



*My Health.
My Medicare.*

『聯邦醫療保險和聯邦醫療輔助計劃服務中心』
(Centers for Medicare & Medicaid Services) 全國聯邦醫療保險多媒體和教育活動

歡迎參加『聯邦醫療保險』
您健康的未來從此開始

您是否最近參加了『聯邦醫療保險』但不知下一步該做什麼？

此處為您提供幾個提示，讓您可以儘快開始健康的未來：

第一步：登記進行“歡迎參加『聯邦醫療保險』體檢”

馬上致電您的醫師，安排一次“歡迎參加『聯邦醫療保險』體檢”。讓您和您的醫師可準確地衡量您現在和將來的健康情況。

在體檢過程中，您和您的醫師將審查您的病歷和家庭病歷，評估您目前的健康狀況和處方，進行各種篩檢，為今後建立一個個性化的服務基礎。

您還將有機會從『聯邦醫療保險』計劃醫師的照護之下，探討各種短期和長期的調理，改善和保持良好的健康。例如，您的醫師會為您制定一個行動計劃，其中可能包括轉介至其他服務，包括您是否應該充分利用預防性服務，如癌症篩檢、流感疫苗、例行疫苗和糖尿病測試；根據『平價照護法案』（Affordable Care Act），其中一些服務對大多數『聯邦醫療保險』受益人是免費的。

在體檢就診結束時，定要預約下年度的“健康檢查”。幸虧『平價照護法案』的規定，『聯邦醫療保險』現在可承保年度檢查。這是評估您的健康變化最好的方法，因為“歡迎參加『聯邦醫療保險』體檢”和年度「健康檢查」能儘早發現任何健康問題。

第二步：在 MyMedicare.gov 註冊

在 www.MyMedicare.gov 註冊，可容易使用您的健康資訊。這項免費的網上服務，讓您可以獲取有關您的個性化的『聯邦醫療保險』福利和服務資訊。

如果你沒有電腦，請向您信任的人，如家人或當地老人中心的管理員，幫助您註冊並定期審查您的資訊。

第三步：充分利用所有的『聯邦醫療保險』資源

『聯邦醫療保險』有各種資源可幫助您充分利用自己的福利。瀏覽 www.medicare.gov 網站的“『聯邦醫療保險』新成員”（New to Medicare?）部分；這裡有專為新成員定製的資料。審閱『聯邦醫療保險與您 2011』手冊，或致電 1-800-MEDICARE（1-800-633-4227）。聽障者可致電 1-877-486-2048。

『美國衛生與人類服務部』（Department of Health and Human Services）的新網站 www.healthcare.gov 可提供更多資訊。

這份資訊『由美國衛生與人類服務部』製作。

如果你需要英語或西班牙語以外其他語言的幫助，請隨時說『代理』（Agent）便即可與客戶服務代表交談。

如需華語/韓語/越南語方面的協助，請聯絡『全美亞太裔耆老中心』，電話是 1-800-582-4218。