thứ Tư: 9:00am–3:30pm

Thứ Năm và Thứ Sáu: 9:00am–1:00pm

Việc đặt lịch hẹn rất được khuyến nghị, hoàn thành bằng cách truy cập dchealth.dc.gov/vital-records.

Thời gian chờ dịch vụ có tại dcvsims.com/public/waittimes.

Quý vị cũng có thể liên hệ với Vital Records (Các Hồ Sơ Quan Trọng) theo số (202) 442-9303.



2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

Điện thoại: (202) 442-5955 | livingwell.dc.gov