# การใช้การดูแลสุขภาพทางไกลเพื่อรับบริการสุขภาพด้านพฤติกรรม ในระหว่างภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากโควิด-19

ปัจจุบันผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้ให้บริการสุขภาพทางไกล ซึ่งมีทั้งการนัดหมายทางโทรศัพท์หรือวิดีโอ เพื่อลดการมีปฏิสัมพันธ์ด้วยตัวเองในระหว่างภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากโควิด-19 เอกสารฉบับนี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่คาดการณ์ได้เมื่อรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลด้านสุขภาพจิต, การใช้ยาหรือสารเสพติด (substance use) หรือความบกพร่องด้านพัฒนาการในระหว่างโควิด-19

**การดูแลสุขภาพทางไกลคืออะไร?**

- การดูแลสุขภาพทางไกลคือเมื่อคุณรับบริการดูแลด้านสุขภาพทางโทรศัพท์หรือวิดีโอแทนการไปด้วยตัวเอง

**มีการดูแลสุขภาพทางไกลแบบไหนบ้างที่ฉันสามารถรับบริการได้?**

- มีการดูแลสุขภาพหลายอย่างที่สามารถให้จากระยะไกลได้ เช่น คุณสามารถรับบริการสุขภาพทางไกลได้ เช่นการประเมินความแข็งแรงของคุณและความจำเป็น, การตรวจคัดกรองโรคต่าง ๆ และการรักษา ติดต่อผู้ให้บริการด้านสุขภาพเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการที่ให้โดยใช้การดูแลสุขภาพทางไกลได้

**ความเป็นส่วนตัวของฉันจะได้รับการป้องกันอย่างไร?**

- การปกป้องความเป็นส่วนตัวของรัฐบาลกลางและรัฐ (เช่น Health Insurance Portability and Accountability Act [HIPAA]
  หรือความสามารถในการพกพาและความรับผิดชอบด้านการประกันสุขภาพยังคงใช้เพื่อปกป้องความลับและความเป็นส่วนตัวของคุณ)
  พูดคุยกับผู้ให้บริการของคุณว่าพวกเขาจะรักษาข้อมูลส่วนตัวของคุณอย่างไรเมื่อคุณรับบริการดูแลสุขภาพทางไกล
- สามารถใช้แอปพลิเคชั่นที่อนุญาตให้ใช้งานวิดีโอแชทเพื่อการดูแลสุขภาพทางไกลในระหว่างโรคโควิด-19 ได้ ซึ่งรวมถึง แอปเปิลเฟซไทม์ (Apple FaceTime), วิดีโอแชททางเฟซบุคแมสเซนเจอร์ (Facebook Messenger video chat), กูเกิลแฮงเอาท์วิดีโอ (Google Hangouts video), ซูม (Zoom) หรือ สไกป์ (Skype)
  แอปพลิชั่นที่สามารถดูได้แบบสาธารณะ เช่น ติกตอก (Tiktok), เฟซบุคไลฟ์ (Facebook Live) และทวิตช์ (Twitch) **ไม่ควร**นำมาใช้กับการดูแลสุขภาพทางไกล
- บริการดูแลสุขภาพทางไกลอาจไม่ถูกบันทึกโดยปราศจากความยินยอมของคุณ

**ฉันสามารถให้ความยินยอมสำหรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลทางโทรศัพท์ได้ไหม?**

- ได้ คุณสามารถให้ความยินยอมทางโทรศัพท์ได้

**ถ้าฉันมีประกันสุขภาพของรัฐ (Medicaid) หรือประกันสุขภาพผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพ (Medicare) ฉันสามารถรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลได้ไหม?**

- ได้ ผู้มีประกันสุขภาพของรัฐ หรือประกันสุขภาพผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพสามารถรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลได้

**ฉันจะต้องจ่ายเงินสำหรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลไหม?**

- รัฐนิวยอร์กได้ขยายบริการดูแลสุขภาพทางไกลและลดการร่วมจ่ายสำหรับประกันสุขภาพของรัฐ, รัฐนิวยอร์กมาร์เก็ตเพลซ (New York State marketplace) และแผนสุขภาพอื่น ๆ ที่ครอบคลุมตามกฎหมายแห่งรัฐนิวยอร์กในระหว่างภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากโควิด-19 ประกันสุขภาพผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพก็มีการขยายให้ครอบคลุมบริการดูแลสุขภาพทางไกลชั่วคราว เช่นเดียวกับแผนอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของกฎหมายแห่งรัฐนิวยอร์ก กรุณาตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความครอบคลุมของแผนสุขภาพของคุณ
- เพื่อให้เข้าใจสิทธิด้านประกันของคุณ คุณสามารถติดต่อสายด่วนการเข้าถึงสุขภาพชุมชนเพื่อโครงการการติดยาเสพติดและการดูแลสุขภาพจิต (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project) ที่ 888-614-5400

**ฉันสามารถรับบริการดูแลสุขภาพทางไกลสำหรับการใช้ยาหรือสารเสพติด และความผิดปกติที่เกิดจากการใช้ยาหรือสารเสพติด (substance use disorder) ได้ไหม?**

- ได้ ผู้ให้การรักษาการใช้ยาหรือสารเสพติดในรัฐนิวยอร์กสามารถให้บริการ โดยใช้การดูแลสุขภาพทางไกลยกเว้นการใช้เมทาโดนรักษา

**ฉันสามารถได้ใบสั่งยาผ่านการใช้บริการดูแลสุขภาพทางไกลได้ไหม?**

- ผู้ให้บริการสามารถสั่งยาบางชนิด รวมถึงยาที่ให้สำหรับความผิดปกติที่เกิดจากการใช้โอปิออยด์ (opioid use disorder) เช่นบูพรีนอร์ฟรีนทางโทรศัพท์หรือวิดีโอได้ไม่ต้องไปประเมินด้วยตัวเอง
- อย่างไรก็ตามยาบางชนิดเช่นเมทาโดนอาจต้องไปด้วยตัวเอง พูดคุยกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณเพื่อระบุว่ายาของคุณสามารถสั่งทางไกลได้หรือไม่
- ถ้าคุณสนใจที่จะเริ่มใช้ยาบูพรีนอร์ฟรีนเป็นครั้งแรก คุณสามารถโทรติดต่อ สาธารณสุขนิวยอร์กและโรงพยาบาลคลินิกบูพรีนอร์ฟรีนเสมือนจริง (New York Health and Hospitals' Virtual Buprenorphine Clinic) ที่เบอร์ 212-562-2664 เพื่อทำตารางเวลานัดหมายการดูแลสุขภาพทางไกล

**ฉันไม่มีผู้ให้บริการประจำแต่จำเป็นต้องพูดคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของฉันหรือการใช้ยาหรือสารเสพติด ฉันสามารถใช้การดูแลสุขภาพทางไกลในครั้งแรกได้ไหม?**

- ได้ ผู้ให้บริการสามารถพบผู้ป่วยรายใหม่โดยการใช้เทคโนโลยีการดูแลสุขภาพทางไกลได้

- พูดคุยกับผู้ให้บริการด้านประกัน ดูที่เว็บไซต์แผนสุขภาพของคุณ หรือโทร **311** เพื่อหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพในย่านของคุณ
- เข้าดูที่ nyc.gov/nycwell เพื่อหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตหรือการใช้ยาหรือสารเสพติด คุณสามารถคุยหรือ, ส่งข้อความ หรือแชทกับผู้ให้คำปรึกษาได้มากกว่า 200 ภาษา 7วันต่อสัปดาห์ตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับการให้คำปรึกษาอย่างสั้น ช่วยเหลือ และส่งต่อการรักษา โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทผ่าน nyc.gov/nycwell

**ฉันไม่มีประกัน ฉันสามารถใช้บริการดูแลสุขภาพทางไกลได้ไหม?**

- ถ้าคุณไม่มีประกันหรือเพิ่งสูญเสียประกันสุขภาพที่นายจ้างจัดหาให้ เมืองนิวยอร์กสามารถช่วยได้ โทรติดต่อ **311** และพูดว่า "Get covered NYC" (เก็ตคัฟเวิร์ดเอ็นวายซี) เพื่อติดต่อกับผู้ที่สามารถช่วยเหลือผ่านกระบวนการลงทะเบียน คุณยังสามารถอีเมลgetcoverednyc@hra.nyc.gov เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม
- เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเลือกของประกันในรัฐนิวยอร์ก คุณยังสามารถเข้าดูที่ nystateofhealth.ny.gov หรือโทรติดต่อ 855-355-5777.
- ถ้าคุณไม่เหมาะสมกับแผนการประกันแบบใด, ไม่สามารถจ่ายค่าเบี้ยประกัน หรือไม่มีเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล คุณสามารถรับการรักษาผ่านทางเอ็นวายซีเฮลธ์พลัสฮอสพิทอล (NYC Health + Hospitals) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเข้าดูที่ nychealthandhospitals.org หรือโทรติดต่อ 844-692-4692 หรือ **311**

**ถ้าฉันจำเป็นต้องไปด้วยตัวเองล่ะ?**

- ถ้าคุณคิดว่าคุณจำเป็นต้องไปด้วยตัวเอง กรุณาโทรหาผู้ให้บริการของคุณก่อนไปที่สำนักงาน ถ้าผู้ให้บริการระบุว่าคุณจำเป็นต้องไปด้วยตัวเอง พวกเขาสามารถลงตารางเวลาด้วยวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคุณ
- ถ้าคุณมีภาวะฉุกเฉินกรุณาไปที่ห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้เคียงหรือโทร **911**

**ฉันควรจะเตรียมตัวอย่างไรสำหรับการนัดหมายการดูแลสุขภาพทางไกล?**

- ตรวจสอบกับผู้ให้บริการของคุณเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมว่าการดูแลสุขภาพทางไกลให้บริการด้านใดบ้างและเพื่อลงตารางเวลานัดหมาย
- ตรวจสอบประกันและข้อมูลการจ่ายเงินกับผู้ให้บริการหรือบริษัทประกันของคุณ
- เช็คเทคโนโลยีของคุณ ตรวจดูให้แน่ใจว่าแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันที่คุณจะใช้งานว่าทำงานได้ ทดลองใช้วิดีโอคอลหรือแอปพลิเคชันในคอมพิวเตอร์ก่อนเวลานัดหมาย ถ้าคุณวางแผนจะใช้หูฟัง ให้ใช้หูฟังนั้นด้วยเวลาทดสอบการโทรเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ที่อยู่ปลายสายโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลนั้นสามารถได้ยินคุณชัดเจน
- หาสถานที่ซึ่งคุณรู้สึกสะดวกที่จะพูดคุย พยายามหาพื้นที่ส่วนตัวและจะไม่ถูกขัดจังหวะระหว่างนัดหมาย ถ้าในบ้านของคุณหาพื้นที่ส่วนตัวยาก พิจารณาดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเสียงธรรมชาติ (white noise)

ใส่อุปกรณ์อื่นและเล่นเสียงธรรมชาตินี้ใกล้ประตูระหว่างนัดหมาย
ช่วยกันคิดกับผู้ให้บริการเพื่อหาวิธีอื่นที่จะเพิ่มความสะดวกและความเป็นส่วนตัว

- คิดคำถามที่คุณจะถามหรือข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือภาวะที่คุณต้องการแบ่งปันกับผู้ให้บริการ คุณอาจต้องการจดบันทึกสิ่งเหล่านี้ไว้ล่วงหน้า
- ในวันนัดหมาย:
    - ตรวจดูให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ของคุณถูกชาร์จแล้วและแอปพลิเคชันที่จำเป็นทำงานได้
    - โทรติดต่อหรือเข้าสู่ระบบตามนัดหมายก่อนเวลาสักสองสามนาที
- ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับโทรศัพท์หรือการเข้าใช้งานอินเทอร์เน็ต:
    - สมาชิกในบ้านตั้งแต่ระดับ K-12 และนักศึกษาวิทยาลัยและผู้มีคุณสมบัติของผู้มีรายได้น้อยอาจได้รับไวไฟ/อินเทอร์เน็ตฟรี โทรติดต่อผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตของคุณเพื่อดูว่าคุณมีคุณสมบัติที่จะได้รับส่วนลดหรือฟรีค่าไวไฟ/อินเทอร์เน็ตหรือไม่
    - ขณะนี้โทรศัพท์มือถือและบริษัทอินเทอร์เน็ตหลายแห่งให้บริการแบบไม่จำกัดปริมาณข้อมูลโดยไม่คิดค่าบริการเพิ่ม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาโทรติดต่อผู้ให้บริการของคุณ
    - ถ้าคุณเป็นสมาชิกเซฟลิงก์ไวเลส (SafeLink Wireless) คุณอาจจะเหมาะสมที่จะได้รับสิทธิการใช้ข้อมูลถึง 350 นาทีและ 3 กิกกะไบต์ โทรติดต่อ 800-723-3546 สำหรับการลงทะเบียนและรับการสนับสนุนในการเปลี่ยนแผนบริการ
    - คุณอาจมีคุณสมบัติสำหรับไลฟ์ไลน์ (Lifeline) ซึ่งเป็นโปรแกรมของรัฐบาลกลางเพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายรายเดือนของโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต คุณสามารถมีคุณสมบัติถ้าคุณเข้าร่วมในโปรแกรมผลประโยชน์ของรัฐบาล (government benefit program) หรือรายได้ของคุณต่ำกว่าหรือเท่ากับ 135% ตามแนวทางความยากจนของรัฐบาลกลาง เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับไลฟ์ไลน์และเพื่อหาว่าคุณมีคุณสมบัติหรือไม่ กรุณาเข้าดูที่ lifelinesupport.org หรือโทรติดต่อ 800-234-9473

**กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์** 8.6.20