د کډوالو په طبي پوښښ کې بدلونونو ته چمتووالی

په مهربانۍ سره د پلان جوړولو د پیلېدا لپاره د پوښښ پای ته رسېدو ته انتظار مه کوئ. همدا اوس د دې ګامونو پورته کول دا مرسته کولی شي د طبي پاملرنې په برخه کې تشې راکمې کړي او اړینې درملنې او درملو ته دوامداره لاسرسی ډاډمن کړي.

د بیمې پوښښ له لاسه ورکولو لپاره د چمتووالي په موخه لاندې ګامونه پورته کړئ:

- ☐ **ژر تر ژره له ډاکټر سره د لیدنې وخت وټاکئ.** که تاسو جاري طبي اړتیاوې لرئ، د بیمې پوښښ له بدلون پیدا کولو مخکې د لیدنې وخت وټاکئ ترڅو وکولی شئ د خپل درملنې پلان په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.
- ☐ **په سپټمبر کې د 90 ورځو لپاره د نسخې درملو غوښتنه وکړئ.** که تاسو درمل هره ورځ خورئ، باید د پوښښ له بدلون پیدا کولو څخه مخکې له خپل ډاکټر څخه د 90 ورځو لپاره د درملو د بیا ځلي ترلاسه کولو په اړه پوښتنه وکړئ. (شتون په روغتیایي پلان، درملو او چمتو کوونکي تاییدۍ پورې اړه لري.)
- ☐ **هر ډول سپارښتل شوی طبي لیدنې ترسره کړئ.** که امکان ولري، له متخصص سره لیدنې، تعقیبي ملاقاتونه، لابراتواري معاینات یا وقایوي پاملرنه باید همدا اوس مهالوېش شي او د 2026 د اکتوبر 1 نېټې څخه مخکې بشپړ شي.
- ☐ **له خپل چمتو کوونکي څخه د طبي سوبقو کاپي وغواړئ.** طبي تاریخچه، د واکسینو سوابق، د درملو لېستونه، او د معایناتو پایلې د اړتیا په صورت کې له نوي معالج سره د پاملرنې پیلول اسانه کوي.
- ☐ **د ټولنې روغتیایي مرکز یا د بدلون وړ فیس لرونکي کلینیک سره خپلې پاملرنې ته دوام ورکړئ.** ډېری ټولنیز روغتیایي مرکزونه د عاید پر بنسټ پاملرنه وړاندې کوي. مخکې له دې چې بېړنۍ پاملرنې ته اړتیا پیدا شي، یو ثبت شوی ناروغ جوړ شئ.
- ☐ **د ډاکټر لخوا تجویز شوي درمل په ورته ډول وخورئ.** د لګښت په برخه کې د اندېښنو له امله د درملو خوراک مه بندوئ. د ټیټ لګښت لرونکو بدیلونو، جینریک درملو یا د ناروغانو د مرستې پروګرامونو په اړه له ډاکټر یا فارمسست سره خبرې وکړئ.
- ☐ **د نسخې د مرستې پروګرامونو په هکله پوښتنه وکړئ.** ډېری فارمسیټوتیکي شرکتونه، ټولنیز کلینیکونه او غیر انتفاعي موسسې داسې پروګرامونه وړاندې کوي چې د درملو د لګښتونو په راکمولو کې مرسته کولی شي.
- ☐ **پر دې ځان پوه کړئ چې د پاملرنې لپاره چېرته لاړ شئ.** لاندې جدول وګورئ.
- ☐ **د اړیکو معلومات اپډېټ کړئ.** ډاډمه کړئ چې د روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکي او د امتیازاتو اداري ستاسو اوسنی د ټلیفون شمېره، پته او بریښنالیک لري.
- ☐ **مهم اسناد یو ځای وساتئ.** یاد اسناد د پېژندنې کاپي، د بیمې معلومات، طبي سوابق، د درملو نسخې او د خدمت چمتو کوونکي د اړیکې معلومات په بر کې نیسي.
- ☐ **که اړتیا وي، د شفاهي ژباړ غوښتنه وکړئ.** متقاضیان د طبي لیدنو په بهیر کې د ژبې وړیا مرستې حق لري.
- ☐ **د قضیې له یوه مدیر یا د مېشتېدا له اداري سره په اړیکه کې پاتې شئ.** دوی کولی شي له تاسو سره د ټولنیزو سرچینو، مالي مرستو، خوراکي مرستو، ټرانسپورټ او ټیټ لګښت لرونکو روغتیایي خدمتونو چمتو کوونکو سره په نښلېدا کې مرسته وکړي.

د پاملرنې لپاره چېرته لاړ شئ

حالت	چېرته لاړ شئ
معمول یا روټین طبي اړتیاوې	د اصلي پاملرنې چمتو کوونکي
هغه ناروغي یا ټپ چې نه شي ځنډېدای، خو ژوند ته ګواښ نه پېښوي	عاجله پاملرنه
ژوند ګواښونکې بیړنۍ حالت	**911 ته زنګ ووهئ یا بیړنۍ خونې ته لاړ شئ**