د دی سند موخه دا دی چی افغان کډوالو سره مرسته وکړی ترڅو طبی پاملرنو ته د لاسرسی لپاره په عمومی کړنلارو پوه شی. دا سند طبی مشوری نه ورکوی.

څه وکړم که چیرته زه اړتیا ولرم چی یو ډاکتر وګورم؟
دا په د پوری اړه لری چی تاسو ډاکتر د څه لپاره ګوری او ستاسو دا لیدنه څومره عاجله ده.

۱ انتخاب: د داکټر دفتر (معاینه خانه)
د ورځني پاملرني، منظمی معاینی، واکسینونو، او کوچنیو ستونځو لپاره د داکتر دفتر ته ورتګ غوره کړي. دا باید ستاسو د بیړنیو حالتو بغیر ستاسو لومړی انتخاب وی. دا ستاسو لپاره تر ټولو لږ لګښت لرونکي انتخاب دی.

دي دفتر ته زنګ ووهی کله چې تاسو:

- ناروغه وی
- یو کلني معاینتو ته مو اړتیا درلودله
- واکسین ته اړتیا لري
- مشورې ته اړتیا لري
- یوه کوچنی ستونزه یا ټپ (زخم) ولری
- دوامداره ستونزه ولری (لکه د اوږي درد)
- او یا هم د متخصص ډاکټر سپارښتنو ته مو اړتیا وه

کله چې لیدنه تر سره کوی:

- تاسو باید له داکټر سره وخت ونیسئ
- دوی معمولا په کاری ساعتونو کښی خلاص وی (د سهار له ۸ څخه تر ماښام ۵ بجو پوری، له دوشنبه نه تر جمعه)
- ځیني وختونه تاسو کولی شئ د همغی ورځې لپاره چی ستاسو خوښه ده وخت ترلاسه کړئ، مګر تل نه
- خپل د بیمي کارت او د پیژندنه کارت له ځان سره ولری
- د پیسو د تحولیدو یوه بڼه له ځانه سره ولری

✅ **ښه ده چی پوه شی**
کوم ډاکټر چی تاسو انتخاب کوی ځان مطمین کړی چی د هغه قرارداد ستاسو د بیمی له کمپنی سره ترسره شوی وی ترڅو تاسو د خپلی درملنی لپاره غوره قیمت ترلاسه کړی. د خپلی بیمی د شرکت ویب پاڼه وګوری او یا هم د ډاکټر د دفتر له مسول کس څخه پوښتنه وکړی.

امیندواره؟
که امیندواره یاست، نو تاسو کولی شی د کورنی ډاکټر (عمومي معالج)، د زیږون ډاکټر (هغه ډاکټر چې د میرمنو روغتیا، امیندواری، او زیږون کي تخصص لري) او یا هم یوی تصدیق شوی نرس یا قابله (معمولا د نسایی ډاکټر سره یوځای کار کوي او په طبیعي زیږون ټینګار کوي) سره وګوری.

۲ انتخاب: د عاجله پاملرني کلینیک
دا ډول کلینیک د هغو ستونزو لپاره انتخاب کړئ کله چي ستاسو ډاکټر ته د راتلونکي لیدو لپاره په تمه کیدلی نشي، کوچني ټپونه، او یا هم کومه ناروغی ولری.

دي دفتر ته مراجعه وکړئ کله چي تاسو:

- ناروغه وی او تاسو نشوی کولی چی له خپل ډاکټر سره ژر تر ژره د درملنی لپاره وخت ونیسی.

- ټپ (زخم) ولرئ او سمدستي پاملرني ته یې اړتیا وي، مګر د ژوند ګواښونکي حالت نه وي (لکه مات شوی لاس، یو کوچنی د پوستکی زخم، او داسی نور)
- دوی معمولا د کاری ساعتونو نه بهر هم کار کوی

کله چی لیدنه تر سره کوی:

- تاسو اړتیا نلرئ چي له ډاکټر سره د لیدنه په موخه وخت ونیسی. تاسو کولی شئ یوازې دننه لاړ شی او هلته به مسول کسان تاسو سره مرسته وکړی
- دوی د اوږدو ساعتونه لپاره په ټوله اونی کښی د رخصتیو په ګډون خلاص وی.
- کله چی دا ډول کلینیک ته تللی خپل د بیمي او د پیژندنه کارت له ځان سره واخلی
- د پیسو د تحولیدو یوه بڼه هم له ځانه سره ولری.

✅ **ښه ده چی پوه شی**

کوم ډاکټر چی تاسو انتخاب کوی ځان مطمین کړی چی د هغه قرارداد ستاسو د بیمی له کمپنی سره ترسره شوی وی ترڅو تاسو د خپلی درملنی لپاره غوره قیمت ترلاسه کړی. د خپلی بیمی د شرکت ویب پاڼه وګوری او یا هم د ډاکټر د دفتر له مسول کس څخه پوښتنه وکړی.

۳ انتخاب: د روغتون بیړنی څانګه

دا ډول د ژوند ګواښونکي ستونزو، سختو ټپونو، او جدي مسلو لپاره انتخاب کړئ. دا ترټولو ګران بیه انتخاب دی. که ستاسو ژوند له خطر سره مخ وی نو ۹۱۱ شمیری ته زنګ ووهئ.

دي څانګه ته مراجعه وکړئ کله چي تاسو:

- سخت ناروغه وي یا تنفسي ستونزه ولري
- یو جدي ټپ، قبض، او یا هم شدیده سوځیدنه ولري
- ستاسو د ډاکټر معاینه خانه اویا هم د عاجله پاملرني کلینیک تړل شوی وی او تاسو سمدستي درملني ته اړتیا ولرئ.

کله چی لیدنه تر سره کوی:

- تاسو اړتیا نلرئ چي له ډاکټر سره د لیدنه په موخه وخت ونیسی.
- دوی هره ورځ ۲۴ ساعته په ټوله اونی کښی خلاص وی.
- تاسو باید په تمه پاتی شی تر هغه وخته چی دوی وکولی شی تاسو وګوری. دوی لومړی خورا جدي قضیي اخلي، نو انتظار اوږد کیدی شي.
- خپل د بیمي او د پیژندنه کارت له ځان سره واخلی
- د پیسو د تحولیدو یوه بڼه هم له ځانه سره ولری.

✅ **ښه ده چی پوه شی**

کوم ډاکټر چی تاسو انتخاب کوی ځان مطمین کړی چی د هغه قرارداد ستاسو د بیمی له کمپنی سره ترسره شوی وی ترڅو تاسو د خپلی درملنی لپاره غوره قیمت ترلاسه کړی. د خپلی بیمی د شرکت ویب پاڼه وګوری او یا هم د ډاکټر د دفتر له مسول کس څخه پوښتنه وکړی.

تادیات یا د پیسو ورکړه

ډاکټر، کلینیک او یا روغتون به ستاسو د درملنی د لګښت رسید ستاسو د بیمي شرکت ته واستوي. کیدای شي له یو څخه ډیر رسیدونه وي.

ستاسو د بیمې شرکت ممکن د رسید د یوی برخی د تحویلولو لپاره غوښتنه وکړی (چی باید د خدماتو د ترلاسه کولو په وخت کښی د پیسو د لګښت یوه برخه تحویل کړی). دا کیدای شي لږ وی لکه تر ۵ ډالرو او یاهم لوړ وی او یا ممکن له تاسو وغوښتل شی چی د ټول رسید څخه ۲۰٪ تحویل کړی. د خپلی بیمې پالیسي وګوری.

ستاسو د بیمې شرکت به د پیسو رسید ارزوي او خپله برخه به مستقیم ډاکټر، کلینیک او یا روغتون ته ورکړی. او وروسته به تاسو د هغه مقدار لپاره د پیسو رسید ترلاسه کړئ چې تاسو یې د تادیې مسؤلیت لرئ.

(EOB) یوه فورمه ده او دا روښانه کوي چې ستاسو د بیمې شرکت کومې برخې پوښلي دی او څومره پیسې یې ورکړې. دا فورمه ممکن تاسو ته د لیک په واسطه واستول شي او یا یی هم آنلاین ومومندی.

که چیری ستاسو بیل د هغه څخه لوړ وي چې تاسو یې سمدستي نشی تادیه کولی، نو ډاکټر، کلینیک او یا روغتون ممکن دی ته مایل شی چی ستاسو لپاره د تادیی میاشتني پلان ترتیب کړي. کله مو چی د پیسو د تحویل لپاره رسید تر لاسه کړو هغه باندی سترګی مه پټوی او سمدستی یی تحویل کړی که نه په تاسو باندی ممکن اظافی پیسی راشی.

د بیمې ډیر شرکتونه او د پالیسیو پراخه ډولونه شتون لري. هر یو جلا دی. مګر دا مهمه ده چې تاسو د خپلی صحی بیمې په پالیسی او پوره جزیاتو پوه شی. که چیری تاسو ته سوال وه او یا کوم برخه درته روښانه نه وه تاسو کولی شی د خپلی بیمی له شرکت څخه پوښتنه وکړی (د دوی شمیره باید ستاسو د بیمې په کارت کې وي). د بیمې ځینې کارتونه شاید د ۲۴ ساعته خدماتو ترسره کولو د اړیکی شمیره هم ولري ترڅو تاسو وکولی شی چی د نرس طبي مشوره ترلاسه کړی.