

Các Thông tin/Hỗ trợ về Chăm sóc Sức khỏe Từ xa (Telehealth)

Telehealth là một lựa chọn an toàn, thuận tiện cho phép quý vị được chăm sóc sức khỏe hành vi tại nhà. Quý vị có thể thăm khám với bác sĩ/chuyên gia y tế mà không cần phải lái xe đi ra ngoài, xin nghỉ làm hoặc tìm người trông con. Những yếu tố này có thể quan trọng cho kế hoạch điều trị của quý vị.



Làm cách nào để sử dụng Telehealth?

Telehealth sử dụng công nghệ điện tử để cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi cho bệnh nhân từ xa. Các loại hình công nghệ được sử dụng bao gồm:

- Máy tính có trang bị camera
- Điện thoại
- Máy tính bảng
- Kết nối di động hoặc WIFI




Thông tin cá nhân của tôi có an toàn không?

Có. Telehealth là một phương pháp an toàn và bảo mật để kết nối trực tuyến với bác sĩ của quý vị. Cũng giống như thăm khám trực tiếp, các cuộc hẹn, tin nhắn và thông tin về chăm sóc sức khỏe từ xa của quý vị được bảo vệ bởi luật về quyền riêng tư. Các cuộc hẹn video thăm khám từ xa không được ghi hình lại.

Dưới đây là một vài cách để giữ an toàn thông tin của quý vị:

Các đối tác của chúng tôi cũng đề xuất những điều sau để giữ an toàn thông tin của quý vị:

- Chỉ nhập thông tin cá nhân của quý vị trên các trang web an toàn có biểu tượng ổ khóa trên thanh địa chỉ 
- Bảo vệ thiết bị của quý vị bằng phần mềm chống vi-rút mới nhất
- Bảo vệ kết nối WiFi của quý vị bằng mật khẩu
- Tránh sử dụng WiFi công cộng để truy cập các dịch vụ y tế từ xa
- Tránh truy cập telehealth trên các thiết bị được chia sẻ với những người bên ngoài gia đình hoặc người lạ



Tôi có thể chuẩn bị cho cuộc thăm khám sức khỏe từ xa như thế nào?

- Dành nhiều thời gian để chuẩn bị cho cuộc hẹn của quý vị.
- Nếu sử dụng camera, nhớ đảm bảo thiết bị được giữ ổn định. Đặt máy tính hoặc máy tính xách tay của quý vị trên một bề mặt phẳng, hoặc đặt điện thoại hoặc máy tính bảng của quý vị lên bàn làm việc.
- Tập trung vào cuộc hẹn của quý vị. Dành ưu tiên cho cuộc hẹn của quý vị, tránh làm những việc gây phiền nhiễu như lái xe, ngồi trong ô-tô hoặc làm việc vặt.

- Chọn một nơi có nhiều sự riêng tư. Nếu quý vị không tìm được một địa điểm riêng tư cho cuộc hẹn khám sức khỏe từ xa, hãy cho bác sĩ của quý vị biết. Địa điểm riêng tư có thể là:
 - Một căn phòng riêng trong nhà của quý vị
 - Trong xe khi xe đang đậu.
 - Một căn phòng riêng ở nhà của một người bạn
 - Ở ngoài trời, cách xa người khác
- Cũng giống như khi quý vị đi khám trực tiếp tại phòng khám, đôi khi bác sĩ có sự chậm trễ. Hãy kiên nhẫn trong khi chờ đợi bác sĩ.



Tôi phải làm gì nếu gặp rắc rối?

Sự cố kỹ thuật có thể xảy ra với bất kỳ ai, và đa số trong các trường hợp, sự cố đó không phải lỗi của quý vị. Nếu quý vị gặp sự cố kỹ thuật trong cuộc hẹn khám sức khỏe từ xa, dưới đây là một vài điều quý vị có thể làm để khắc phục chúng:

- Khởi động lại máy tính hoặc thiết bị của quý vị.
- Đảm bảo thiết bị đã được cắm và sạc.
- Đóng tất cả các ứng dụng khác.
- Thử kết nối với một thiết bị khác.
- Kiểm tra để đảm bảo máy ảnh và micrô của quý vị đã được bật.
- Gọi cho bác sĩ. Văn phòng bác sĩ sẽ có người sẵn sàng chỉ cho quý vị cách xử lý các vấn đề kỹ thuật hoặc giúp quý vị lên lịch lại cuộc hẹn khám bệnh từ xa.



Nếu tôi cần một thông dịch viên hoặc bị khuyết tật về thị giác, thính giác hoặc ngôn ngữ thì sao?

Một thông dịch viên có thể tham gia cuộc hẹn của quý vị và giúp quý vị nói chuyện với bác sĩ. Hãy cho văn phòng bác sĩ biết nếu quý vị cần thông dịch viên, sử dụng thiết bị hỗ trợ hoặc cần các dịch vụ khác.



Sử dụng telehealth có rủi ro gì không?

Có, telehealth có một số rủi ro.

- Sự cố Internet, trục trặc hoặc chậm trễ về âm thanh hoặc video có thể xảy ra.
- Bảo vệ sự riêng tư của quý vị trong suốt cuộc hẹn với người ở cùng nhà hoặc gia đình.
- Rủi ro về bảo mật có thể xảy ra đối với thông tin trên máy tính hoặc thiết bị thông minh của quý vị.

Các thông tin/hỗ trợ bổ sung



Nếu quý vị cần được chăm sóc ngay lập tức hoặc đang gặp khủng hoảng:

Gọi Đường dây Hỗ trợ và Ứng phó Khủng hoảng Clackamas theo số 503-655-8585.



Nếu tôi không có kết nối internet an toàn để sử dụng thì sao?

Các chương trình sau đây có thể giúp quý vị:

- **Chương trình Kết nối Internet Giá phải chăng (Affordable Connectivity Program, hoặc ACP)**
ACP giúp các gia đình có thu nhập thấp trang trải chi phí kết nối internet bằng cách trợ cấp một phần chi phí internet của họ. Nếu quý vị cần được tư vấn về khả năng đủ tiêu chuẩn hoặc về tình trạng đăng ký của mình, gọi cho Trung tâm Hỗ trợ ACP theo số 877-384-2575 hoặc truy cập affordableconnectivity.gov
- **Đường dây cứu sinh (Lifeline)**
Một chương trình chính phủ được hỗ trợ bởi Ủy ban Truyền thông Liên bang (Federal Communications Commission, hoặc FCC). Chương trình cung cấp giảm giá dịch vụ điện thoại hoặc internet hàng tháng cho các gia đình có thu nhập thấp. Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm hoặc muốn nhận một đơn đăng ký qua đường bưu điện, vui lòng liên hệ với Lifeline theo số 800-234-9473 hoặc truy cập www.fcc.gov/lifeline-consumers
- Tham khảo các chương trình bổ sung còn lại tại: www.highspeedinternet.com



Tôi có thể học các kỹ năng về internet bằng cách nào?

- **Thư viện Y khoa Quốc gia (National Library of Medicine, hoặc NIH)**
allofus.nlm.gov/learn-internet-skills
- **Kiến thức về Sức khỏe Kỹ thuật số NIH**
Bao gồm các mô-đun học trực tuyến miễn phí allofus.nlm.gov/digital-health-literacy
- **Tự học Công nghệ tại Thư viện Thành phố Oregon**
www.orcity.org/library/teach-yourself-tech



Quý vị muốn tìm hiểu thêm về telehealth?

- telehealth.hhs.gov
- www.cms.gov