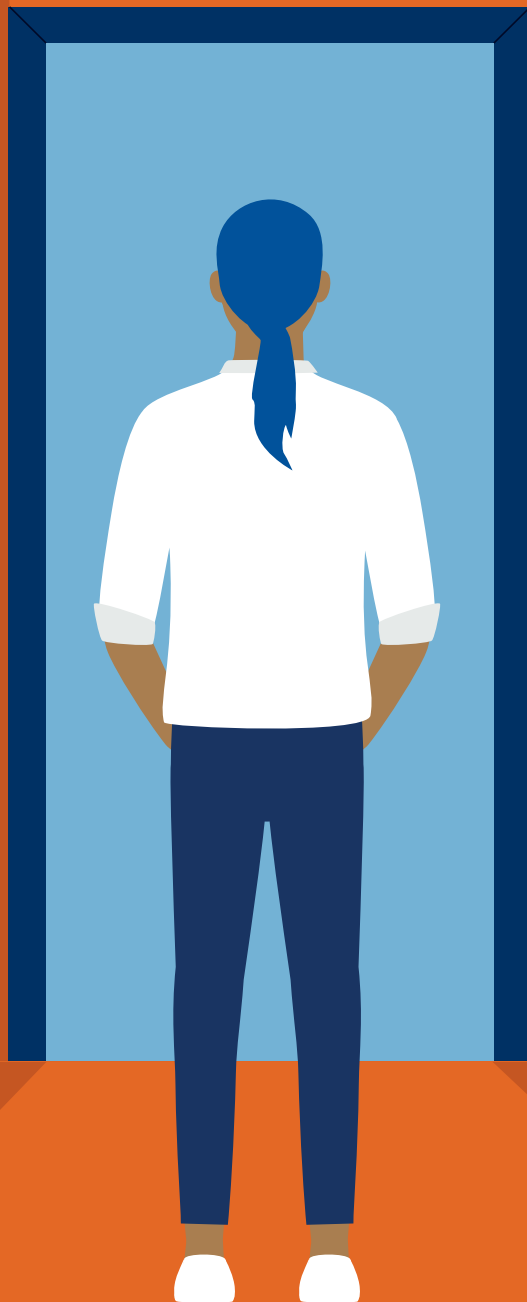




TRỞ LẠI CỘNG ĐỒNG: CHĂM SÓC SỨC KHỎE SAU KHI BỊ GIAM GIỮ

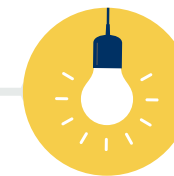
Hướng Dẫn Quay Lại Sử Dụng Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe



XEM LỘ TRÌNH CỦA QUÝ VỊ HƯỚNG TỚI KHỎE MẠNH HƠN



Bắt Đầu	03
CÁCH SỬ DỤNG HƯỚNG DẪN NÀY	03



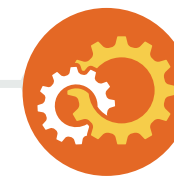
Bước 1:	
HIỂU NHU CẦU Y TẾ CỦA QUÝ VỊ	04
CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ HÀNH VI CỦA QUÝ VỊ	05
THÔNG TIN CẤP CỨU VÀ HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG	06



Bước 2:	
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT	09
THU THẬP THÔNG TIN VỀ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ	10
NHÂN SỰ VÀ CHỨC DANH CẦN BIẾT	11



Bước 3:	
ĐĂNG KÝ BẢO HIỂM Y TẾ	13
CÓ NHỮNG TÙY CHỌN NÀO? MÌNH ĐĂNG KÝ NHƯ THẾ NÀO VÀ Ở ĐÂU?	13
NHỮNG ĐIỀU ĐẶC BIỆT CẦN CÂN NHẮC	17
THÔNG TIN THÊM VỀ MEDICARE	18



Bước 4:	
SỬ DỤNG BẢO HIỂM Y TẾ CỦA QUÝ VỊ	21
NGUỒN HỖ TRỢ	24



BẮT ĐẦU

Trở lại cộng đồng là vấn đề trọng đại. Quý vị có những nhu cầu và ưu tiên trước mắt cần được giải quyết, ví dụ như lấy giấy tờ tùy thân và giấy tờ quan trọng khác, tìm việc làm và đảm bảo quý vị có đồ ăn, phương tiện đi lại và nơi ở ổn định.

Mặc dù sức khỏe có thể không phải là điều đầu tiên quý vị nghĩ đến nhưng việc chăm sóc sức khỏe thể chất và hành vi của quý vị là bí quyết để có cuộc sống thành công sau khi được phóng thích. Duy trì mọi hoạt động điều trị, kế hoạch chăm sóc và thuốc theo toa, bao gồm cả việc nhận hỗ trợ để điều trị tình trạng sử dụng dược chất đều là những cách quan trọng để giữ gìn sức khỏe.

Có những người muốn giúp đỡ quý vị và có sẵn những dịch vụ hỗ trợ quý vị. Nhiều người trong số những người có thể giúp giải quyết nhu cầu trước mắt của quý vị cũng có thể giúp giải quyết nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Trong đó bao gồm cả việc giúp quý vị tìm được bảo hiểm y tế phù hợp, để quý vị có thể chi trả cho các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe và tiền thuốc.

Tài liệu này sẽ giúp quý vị:

1. Chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình và đưa ra những lời khuyên giúp quý vị lên tiếng để được giải quyết nhu cầu chăm sóc sức khỏe trong và sau thời gian bị giam giữ
2. Tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí và giá cả phải chăng
3. Tìm các chương trình hoặc phúc lợi tại địa phương và những người có thể giúp quý vị liên hệ với những nguồn hỗ trợ đó

Cách Sử Dụng Hướng Dẫn này

Lộ Trình này gồm 4 bước để giúp đỡ quý vị.

Xuyên suốt tài liệu này, quý vị sẽ thấy nhiều danh sách các thuật ngữ và nguồn hỗ trợ phổ biến về chăm sóc sức khỏe. Các danh sách này bao gồm những người có thể giúp quý vị tìm tài liệu, hồ sơ y tế và các phúc lợi khác gồm hỗ trợ thực phẩm, nhà ở và đi lại. Ngoài ra còn có một phần để quý vị ghi chú.

Sử dụng hướng dẫn này kèm [Lộ Trình để Được Chăm Sóc Tốt Hơn](#) nhằm giúp quý vị tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Bắt đầu một cuộc sống lành mạnh hơn ngay bây giờ.

Bước 1:

HIỂU NHU CẦU Y TẾ CỦA QUÝ VỊ

Việc hiểu rõ sức khỏe của bản thân và cách giữ gìn sức khỏe sẽ giúp quý vị tìm được dịch vụ chăm sóc và dịch vụ mà quý vị cần. Các dịch vụ phòng ngừa như khám sức khỏe thường xuyên để ngăn chặn các vấn đề về sức khỏe có thể giúp quý vị kiểm soát sức khỏe thể chất và hành vi của mình.

Sức khỏe thể chất và hành vi là bí quyết để đảm bảo sức khỏe tổng thể. Sức khỏe thể chất bao gồm các vấn đề với cơ thể, ví dụ như bệnh tiểu đường hoặc huyết áp cao. Sức khỏe hành vi bao gồm sức khỏe về cảm xúc, tâm thần và xã hội. Sức khỏe hành vi sẽ ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận và hành động khi đối phó với những khó khăn trong cuộc sống. Bệnh trạng về hành vi là điều phổ biến và có thể bao gồm các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và tình trạng sử dụng dược chất. Sức khỏe hành vi cũng quan trọng không kém sức khỏe thể chất.

Tại Hoa Kỳ, cứ 5 người thì sẽ có khoảng 1 người mắc phải bệnh trạng tâm thần. Tỷ lệ này thậm chí còn cao hơn đối với những người bị giam giữ. Nhưng có sẵn nhiều nguồn hỗ trợ sẵn sàng giúp đỡ.

Dưới đây là 10 câu hỏi về sức khỏe trước đây và hiện tại của quý vị có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn tình trạng của mình và những gì quý vị cần yêu cầu để chăm sóc sức khỏe của mình.

1. Có bất kỳ trải nghiệm sống nào trước đây hoặc hiện tại mà mình cần được giúp đỡ để giải quyết không?
2. Việc tâm sự với chuyên gia hoặc ai đó từng có trải nghiệm tương tự có giúp mình hiểu rõ hơn những lựa chọn của mình không?
3. Mình có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào mà nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể giúp không, ví dụ như cơn đau nhức trong cơ thể?
4. Gia đình mình có người mắc bệnh tiểu đường, các vấn đề về tim, cân nặng hoặc sử dụng ma túy hay đồ uống có cồn không?
5. Hiện tại mình có dùng bất kỳ loại thuốc nào do nhà cung cấp kê toa và mình sẽ sớm cần mua thêm thuốc không?
6. Mình có từng gặp vấn đề sử dụng dược chất không?
7. Liệu tâm sự với ai đó về việc sử dụng dược chất có giúp ích cho mình không?
8. Mình đã thăm khám với bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhập viện hoặc sử dụng phòng cấp cứu/dịch vụ chăm sóc khẩn cấp vì bất kỳ lý do nào gần đây hoặc trong quá khứ chưa?
9. Việc thăm khám với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ cải thiện sức khỏe tổng thể và cuộc sống sau khi được phóng thích của mình như thế nào?
10. Mình có lo lắng về cách chi trả tiền thuốc hoặc cho các buổi hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không?



CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ HÀNH VI CỦA QUÝ VỊ

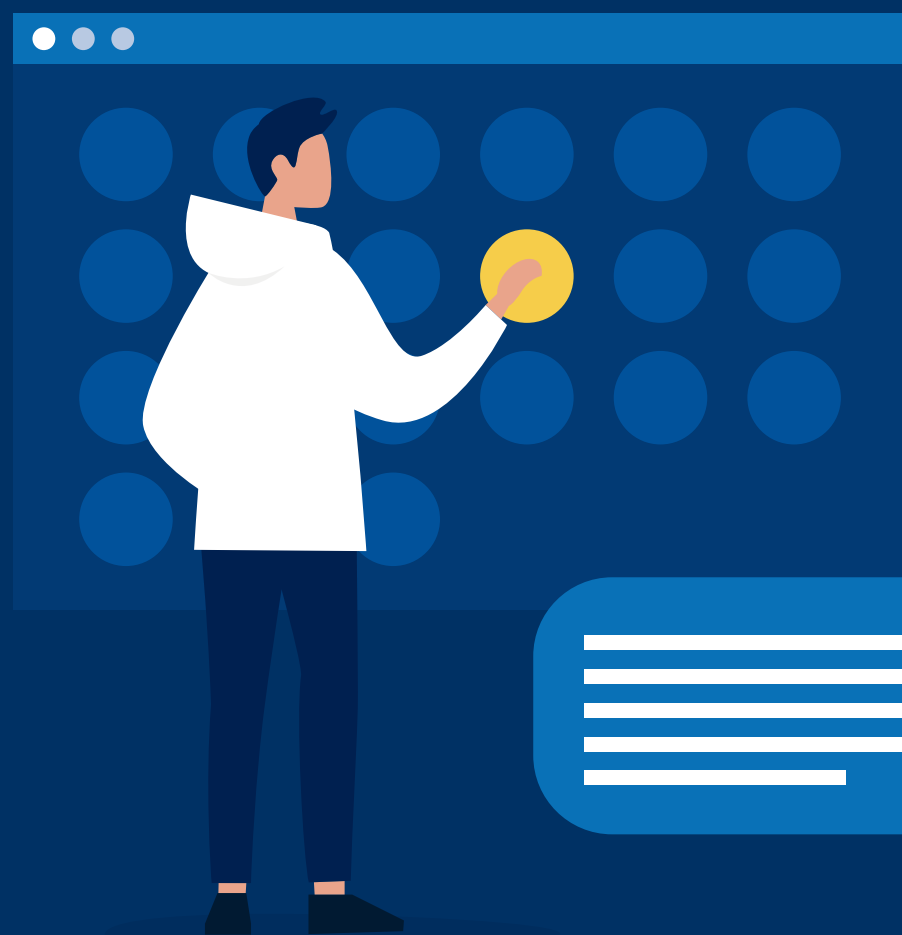
Khi chịu trách nhiệm về sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần và giải quyết những mối quan ngại về sử dụng dược chất, quý vị có thể cải thiện khả năng:

- Xử lý những căng thẳng trong cuộc sống
- Giữ gìn sức khỏe thể chất
- Có các mối quan hệ tốt đẹp
- Làm việc năng suất

THÔNG TIN CẤP CỨU VÀ HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG



Quý vị cần giúp đỡ ngay bây giờ? Hãy sử dụng những đường dây nóng miễn phí sau đây để được trợ giúp. Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng, trường hợp cấp cứu hoặc đối mặt với tình huống đe dọa tính mạng, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu.



Đường Dây Cứu Sinh Ngăn Ngừa Tự Tử và Hỗ Trợ Khủng Hoảng 988

[988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Gọi hoặc nhắn tin tới số 988 hoặc trò chuyện trực tuyến tại địa chỉ [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) để được hỗ trợ khi gặp khủng hoảng. Đường Dây Cứu Sinh này là số điện thoại riêng tư, miễn cước, hoạt động 24 giờ/ngày giúp ngăn ngừa tự tử. Khi gọi tới số này, cuộc gọi của quý vị sẽ được chuyển tới trung tâm hỗ trợ khủng hoảng gần nhất.

Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh

[veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net)

Gọi số 988 và nhấn phím 1 để liên hệ với Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh. Các cựu chiến binh cũng có thể liên hệ với Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh theo số điện thoại trước đây – 1-800-273-8255 và nhấn phím 1 – qua tin nhắn (838255) và tính năng trò chuyện ([VeteransCrisisLine.net/Chat](https://www.veteranscrisisline.net/Chat)).

Đây là đường dây nóng riêng tư và miễn phí. Đường dây nóng này giúp cựu chiến binh đang gặp khủng hoảng liên hệ với nhân viên ứng phó đủ trình độ và chu đáo của Bộ Cựu Chiến Binh (VA). Gia đình và bạn bè của các cựu chiến binh cũng có thể sử dụng dịch vụ này.

Vui lòng truy cập trang web của Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh để biết thêm thông tin: [veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net).

Đường Dây Trợ Giúp Toàn Quốc của Cơ Quan Quản Lý Điều Trị Lạm Dụng Drogen Chất và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần (SAMHSA)

[samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Gọi số 1-800-662-HELP (4357) để được hỗ trợ nếu có các mối quan ngại về sử dụng drogen chất hoặc sức khỏe tâm thần.

Đây là đường dây nóng bảo mật và miễn phí. Quý vị có thể gọi cho họ 24 giờ mỗi ngày, 365 ngày một năm và trò chuyện với nhân viên hỗ trợ nói tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha. Họ có thể giúp giới thiệu quý vị tới các cơ sở điều trị, nhóm hỗ trợ và nhóm cộng đồng tại địa phương.

Để biết thêm thông tin về sử dụng drogen chất, các mối quan ngại về sức khỏe tâm thần và các kiểu điều trị, vui lòng truy cập [findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov).

Để tìm các nguồn hỗ trợ và thông tin về các phương án điều trị cũng như dịch vụ hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần, tình trạng sử dụng drogen chất và đồ uống có cồn, vui lòng truy cập: [samhsa.gov/find-support](https://www.samhsa.gov/find-support).

Đường Dây Nóng Toàn Quốc về Tấn Công Tình Dục

[rainn.org/resources](https://www.rainn.org/resources)

Gọi số 1-800-656-HOPE (4673) để trò chuyện với nhân viên được đào tạo có thể hỗ trợ khủng hoảng trên cơ sở bảo mật. Đường dây nóng này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần. Quý vị cũng có thể trò chuyện trực tuyến bằng tiếng Anh ([hotline.rainn.org/online](https://www.hotline.rainn.org/online)) và tiếng Tây Ban Nha ([hotline.rainn.org/es](https://www.hotline.rainn.org/es)).

Đường Dây Nóng Toàn Quốc về Bạo Hành Gia Đình

[thehotline.org](https://www.thehotline.org)

Gọi số 1-800-799-SAFE (7233) để trò chuyện với người hỗ trợ để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật. Đường dây nóng này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, đồng thời cũng có dịch vụ trò chuyện trực tuyến và nhắn tin văn bản (nhấn "START" (BẮT ĐẦU) gửi 88788).

StrongHearts Native Helpline

[strongheartshelpline.org](https://www.strongheartshelpline.org)

Gọi số 1-844-7NATIVE (762-8483) để được hỗ trợ. Đường dây nóng an toàn, bảo mật và ẩn danh này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, cung cấp hỗ trợ và ủng hộ phù hợp về văn hóa cho Người Mỹ Bản Địa và Người Bản Địa Alaska. StrongHearts Native Helpline cũng có đường dây trò chuyện trực tuyến.



Bước 2: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Thu Thập Thông Tin về Sức Khỏe của Quý Vị

Trước khi quý vị được phóng thích, hãy thu thập thông tin về sức khỏe của mình. Điều quan trọng là quý vị phải biết mình sẽ cần những dịch vụ nào sau khi được phóng thích. Tìm hiểu xem quý vị muốn tập trung vào lĩnh vực nào, đồng thời lập kế hoạch sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và thành công.

Sau đây là danh sách kiểm tra thông tin cần thu thập:

- Bản sao hồ sơ y tế, giấy tờ phóng thích và giấy tờ chuyển tiếp chăm sóc của mình
LỜI KHUYẾN: Yêu cầu nhân viên y tế tại cơ sở giam giữ cung cấp bản sao hồ sơ y tế của quý vị ít nhất 60 ngày trước ngày được phóng thích. Họ có thể cung cấp hồ sơ cho quý vị một cách an toàn và bảo mật sau khi quý vị được phóng thích.
- Danh sách các loại thuốc mình cần tiếp tục sử dụng sau khi được phóng thích
LỜI KHUYẾN: Nhân viên y tế tại cơ sở giam giữ có thể giúp cung cấp cho quý vị lượng thuốc đủ dùng sau khi xuất viện và các vật tư y tế cần thiết khác.
- Bất kỳ vấn đề sức khỏe, câu hỏi hoặc mối quan ngại nào cần thảo luận với nhà cung cấp mới, bao gồm cả dịch vụ chăm sóc có thể mình đã hủy bỏ hoặc bị trì hoãn trong khi bị giam giữ (ví dụ: vệ sinh nha khoa)
- Thông tin liên hệ cho cơ sở y tế mình đã thăm khám trước khi bị giam giữ (nếu mình dự định quay trở lại thành phố/tiểu bang đã sống trước đó)
- Danh sách các cơ sở y tế tại thành phố hoặc tiểu bang nơi mình dự định sinh sống sau khi được phóng thích
- Danh sách các nhóm văn hóa, dân tộc, tôn giáo hoặc nhóm khác có thể giúp mình được hỗ trợ và gắn kết một cách tích cực sau khi được phóng thích, nếu mình muốn loại hỗ trợ này

Những Điều Cần Cân Nhắc

- Ai có thể giúp mình liên hệ với các địa điểm và dịch vụ mình cần?
- Đây là mạng lưới hỗ trợ của mình? Mình sẽ ở đâu khi được phóng thích?
- Nếu quý vị cần, hãy tìm kiếm trung tâm y tế địa phương tại địa chỉ <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Những Câu Hỏi Cần Được Giải Đáp

- Mình có đủ thuốc không và có cần hỏi về các liều mang về nhà sau khi được phóng thích không?
- Đã có cuộc hẹn thăm khám được thu xếp với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cộng đồng của mình chưa?
- Mình có thể nhờ chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ để được giúp giải quyết mọi nhu cầu sau khi được phóng thích khiến mình choáng váng không?
- Có liên hệ hay thông tin nào về tổ chức hoặc hội đồng tái hòa nhập tại địa phương trong cộng đồng mình định quay lại không?
- Mình có thông tin liên hệ của sở y tế địa phương và sở Medicaid tiểu bang không?
- Mình có đáp ứng các yêu cầu đối với bất kỳ Chương Trình Mạng Lưới An Toàn (các chương trình ở những tiểu bang cung cấp dịch vụ cho người không có bảo hiểm y tế) nào không?
- Mình có bất kỳ nhu cầu nha khoa tức thì nào không?



Nhân Sự và Chức Danh Cần Biết

Mỗi cơ sở giam giữ có thể sử dụng các chức danh khác nhau. Sau đây là một số ví dụ về những người và chức danh quý vị có thể thấy khi chuyển từ cơ sở giam giữ sang cộng đồng trong quá trình tái hòa nhập dịch vụ y tế:

- **Cố Vấn Đăng Ký Được Chứng Nhận** giúp mọi người tìm bảo hiểm y tế thông qua Medicaid, bao gồm cả việc hoàn thiện đơn đăng ký và biểu mẫu ghi danh.
- **Nhóm Tái Hòa Nhập Cộng Đồng** giúp mọi người được phóng thích khỏi nhà tù hoặc trại giam tìm việc làm, có nhà ở, cấp dưỡng cho con cái và gia đình, cũng như đóng góp cho cộng đồng.
- **Người Điều Phối Chăm Sóc** giúp quản lý các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân và chia sẻ thông tin giữa các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- **Người Quản Lý Hồ Sơ** giúp mọi người tiếp cận các dịch vụ y tế, xã hội, giáo dục và các dịch vụ khác mà họ cần.
- **Nhân Viên Công Tác Xã Hội Lâm Sàng** cung cấp các dịch vụ cố vấn và trị liệu, quản lý hồ sơ và hỗ trợ khác.
- **Người Lập Kế Hoạch Phóng Thích** hợp tác với những người sắp được phóng thích để sẵn sàng cho cuộc sống sau thời gian bị giam giữ.
- **Người Hỗ Trợ Dịch Vụ Sau Khi Phóng Thích** giúp những người được phóng thích khỏi nhà tù hoặc trại giam nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ khác.
- **Người Hỗ Trợ Sử Dụng Thị Trường Bảo Hiểm** giúp mọi người tìm bảo hiểm y tế thông qua Health Insurance Marketplace®, bao gồm cả việc hoàn thiện đơn đăng ký và biểu mẫu ghi danh.
- **Nhân Viên Y Tế** bao gồm các bác sĩ (MD – Bác Sĩ Y Khoa hoặc DO – Bác Sĩ Nấn Xương), điều dưỡng điều trị, chuyên gia điều dưỡng lâm sàng hoặc trợ lý bác sĩ để giúp bệnh nhân tiếp cận một loạt các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- **Người Hướng Dẫn/Sứ Giả Đáng Tin Cậy** giúp mọi người gắn kết và tạo động lực thúc đẩy mọi người, thường dựa trên trải nghiệm bị giam giữ của chính họ, để thành công tái hòa nhập cộng đồng và giải quyết những khó khăn cũng như tận dụng các cơ hội mới.
- **Nhân Viên Quản Chế** kiểm tra những người được phóng thích với điều kiện bị tòa giám sát trước phiên xét xử hoặc sau khi kết án.
- **Người Đồng Cảnh Ngộ/Chuyên Gia Hỗ Trợ Đồng Cảnh Ngộ** là người có trải nghiệm thực tế đã thành công trong quá trình khôi phục sau khi mắc bệnh trạng tâm thần và/hoặc sử dụng dược chất. Họ sẽ hỗ trợ cho những người khác đang gặp phải khó khăn tương tự.
- **Điều Dưỡng/Chuyên Gia/Người Điều Phối Tái Hòa Nhập** hướng dẫn và hỗ trợ mọi người quay trở lại cộng đồng sau khi bị giam giữ trong nhà tù hoặc trại giam.
- **Nhân Viên Công Tác Xã Hội** quản lý các hồ sơ và giúp mọi người tìm được dịch vụ điều trị và các cách khác để cải thiện quá trình chữa lành, sức khỏe thể chất và tinh thần của họ.
- **Người Điều Phối Chuyển Tiếp Chăm Sóc** cung cấp cho những người được phóng thích khỏi nhà tù hoặc trại giam các nguồn hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu cụ thể của họ. Họ cũng thu xếp tất cả các buổi hẹn thăm khám ngoại trú trong cộng đồng.



Bước 3:

ĐĂNG KÝ BẢO HIỂM Y TẾ

Các cơ sở cải huấn cung cấp dịch vụ y tế cho quý vị trong thời gian giam giữ. Nhưng sau khi được phóng thích, quý vị sẽ cần bảo hiểm y tế giúp chi trả cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bước này cho biết những tùy chọn bảo hiểm y tế khác nhau, sau đó cung cấp cho quý vị thông tin về cách tìm hiểu thêm và đăng ký.

Trước tiên, hãy tìm hiểu liệu nhà tù hoặc trại giam của quý vị có chương trình tiền phóng thích hoặc phóng thích hay không. Nếu có, hãy hỏi cách quý vị có thể tham gia để giúp xác định bảo hiểm y tế mà quý vị hội đủ điều kiện tham gia và xem liệu họ có thể hỗ trợ quý vị đăng ký bảo hiểm y tế đó hay không.

Có những tùy chọn nào? Mình đăng ký như thế nào và ở đâu?

Medicaid

- Medicaid là bảo hiểm y tế miễn phí và chi phí thấp dành cho người trưởng thành, trẻ em, phụ nữ có thai, người cao tuổi và người khuyết tật có thu nhập thấp hội đủ điều kiện.
- Nhiều người đang bị giam giữ hoặc sắp được phóng thích, bao gồm cả người trưởng thành không có con, cũng hội đủ điều kiện tham gia Medicaid dựa trên thu nhập.
- Bảo hiểm nha khoa thuộc Medicaid tùy thuộc vào tiểu bang của quý vị. Có thể có bảo hiểm cấp cứu hoặc dịch vụ chăm sóc khác. Hãy hỏi chương trình của quý vị sau khi ghi danh để tìm hiểu thêm.
- Quý vị có thể lấy thêm thông tin và đăng ký tham gia Medicaid bằng cách truy cập trang web Tổng Quan về Tiểu Bang trên [Medicaid.gov](https://www.medicaid.gov) và bấm vào tiểu bang của quý vị trong menu thả xuống để xem thông tin theo từng tiểu bang xem liệu quý vị có đủ tiêu chuẩn không và biết cách ghi danh: [medicaid.gov/state-overviews/index.html](https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html). Nhiều cơ sở cải huấn có hỗ trợ trực tiếp để giúp những người bị giam giữ tại cơ sở đăng ký và được xác định có hội đủ điều kiện tham gia Medicaid hay không trước hoặc ngay sau khi được phóng thích.
- Tùy theo tiểu bang của mình, quý vị có thể ghi danh tham gia Medicaid trong thời gian bị giam giữ đối với một số dịch vụ. Việc ghi danh tham gia Medicaid trong thời gian bị giam giữ có thể giúp quý vị nhận được các phúc lợi sớm hơn sau khi được phóng thích. Hãy hỏi về bảo hiểm y tế càng sớm càng tốt.

LỜI KHUYẾN: Ngay cả khi đã đăng ký tham gia Medicaid trước đó và không đáp ứng yêu cầu, quý vị vẫn có thể hội đủ điều kiện ở thời điểm hiện tại. Đồng thời, thanh thiếu niên được chăm sóc tạm thời chính thức cũng hội đủ điều kiện tham gia Medicaid cho đến khi 26 tuổi, bất kể hiện đang sinh sống tại tiểu bang nào.

- Nếu quý vị cho rằng mình có thể đáp ứng các yêu cầu đối với Medicaid nhưng chưa ghi danh, hãy thử bắt đầu và gửi đơn đăng ký trước khi quý vị được phóng thích. Nếu quý vị đã ghi danh tham gia Medicaid, hãy đảm bảo là quý vị vẫn đang ghi danh bằng cách xác nhận trạng thái của mình với cơ quan Medicaid của tiểu bang. Đồng thời phải đảm bảo là các phúc lợi của quý vị sẽ bắt đầu càng sớm càng tốt sau khi quý vị được phóng thích. Tìm hiểu thêm: www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html.
- Nếu quý vị cho rằng mình đã ghi danh nhưng chưa có thẻ, hãy yêu cầu cơ quan Medicaid của tiểu bang cung cấp một bản thẻ Medicaid của quý vị. Tìm hiểu cách thay mới thẻ Medicaid của quý vị tại đây: www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html.
- Tìm hiểu thêm về các yêu cầu để ghi danh tham gia Medicaid tại tiểu bang của quý vị: www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu.

Medicare

- Medicare là chương trình bảo hiểm y tế dành cho những người từ 65 tuổi trở lên hoặc những người có tình trạng khuyết tật hay bệnh thận giai đoạn cuối đủ tiêu chuẩn.
- Medicare có thể bao gồm Original Medicare, trong đó có Phần A (Bảo Hiểm Bệnh Viện) và Phần B (Bảo Hiểm Y Tế), như cho các buổi thăm khám với bác sĩ.
- Medicare cũng có các Chương Trình Medicare Advantage, chương trình bảo hiểm thuốc Medicare và các chương trình bảo hiểm y tế Medicare để cung cấp các khoản thanh toán khác.
- Để đăng ký, hãy truy cập Medicare.gov.
- Khi kết thúc thời gian giam giữ, quý vị có thể đăng ký vào những thời điểm cụ thể. *Xem trang 18 để biết thêm chi tiết.* Trong đó bao gồm cả ngày sau ngày quý vị được phóng thích, do đó, hãy xem xét ngay và lập kế hoạch từ trước.
- Để được giúp đăng ký, hãy liên hệ với cố vấn của Chương Trình Bảo Hiểm Y tế cho Người Cao Tuổi (SHIP) ở địa phương trong khu vực của quý vị để được giúp chọn và ghi danh tham gia một chương trình. Để tìm cố vấn SHIP ở gần quý vị, hãy truy cập: <https://www.shiphelp.org/>.
- Truy cập trang web Nhận Trợ Giúp Thanh Toán Chi Phí trên Medicare.gov: <https://www.medicare.gov/basics/costs/help>.
- Trong hầu hết các trường hợp, Original Medicare sẽ không đài thọ cho dịch vụ nhãn khoa hoặc nha khoa. Tuy nhiên, một số Chương Trình Medicare Advantage (Phần C) cung cấp thêm phúc lợi mà Original Medicare không đài thọ, ví dụ như nhãn khoa, thính giác hoặc nha khoa. Hãy liên hệ với chương trình để biết thêm thông tin.
- Tìm hiểu thêm về các yêu cầu để ghi danh tham gia Medicare: www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b.

Medicare và Medicaid (còn gọi là Hội Đủ Điều Kiện Kép)

- Nếu từ 65 tuổi trở lên hoặc có khuyết tật **VÀ** có thu nhập hạn chế, quý vị có thể đủ tiêu chuẩn tham gia cả Medicare và Medicaid.

- Đăng ký cả Medicare và Medicaid để biết chắc. Nếu hội đủ điều kiện tham gia cả hai chương trình, quý vị sẽ được đài thọ nhiều phúc lợi hơn mà không mất chi phí hoặc chỉ mất ít chi phí.
- Medicaid có thể đài thọ bảo hiểm nha khoa và nhãn khoa của quý vị, tùy thuộc vào tiểu bang của quý vị và chương trình. Hãy liên hệ với chương trình để biết những mục được đài thọ.

HealthCare.gov (Nhiều Thị Trường hoặc Thị Trường tại tiểu bang của quý vị)

- HealthCare.gov cung cấp các sản phẩm dịch vụ do liên bang và tiểu bang vận hành với bảo hiểm y tế tư nhân nhưng bao gồm hỗ trợ thanh toán phí bảo hiểm cho những người hội đủ điều kiện. Có nhiều chương trình bảo hiểm y tế đủ tiêu chuẩn cho quý vị lựa chọn. Quý vị có thể chọn các chương trình dựa trên khu vực và nhu cầu của mình.
- Để đăng ký, hãy truy cập HealthCare.gov để tìm hiểu xem quý vị có thể hội đủ điều kiện tham gia chương trình hay không thông qua Health Insurance Marketplace.

LỜI KHUYÊN: Quý vị không thể mua bảo hiểm y tế thông qua Health Insurance Marketplace® trong khi đang thụ án tại nhà tù hoặc trại giam. Tuy nhiên, quý vị có thể ghi danh tham gia bảo hiểm y tế khi được phóng thích khỏi nhà tù hoặc trại giam trong vòng 60 ngày, bắt đầu từ ngày quý vị được phóng thích.

- Quý vị cần được trợ giúp? Hãy gọi số 855-889-4325 hoặc truy cập: localhelp.healthcare.gov.
- Tìm hiểu thêm về thông tin mà Thị Trường yêu cầu: www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/.
- Có những yêu cầu tối thiểu mà tất cả các chương trình đều phải đáp ứng. Một số chương trình cũng có thể đài thọ cho các quyền lợi nha khoa và nhãn khoa. Hoặc quý vị có thể xem xét chương trình bảo hiểm nha khoa riêng. [Tìm hiểu thêm tại đây.](#)

Bảo Hiểm Do Chủ Sử Dụng Lao Động Cung Cấp

- Có các tùy chọn bảo hiểm y tế tư nhân khác. Trong đó, phổ biến nhất là các chương trình do chủ sử dụng lao động cung cấp.
- Khi quý vị tìm việc làm, hãy hỏi xem họ có các phúc lợi bao gồm bảo hiểm y tế hay không. Nếu có thì nhiều người sẽ sử dụng chương trình đó làm bảo hiểm y tế. Không phải công việc nào cũng có bảo hiểm y tế nhưng quý vị nhớ hỏi.
- Bảo hiểm nha khoa và nhãn khoa sẽ tùy thuộc vào chương trình của quý vị. Hãy liên hệ với chương trình hoặc văn phòng phúc lợi của quý vị để biết những mục được đài thọ.

Tìm hiểu cách lấy giấy tờ hỗ trợ cần thiết để có được bảo hiểm, bao gồm giấy khai sinh và thẻ an sinh xã hội: www.usa.gov/replace-vital-documents.



Những Điều Đặc Biệt Cần Cân Nhắc

Một số nhóm người hoặc một số trải nghiệm sống có thể giúp quý vị có được các tùy chọn bảo hiểm y tế khác. Ngoài ra, quý vị có thể đủ tiêu chuẩn nhận các kiểu trợ giúp khác. Nếu quý vị không chắc chắn, hãy hỏi để tìm hiểu thêm.

Tùy Chọn Bảo Hiểm Khác:

- Quý vị có phải là cựu chiến binh không? Nếu có, hãy liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Cựu Chiến Binh (VA) để tìm hiểu xem quý vị có bất kỳ bảo hiểm nào thông qua VA hay không. Tìm hiểu thêm: <https://www.va.gov/>.
- Quý vị có phải là Người Mỹ Bản Địa hay Người Bản Địa Alaska không? Cơ Quan Y Tế cho Người Bản Địa (IHS) chịu trách nhiệm cung cấp dịch vụ y tế liên bang cho Người Mỹ Bản Địa và Người Bản Địa Alaska.
 - Nếu đủ tiêu chuẩn nhận dịch vụ từ IHS, quý vị nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho Người Bản Địa tại địa phương hoặc truy cập www.ihs.gov.
 - Để biết thêm thông tin về các quy định đặc biệt đối với Người Mỹ Bản Địa và Người Bản Địa Alaska đủ tiêu chuẩn tham gia Medicaid, Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế cho Trẻ Em (CHIP) hoặc Thị Trường, vui lòng truy cập healthcare.gov/tribal hoặc go.cms.gov/AIAN.

Các Kiểu Trợ Giúp Khác:

- Bắt đầu quy trình đăng ký nhận các phúc lợi khác mà quý vị có thể cần, bao gồm Hỗ Trợ Tạm Thời cho Gia Đình Gặp Khó Khăn (TANF), Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP), Thu Thập An Sinh Bổ Sung (SSI), Bảo Hiểm Khuyết Tật An Sinh Xã Hội (SSDI), Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC), Chương Trình Hỗ Trợ Năng Lượng cho Gia Đình Có Thu Nhập Thấp (LIHEAP) hoặc các dịch vụ khác.
- Cơ sở giam giữ của quý vị hoặc nhân viên công tác xã hội có thể giúp quý vị đăng ký trước hoặc sau khi phóng thích.
- Truy cập <https://www.benefits.gov/> để tìm kiếm các dịch vụ hoặc quay số 2-1-1 để trò chuyện với người trong khu vực của quý vị về các dịch vụ.

Thông Tin Thêm về Medicare

Đăng ký tham gia Original Medicare trong Thời Hạn Ghi Danh Đặc Biệt

- Bắt đầu đăng ký: Ngày sau khi quý vị được phóng thích. Hết hạn đăng ký: Ngày cuối cùng của tháng thứ 12 sau tháng quý vị được phóng thích.
- Bảo hiểm của quý vị sẽ bắt đầu vào tháng sau khi quý vị đăng ký. Trong một số trường hợp, quý vị cũng có thể chọn ngày bắt đầu bảo hiểm tối đa 6 tháng trở về trước. Nếu quý vị chọn bắt đầu bảo hiểm trở về trước và đăng ký tham gia Medicare trong vòng 6 tháng đầu sau khi được phóng thích:

- Bảo hiểm của quý vị sẽ bắt đầu vào ngày quý vị được phóng thích.
- Quý vị sẽ chịu trách nhiệm thanh toán phí bảo hiểm Medicare từ ngày bắt đầu bảo hiểm.

Nếu quý vị chọn bắt đầu bảo hiểm trở về trước và đăng ký tham gia Medicare sau 6 tháng tính từ ngày được phóng thích:

- Bảo hiểm của quý vị sẽ bắt đầu 6 tháng trước tháng quý vị đăng ký.
- Quý vị sẽ chịu trách nhiệm thanh toán phí bảo hiểm Medicare từ ngày bắt đầu bảo hiểm.

- Quý vị sẽ không bị phạt ghi danh muộn.

Đăng ký tham gia Original Medicare trong Thời Hạn Ghi Danh Chung

- Thời hạn ghi danh chung kéo dài từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 3.
- Bảo hiểm sẽ bắt đầu vào tháng sau khi quý vị đăng ký.
- Quý vị có thể phải trả tiền phạt ghi danh muộn, tùy thuộc vào thời gian quý vị chờ đăng ký sau khi được phóng thích.

Tham gia Chương Trình Medicare Advantage, chương trình bảo hiểm thuốc Medicare (Phần D) hoặc chương trình bảo hiểm y tế Medicare khác

- Nói chung, quý vị có thể đăng ký cho tròn 2 tháng theo lịch đầu tiên sau khi được phóng thích.

Hãy nhớ: Quý vị phải đăng ký tham gia Medicare thì mới có thể tham gia một chương trình bảo hiểm. [Lấy thông tin chi tiết về cách đăng ký.](#) Để tham gia chương trình bảo hiểm, quý vị có thể:

- Liên hệ trực tiếp với chương trình quý vị muốn tham gia.
- [Tham gia chương trình bảo hiểm theo cách trực tuyến.](#)
- Gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Người dùng TTY có thể gọi số 1-877-486-2048.

- Bảo hiểm sẽ bắt đầu vào ngày đầu tiên trong tháng sau khi chương trình nhận được đơn đăng ký của quý vị.
- Quý vị có thể phải trả tiền phạt ghi danh muộn đối với Phần D nếu không tham gia chương trình bảo hiểm thuốc Medicare trong vòng 63 ngày kể từ khi đăng ký tham gia Original Medicare (và quý vị không có bảo hiểm thuốc theo toa đáng tin cậy khác trong suốt thời gian đó).





Bước 4:

SỬ DỤNG BẢO HIỂM Y TẾ CỦA QUÝ VỊ

Sau khi tìm và ghi danh tham gia bảo hiểm y tế, quý vị nên suy nghĩ về cách sử dụng bảo hiểm y tế của mình.

Quý vị chưa xong việc nếu chỉ tìm và ghi danh tham gia bảo hiểm y tế. Duy trì sức khỏe là nỗ lực trọn đời. Một bước

quan trọng tiếp theo là tìm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe như bác sĩ, điều dưỡng và chuyên gia trị liệu, những người có thể tìm hiểu và hỗ trợ quý vị. Quý vị nên liên hệ với chuyên gia hỗ trợ đồng cảnh ngộ để xem xét danh sách nhu cầu y tế của mình, giúp quý vị tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phù hợp và giúp quý vị thu xếp lịch hẹn thăm khám.

Cho dù quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ nhiều địa điểm khác nhau, bao gồm cả phòng cấp cứu, thì cách tốt nhất vẫn là nhận dịch vụ chăm sóc thường xuyên và các dịch vụ từ một bác sĩ, ví dụ như nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, là người sẽ tìm hiểu để biết rõ quý vị và các nhu cầu của quý vị.

Quý vị có thể tìm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính tại các văn phòng, phòng khám, bệnh viện và trung tâm y tế trên toàn quốc. Tùy thuộc vào bảo hiểm y tế của mình và nơi sinh sống, quý vị có thể tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính tại:

- Các nhóm và cơ sở hành nghề y tư nhân
- Trung tâm chăm sóc ngoại trú
- Phòng khám ngoại trú
- Trung Tâm Y Tế Đủ Tiêu Chuẩn Liên Bang
- Phòng khám cộng đồng và phòng khám miễn phí
- Trung tâm y tế tại trường học
- Cơ sở của Cơ Quan Y Tế cho Người Bản Địa, Chương Trình Y Tế cho Bộ Lạc và Người Bản Địa Thành Thị
- Trung tâm y tế và phòng khám ngoại trú thuộc Bộ Cựu Chiến Binh

Tìm hiểu thêm về thời điểm sử dụng dịch vụ chăm sóc chính và các buổi thăm khám tại văn phòng để giải quyết nhu cầu y tế của quý vị và thời điểm cần đến phòng cấp cứu theo [tờ thông tin Điều Cần Biết Trước Khi Đi Khám](#).

Sau đây là một số bước quý vị có thể thực hiện để liên hệ với các dịch vụ:

- Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong khu vực quý vị định sinh sống sau khi được phóng thích. Truy cập <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>.
- Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Để biết lời khuyên về việc chọn nhà cung cấp, hãy xem: [cms.gov/files/document/roadmap-better-care-vietnamese.pdf](https://www.cms.gov/files/document/roadmap-better-care-vietnamese.pdf).
- Quý vị cần được trợ giúp về sức khỏe tâm thần, ma túy hoặc đồ uống có cồn? Hãy truy cập [FindSupport.gov](https://www.findsupport.gov) để được trợ giúp.

Nếu cần được trợ giúp thêm để liên hệ với dịch vụ chăm sóc sức khỏe và sử dụng bảo hiểm y tế của mình, quý vị nên xem [Lộ Trình để Được Chăm Sóc Tốt Hơn](#) để biết thêm thông tin về các khoản đồng thanh toán, nơi cần đến và cách tham gia hoạt động chăm sóc cho bản thân.



NGUỒN HỖ TRỢ

Nguồn Hỗ Trợ Tái Hòa Nhập

Trung Tâm Nguồn Hỗ Trợ Tái Hòa Nhập Quốc Gia (NRRC) là nguồn cung cấp thông tin và hướng dẫn tái hòa nhập chính của quốc gia. NRRC phát triển các nguồn hỗ trợ và công cụ, tạo điều kiện trao đổi thông tin và hỗ trợ tái hòa nhập. Truy cập nationalreentryresourcecenter.org hoặc gọi số 866-536-8686 để được trợ giúp về:

- Hệ thống tái hòa nhập
- Trở lại cộng đồng sau khi bị giam giữ trong nhà tù hoặc trại giam
- Xây dựng và cải thiện các chương trình và chính sách tái hòa nhập
- Tham gia các dịch vụ và quy trình tái hòa nhập

Bảo Hiểm Y Tế của Văn Phòng Sức Khỏe Trẻ Vị Thành Niên (OMH) thuộc Bộ Y Tế Và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS):

- **Lời khuyên về Health Insurance Marketplace®:** 1-800-318-2596 hoặc healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace
- **Medicaid và Bảo Hiểm CHIP:** 1-800-318-2596 hoặc healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip
- **Bắt Đầu Sử Dụng Medicare:** 1-800-633-4227 hoặc medicare.gov/basics/get-started-with-medicare

Tìm Nhà Cung Cấp

https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional_Support

Trợ Giúp Khác

- **Bảo Hiểm Y Tế cho Người Bị Giam Giữ:** 1-800-318-2596 hoặc healthcare.gov/incarcerated-people
- **Người Tiêu Dùng Bị Giam Giữ hoặc Mới Được Phóng Thích:** 1-800-318-2596 hoặc cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf
- **Công Cụ Tìm Dịch Vụ Điều Trị của SAMHSA:** 1-800-662-HELP (4357) hoặc findtreatment.samhsa.gov
- **Nguồn Hỗ Trợ của SAMHSA:** 1-800-662-4357 hoặc www.samhsa.gov/find-support TTY: 1-800-487-4889 / Nhấn mã ZIP của quý vị gửi tới: 435748
- **211** www.211.org Đường dây miễn cước toàn quốc này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày trong tuần, 365 ngày một năm để phục vụ người nói tiếng Anh và 180 ngôn ngữ khác nhằm giúp các cá nhân cần được trợ giúp liên hệ với các tổ chức cộng đồng. Gọi 211 để được liên hệ với các chuyên gia cộng đồng được đào tạo có thể giúp quý vị tìm các nguồn hỗ trợ và dịch vụ ở địa phương để đáp ứng nhu cầu y tế của quý vị và các nhu cầu khác. Quý vị có thể tìm cơ sở 211 ở địa phương tại đây: www.211.org/about-us/your-local-211





go.cms.gov/c2c

Do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ tài trợ

Ngày Sửa Đổi: Tháng 4 năm 2024

Ấn Bản Số 12214-V

Ấn bản này là nỗ lực chung giữa Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid và Văn Phòng Chương Trình Tư Pháp thuộc Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ.