

रोकथाममूलक स्याहार – वयस्क

तपाईंले कति पटक चिकित्सा परीक्षण गराउनु पर्छ वा आफ्नो चिकित्सकलाई भेटनुपर्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा छ? तपाईं कुन परीक्षण र सेवाहरूलाई रोकथाममूलक मानिन्छ भन्ने कुरासँग परिचित हुनुहुन्छ?



रोकथाममूलक स्याहारका सेवाहरू के के हुन्?

रोकथाममूलक स्याहार प्राप्त गर्न आफ्नो प्राथमिक स्याहार प्रदायक (PCP) लाई नियमित रूपमा भेटनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। रोकथाममूलक स्याहारले तपाईंको PCP लाई तपाईं बिरामी भएको महसुस गर्नुअघि सम्भावित स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउन सघाउँछ। चाँडै चिकित्सा समस्याहरू पत्ता लगाएर, तपाईंको PCP ले तपाईंलाई स्वस्थ रहन आवश्यक स्याहार प्राप्त गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ।



सेवाहरू कहिले निःशुल्क हुन्छन्?

एउटै सेवा रोकथाममूलक (निःशुल्क) वा निदानात्मक (सहभुक्तानी, सहबीमा वा कटौतीयोग्य लागु) हुन सक्छ।

यस्तो हुँदा रोकथाममूलक स्याहार पूरक हो (सदस्यलाई कुनै शुल्क लाग्दैन):

- यस मार्गदर्शनमा सूचीबद्ध गरिएको यहाँ osuhealthplan.com/forms-and-downloads फेला परिएको हुन्छ
- इन-नेटवर्कका प्रदायक वा रुचाइएको फार्मसीद्वारा पूरा गरियो। osuhealthplan.com मा जानुहोस् र इन-नेटवर्क चिकित्सकहरू फेला पार्न हाम्रो Find a Provider उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्
- रोकथाम उद्देश्यका लागि गरिएको



स्याहार	सेवाको कारण	तपाईंले कति भुक्तान गर्नु हुने छ
रोकथाममूलक स्याहार	स्वास्थ्य समस्याहरू रोक्नका लागि। तपाईंका लक्षणहरू छैनन्।	तपाईंले केही पना भुक्तानी गर्नु हुने छैन। निःशुल्क
निदानात्मक स्याहार	तपाईंमा लक्षण छ वा ज्ञात स्वास्थ्य समस्याका कारण तपाईंको जाँच भइरहेको छ।	यो चिकित्सकीय दाबी हो। तपाईंको कटौतीयोग्य, सहभुक्तानी र सहबीमा लागु हुन सक्छ। तपाईंको प्रदायक प्राइम नेटवर्कको हस्सिसा हो भने तपाईंको PCP कार्यालय भ्रमणमा थप शुल्क लाग्दैन। तपाईंसँग रगत परीक्षण वा एक्स-रे छ भने यसमा तपाईंले सबै वा शुल्कको एक भाग तर्नु पर्छ।



वयस्कको रोकथाममूलक स्वास्थ्य स्याहार

उमेर	सिफारिस	खर्च
19 देखि 21 वर्षसम्म	प्रत्येक 2 देखि 3 वर्षसम्ममा एक पटक; आवश्यक भएमा वार्षिक रूपमा	निःशुल्क
22 देखि 64 वर्षसम्म	प्रत्येक 1 देखि 3 वर्षसम्ममा एक पटक	निःशुल्क
65 वर्ष र सोभन्दा माथि	वर्षमा एक पटक	निःशुल्क

खोप	सिफारिस	खर्च
ठेउला (भेरिसेला)	खोप वा रोगको कुनै इतिहास नभएका व्यक्तिहरूका लागि 4 हप्ताको फरकमा दुईवटा डोज।	निःशुल्क
कोभिड-19	कोभिड -19 खोपसम्बन्धी हालको CDC सिफारिसहरूका लागि, कृपया cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines हेर्नुहोस्।	निःशुल्क
फ्लू (इन्फ्लुएन्जा)	प्रत्येक वर्ष एक डोज।	निःशुल्क
HPV (मानव प्यापिलोमाभाइरस)	24 हप्ताको अवधिमा 26 वर्षको उमेरसम्मका तीन डोजहरू। 45 वर्ष सम्मका केही व्यक्तिहरूले लाभ उठाउन सक्छन्, आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस्।	निःशुल्क
दादुरा, गल्फुलो, रुबेला (MMR)	खोप वा रोगको कुनै इतिहास नभएमा एकदेखि दुईवटा डोजहरू लगाउनुहोस्। उच्च जोखिममा भएमा 40 वर्षपछि दिन सकिन्छ।	निःशुल्क
मेनिनजाइटिस (मेनिङ्गोकोकल)	खोपको कुनै इतिहास छैन भने 19 देखि 24 वर्ष उमेरसम्मका लागि एउटा डोज। उच्च जोखिममा भएमा 40 वर्षपछि दिन सकिन्छ।	निःशुल्क
निमोनिया (न्यूमोकोकल)	65 वर्ष र माथिकाहरूका लागि एक डोज। उच्च जोखिममा वा दम वा धुम्रपानको इतिहास भएका व्यक्तिहरूमा 19 देखि 64 वर्षको बीचमा 1 डोज हुनुपर्दछ।	निःशुल्क
डाबर (हर्प्स जोस्टर)	उमेर 50 वर्ष र सोभन्दा माथि।	निःशुल्क
धनुष्टंकार, भ्यागुते रोग र लहरे खोकी (पर्टुसिस)	अन्तिम धनुष्टंकार खोपपछि अन्तरालको जे भए पनि लहरे खोकी खोपको कुनै इतिहास नभएमा एउटाडोज, त्यसपछि प्रत्येक 10 वर्षमा धनुष्टंकार खोप। यो खोप विशेषगरी तपाईं 1 वर्षभन्दा मुनिका बच्चाहरूसँग सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने लगाउन सिफारिस गरिन्छ।	निःशुल्क

खोपहरू डोज, उमेर र सिफारिसहरू फरक हुन्छन्।