

7

**ជំហានបន្ទាប់  
បន្ទាប់ពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក**

- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក
- បំពេញវេជ្ជបញ្ជាណាមួយដែលអ្នកបានអោយហើយយកវាតាមការណែនាំ
- កំណត់ពេលវេលាសម្រាប់ការតាមដានប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ
- ពិនិត្យឡើងវិញនូវការពន្យល់របស់អ្នកអំពីអត្ថប្រយោជន៍
- បង់វិក្កយបត្រវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក
- ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាឬផែនការសុខភាពរបស់អ្នកជាមួយនិងសំណួរណាមួយ

8

**សម្រេចចិត្តថាតើអ្នកផ្តល់សេវាកម្មរបស់អ្នកត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក**

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលជាមួយនិងអ្នកផ្តល់សេវាដែលអ្នកបានឃើញទេ?
- តើអ្នកអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងយល់ពីអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកទេ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកនិងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អជាមួយគ្នាទេ?



**សម្រេចដល់៖**  
មិនអីទេក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទៅអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេង!



[WAHealthplanfinder.org](http://WAHealthplanfinder.org)



1-855-WAFINDER  
1-855-923-4633



[customersupport@wahbexchange.org](mailto:customersupport@wahbexchange.org)



1

### កិត្តិសុខភាពចម្បងរបស់អ្នក

- ការមានសុខភាពល្អ គឺសំខាន់ណាស់
- ថែរក្សារបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ
- ពិនិត្យសុខភាពដែលបានណែនាំនិងគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ
- រក្សាព័ត៌មានសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់នៅកន្លែងតែមួយ




2

### ស្វែងយល់អំពីគម្របសុខភាពរបស់អ្នក

- ពិនិត្យជាមួយផែនការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកដើម្បីមើលថាតើសេវាអ្វីខ្លះត្រូវបានគ្របដណ្តប់។
- ស្វែងយល់ពីថ្លៃដើមរបស់អ្នក (បុព្វលាភ, សហបង់, ប្រាក់ដែលកាត់បាន, សហធានារ៉ាប់រង)
- ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងក្នុងបណ្តាញ និងក្រៅបណ្តាញ

3

### ដឹងកន្លែងត្រូវធ្វើដំណើរដើម្បីថែទាំ

- ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងការថែទាំបឋមនិងការថែទាំបន្ទាន់ 
- ការយកចិត្តទុកដាក់ជាបឋមត្រូវបានគេពេញចិត្តនៅពេលដែលមិនមានអាសន្ន
- ប្រើបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត

4


### ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា

- ពិនិត្យបញ្ជីអ្នកផ្តល់ផែនការរបស់អ្នក
- ធ្វើការស្រាវជ្រាវតាមអ៊ិនធឺណិត
- សួរមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត



5

### ធ្វើការណាត់ជួប

- លើកឡើងប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកជំងឺថ្មី
- សួរប្រសិនបើពួកគេយកការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក
- ប្រាប់ពួកគេពីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាដែលអ្នកចង់ឃើញនិងមូលហេតុដែលអ្នកចង់ណាត់ជួប 

6

### ត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ការពិនិត្យរបស់អ្នក



- មានកាតធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកជាមួយអ្នក
- ដឹងពីប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសារអ្នក
- នាំយកបញ្ជីថ្នាំដែលអ្នកប្រើ
- យកបញ្ជីសំណួរមកពិភាក្សា



អំពី WASHINGTON HEALTHPLANSFINDER

Washington Healthplanfinder អ្នករៀបចំផែនការសុខភាព គឺជាកន្លែងលើអ៊ិនធឺណិតសម្រាប់ប្រជាជន និងអាជីវកម្មខ្នាតតូចដើម្បីស្វែងរកប្រៀបធៀប និងចុះឈ្មោះសម្រាប់គម្របធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ។

WAPlanfinder



ព័ត៌មានស្តីពីការគ្របដណ្តប់ ប្រើកម្មវិធីទូរស័ព្ទរបស់យើងដើម្បីស្វែងរកជំនួយផ្តល់ខ្លួនដែលនៅជិតអ្នកបំផុត