

10 Lời Khuyên Hữu Ích Nhất

Để Nhận Được Lợi Ích Tối Đa từ HDHP của Quý Vị có HSA

Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế Khấu Trừ Cao (High Deductible Health Plan, HDHP) không phải là chương trình y tế mức trung bình của quý vị — chương trình này kết hợp khoản bao trả y tế toàndiện và khoản bao trả thuốc theo toa có Tài Khoản Tiết Kiệm Y Tế (Health Savings Account, HSA) ưu đãi thuế để giúp quý vị dự toán ngân sách cho các chi phí chăm sóc sức khỏe và tiết kiệm tiền.

LỜI KHUYÊN SỐ 1

BẮT ĐẦU HSA CỦA QUÝ VỊ

Khi quý vị đăng ký HDHP thông qua Cigna hoặc Kaiser Permanente trong thời gian Đăng ký Mở hoặc khi được tuyển dụng, quý vị sẽ được yêu cầu chọn HSA. Trong quá trình này, quý vị phải xác minh rằng mình đủ điều kiện để mở tài khoản HSA. Sau khi hoàn tất, tài khoản HSA của quý vị sẽ được thiết lập trong Workday và được quản lý bởi Fidelity.

Nếu đủ điều kiện, bạn phải chủ động chọn HSA trong Workday để:

- Nhận khoản đóng góp* của PCC là $750 cho mỗi cá nhân hoặc $1,500 nếu đăng ký cùng người phụ thuộc
- Thực hiện đóng góp thông qua khấu trừ lương
- Nhận thẻ ghi nợ
- Sử dụng số tiền trong tài khoản của quý vị

**Khoản đóng góp của PCC sẽ được chia theo tỷ lệ dựa vào tháng quý vịđược tuyển dụng.*

ĐIỀU KIỆN THAM GIA HSA

Tất cả nhân viên đủ điều kiện nhận phúc lợi có thể tham gia HDHP kèm HSA. Tuy nhiên, quý vị không đủ điều kiện mở tài khoản HSA nếu:

- Đang đóng góp hoặc có số dư trong Tài khoản Chi tiêu Linh hoạt cho Chăm sóc Sức khỏe (FSA)
- Đã tham gia một kế hoạch bảo hiểm y tế khác (chẳng hạn như kế hoạch của vợ/chồng), trừ khi đó là kế hoạch bảo hiểm y tế có mức khấu trừ cao được chấp thuận
- Đang tham gia Medicare
- Đủ điều kiện để được ghi nhận là người phụ thuộc trên tờ khai thuế của cá nhân khác
- Không phải là cư dân Hoa Kỳ
- Là thành viên quân đội đang phục vụ và tham gia TRICARE (bao gồm cả vợ/chồng của bạn, người cũng tham gia TRICARE)

ĐÃ CÓ TÀI KHOẢN HSA? CHUYỂN SỐ DƯ

Nếu quý vị có một HSA khác từ chủ lao động trước đây hoặc thông qua tài khoản cá nhân, quý vị có thể chuyển số dư sang HSA mới của mình thông qua Fidelity — chỉ mất chưa đến 5 phút để **bắt đầu chuyển** khoản trực tuyến (hãy đảm bảo quý vị có bản sao kê gần đây từ đơn vị quản lý HSA hiện tại). Thông thường, tiền sẽ được chuyển vào tài khoản Fidelity của quý vị trong vòng 2–5 tuần.

Lưu ý: Đơn vị quản lý hiện tại của quý vị có thể cũng sẽ yêu cầu quý vị hoàn thành mẫu đơn chuyển khoản của họ. Ngoài ra, quý vị có trách nhiệm thanh toán mọi khoản phí chuyển khoản mà đơn vị quản lý kia có thể tính.

Truy cập **Trung tâm học tập của Fidelity** để biết thêm thông tin về cách chuyển một HSA hiện có.

FIDELITY PHẢI XÁC MINH DANH TÍNH CỦA QUÝ VỊ

Khi quý vị mở HSA, Fidelity phải xác minh danh tính của quý vị theo yêu cầu của Đạo luật Patriot. Fidelity sẽ tự động xác minh địa chỉ nhận thư thực tế của quý vị (không phải hộp thư bưu điện) như được ghi trong Workday. Quá trình xác minh mất khoảng 2–3 ngày làm việc. Sau khi danh tính của quý vị được xác minh, thẻ ghi nợ HSA Fidelity sẽ được gửi qua đường bưu điện đến địa chỉ lưu trong hồ sơ của quý vị. Nếu danh tính của quý vị không được xác minh, quý vị có thể được yêu cầu cung cấp thêm giấy tờ tùy thân theo yêu cầu của Fidelity.

Có câu hỏi về tài khoản HSA hoặc kế hoạch y tế của quý vị?

Liên hệ với trung tâm hỗ trợ phúc lợi theo số **855-874-3489** để được trợ giúp. Quý vị cũng có thể gọi số này để thay đổi số tiền đóng góp vào HSA bất cứ lúc nào trong năm. Để hỏi về số dư HSA, giao dịch tài khoản và các vấn đề khác, vui lòng gọi Fidelity theo số **800-835-5095**.

LỜI KHUYÊN SỐ 2

GÓP TIỀN VÀO TÀI KHOẢN HSA

Sau khi tài khoản của quý vị được mở, quý vị có thể đóng góp vào tài khoản HSA của mình. Xem xét các điểm quan trọng sau:

- **Quyết định số tiền bạn muốn đóng góp.** Trong quá trình đăng ký, quý vị có thể đã chọn đóng góp theo hình thức ưu đãi thuế. Trong năm 2027, quý vị có thể đóng góp tối đa:
  - $4,500 cho bảo hiểm cá nhân
  - $9,000 cho bảo hiểm gia đình

  Nếu bạn từ 55 tuổi trở lên, bạn có thể đóng góp thêm $1,000. Các giới hạn này có thể thay đổi hàng năm.
- **Hãy tận dụng mức khấu trừ lương thấp hơn.** Bằng cách chọn HDHP với HSA, số tiền phí bảo hiểm bạn phải trả sẽ thấp hơn, do đó khoản khấu trừ từ lương của bạn cũng sẽ giảm. Tích lũy tài sản nhanh hơn bằng cách đóng góp số tiền tiết kiệm từ phí bảo hiểm vào tài khoản HSA của quý vị.
- **Xây dựng quỹ tiết kiệm của quý vịsớm.** Với tài khoản HSA, quý vị có thể bắt đầu, dừng hoặc thay đổi số tiền đóng góp bất cứ lúc nào trong năm (khác với Tài khoản Tiết kiệm Y tế Linh hoạt, còn được gọi là FSA). Xem xét việc đóng góp một số tiền lớn hơn từ vài kỳ lương đầu tiên của năm để nhanh chóng tích lũy số dư cho các chi phí cấp bách hoặc không lường trước. Quý vị có thể chọn giảm số tiền đóng góp cho phần còn lại của năm. (Đăng nhập vào Workday tại **wd5.myworkday.com/wday/authgwy/pcc/login.htmld** để thực hiện bất kỳ thay đổi nào.)
- **Hãy duy trì.** Quý vị là chủ sở hữu của số tiền trong tài khoản HSA của mình và có thể mang theo số tiền đó ngay cả khi thay đổi kế hoạch hoặc rời khỏi PCC. Quý vị thậm chí có thể tiết kiệm số tiền trong tài khoản HSA để sử dụng trong thời gian nghỉ hưu.

NẾU QUÝ VỊ RỜI KHỎI PCC

Tài khoản HSA của quý vị là tài khoản cá nhân và vẫn thuộc sở hữu của quý vị nếu quý vị rời khỏi PCC. Fidelity sẽ tiếp tục quản lý tài khoản HSA của quý vị với phí quản lý hàng tháng trừ khi quý vị liên hệ với họ qua số **800-835-5095** và yêu cầu chuyển sang nhà quản lý HSA khác.

LỜI KHUYÊN SỐ 3

CHỌN PHƯƠNG THỨC THANH TOÁN HOẶC HOÀN TRẢ

LƯU TRỮ QUỸ HSA

Đối với một số chi phí, quý vị có thể muốn thanh toán bằng tiền mặt và tiết kiệm số tiền trong tài khoản HSA cho các chi phí lớn hơn hoặc cho tương lai. Khi quý vị đủ 65 tuổi, quý vị có thể sử dụng số tiền trong tài khoản HSA để thanh toán phí bảo hiểm Medicare mà không phải chịu thuế.

Thanh toán các chi phí y tế hợp lệ bằng tài khoản HSA rất đơn giản. Dưới đây là các tùy chọn của quý vị:

- **Sử dụng thẻ của quý vị.** Sau khi tài khoản HSA của quý vị được thiết lập (xem Lời Khuyên số 1), quý vị sẽ nhận được thẻ ghi nợ HSA Fidelity qua bưu điện. Thẻ sẽ tự động được nạp số tiền bạn đã đóng góp cho đến thời điểm hiện tại. Quý vị có thể sử dụng thẻ để thanh toán các chi phí hợp lệ khi có đủ số dư.
- **Quẹt thẻđể thanh toán tại điểm dịch vụ, như tại phòng khám bác sĩ hoặc nhà thuốc.** Quý vị cũng có thể sử dụng thẻ ghi nợ như thẻ tín dụng để thanh toán hóa đơn từ phòng khám bác sĩ và khi nhận thuốc theo đơn. Lưu ý rằng bạn chỉ có thể sử dụng thẻ để thanh toán các chi phí y tế hợp lệ (xem Lời Khuyên số 5); nếu không, bạn sẽ phải chịu phạt thuế.
- **Thanh toán trực tuyến.** Truy cập tài khoản của quý vị tại **netbenefits.com** để nhận tiền hoàn trả bằng séc hoặc chuyển khoản trực tiếp, hoặc gửi séc cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Lưu ý: Tài khoản HSA của quý vị không được tự động liên kết với kế hoạch y tế của quý vị. Mỗi khi quý vị sẵn sàng thanh toán chi phí y tế, quý vị cần chọn sử dụng quỹ HSA hoặc thanh toán bằng tiền mặt và giữ lại quỹ HSA để sử dụng sau này.

LỜI KHUYÊN SỐ 4

QUẢN LÝ TÀI KHOẢN

Quý vị có thể truy cập thông tin tài khoản của mình 24/7 tại **netbenefits.com** hoặc bằng cách gọi đến **800-835-5095**. Kiểm tra tài khoản thường xuyên để xem số dư và xem lại các giao dịch gần đây. Quý vị cũng có thể:

- Nộp đơn yêu cầu hoàn trả
- Thanh toán chi phí y tế hợp lệ
- Quản lý giao dịch và cài đặt tài khoản
- Truy cập các tài nguyên và công cụ khác để tận dụng tối đa tài khoản HSA của quý vị

TÀI NGUYÊN HSA CỦA QUÝ VỊ	
NẾU QUÝ VỊ CẦN...	LIÊN HỆ...
• Đăng ký tài khoản HSA • Chọn số tiền đóng góp • Thay đổi số tiền đóng góp	**Trung tâm hỗ trợ khách hàng** **855-874-3489** (có hỗ trợ ngôn ngữ) Thứ Hai – Thứ Sáu, 4 giờ sáng – 6 giờ chiều (Giờ Thái Bình Dương) **wd5.myworkday.com/wday/authgwy/pcc/login.htmld**
• Kiểm tra số dư tài khoản • Xem lại các hoạt động và giao dịch gần đây của tài khoản • Xem danh sách đầy đủ các chi phí hợp lệ • Tải xuống các biểu mẫu HSA • Nhận hỗ trợ về thẻ ghi nợ HSA • Thực hiện thanh toán trực tuyến (hoàn trả cho bản thân hoặc thanh toán cho nhà cung cấp dịch vụ) • Truy cập các công cụ và tài nguyên để sử dụng tài khoản HSA • Đầu tư tiền trong HSA của quý vị để giúp tăng số dư tài khoản (xem mẹo #6)	**Fidelity** **800-835-5095** Thứ Hai – Thứ Sáu, 5:30 giờ sáng – 5:30 giờ tối (Giờ Thái Bình Dương) **netbenefits.com**

LỜI KHUYÊN SỐ 5

XEM DANH SÁCH ĐẦY ĐỦ CÁC CHI PHÍ HỢP LỆ

Khi cần sử dụng dịch vụ y tế, điều quan trọng là phải xem xét liệu các chi phí đó có được coi là chi phí hợp lệ theo quy định của IRS hay không.

Dưới đây là một số ví dụ về chi phí hợp lệ. Để xem danh sách đầy đủ các chi phí hợp lệ, vui lòng tham khảo Tài liệu 502 của IRS tại **irs.gov/publications/p502/index.html**.

CHI PHÍ Y TẾ

- Phần khấu trừ
- Chi phí tự chi trả, bao gồm phí đồng chi trả và phí đồng bảo hiểm
- Chi phí khám bệnh
- Thuốc kê đơn
- Các thủ tục y tế, xét nghiệm, kiểm tra, chụp X-quang và chi phí nhập viện
- Chương trình hoặc sản phẩm hỗ trợ bỏ thuốc lá
- Chăm sóc chỉnh hình, châm cứu và vật lý trị liệu
- Băng gạc, nạng và các vật dụng khác mua không cần đơn (miễn là có đơn của bác sĩ)

CHI PHÍ NHA KHOA

- Phần khấu trừ
- Phí đồng chi trả và phí đồng bảo hiểm cho chăm sóc nha khoa
- Chỉnh nha

CHI PHÍ KHÁM MẮT

- Phí khám
- Kính mắt, bao gồm cả gọng kính
- Kính áp tròng

LƯU GIỮ HÓA ĐƠN!

Khác với FSA, nơi quý vị phải chứng minh chi phí hợp lệ trước khi được hoàn trả, với HSA, quý vị có trách nhiệm theo dõi và lưu giữ hồ sơ về cách sử dụng quỹ HSA của mình. Quý vị sẽ cần những hồ sơ này trong trường hợp bị Cục Thuế Liên bang (IRS) kiểm toán.



Núi Hood vào lúc bình minh, Portland, OR

LỜI KHUYÊN SỐ 6

ĐẦU TƯ TIẾT KIỆM

Quý vị có thể tăng số tiền của mình hơn nữa bằng cách đầu tư vào nhiều quỹ tương hỗ khác nhau. Đăng nhập vào tài khoản của quý vị tại **netbenefits.com** để:

- Xem các tùy chọn quỹ và hiệu suất
- Truy cập hướng dẫn đầu tư chuyên nghiệp và công cụ trực tuyến
- Thiết lập và điều chỉnh phân bổ đầu tư
- Xem chi tiết thêm về tài khoản đầu tư của quý vị

TỐI ƯU HÓA TIẾT KIỆM THUẾ

Tận dụng các tính năng tiết kiệm thuế của tài khoản HSA của quý vị.

TIẾT KIỆM KHI ĐÓNG GÓP	TIẾT KIỆM KHI XÂY DỰNG SỐ DƯ CỦA BẠN	TIẾT KIỆM KHI THANH TOÁN
Quý vị không phải trả thuế thu nhập liên bang trên số tiền HSA đóng góp qua khấu trừ lương.*	Khi số tiền trong tài khoản HSA của quý vị tăng lên, lãi suất và thu nhập từ đầu tư sẽ không phải chịu thuế thu nhập liên bang.* Quý vị có thể lựa chọn đầu tư vào nhiều quỹ tương hỗ khác nhau.	Miễn là bạn sử dụng tài khoản HSA để thanh toán chi phí y tế hợp lệ, bạn không phải trả thuế khi rút tiền từ tài khoản.

*California và New Jersey đánh thuế các khoản đóng góp HSA và/hoặc thu nhập từ HSA. New Hampshire và Tennessee đánh thuế thu nhập từ cổ tức và lãi suất sau một mức tiền nhất định. Vui lòng liên hệ với cố vấn thuế của quý vị để xác định xem điều này áp dụng cho quý vị hay không.

LỜI KHUYÊN SỐ 7

SO SÁNH VÀ LỰA CHỌN DỊCH VỤ Y TẾ CHẤT LƯỢNG VÀ TIẾT KIỆM CHI PHÍ

Quý vị có biết rằng chi phí cho các dịch vụ có thể khác nhau đáng kể giữa các nhà cung cấp và cơ sở y tế? Ví dụ, bạn có thể tiết kiệm hàng trăm đô la bằng cách so sánh giá chụp MRI tại một số bệnh viện và cơ sở y tế độc lập trong khu vực của bạn. Khi chi tiêu ít hơn, quý vị sử dụng tiền chăm sóc sức khỏe một cách thông minh và có thể giữ lại nhiều hơn số tiền trong tài khoản HSA cho các nhu cầu trong tương lai.

LỜI KHUYÊN SỐ 8

TIẾT KIỆM CHI PHÍ THUỐC KÊ ĐƠN

Đối với các dịch vụ và thuốc không mang tính phòng ngừa, bạn phải trả toàn bộ khoản khấu trừ trước khi HDHP với HSA chi trả bất kỳ khoản phúc lợi nào, bao gồm cả phúc lợi cho thuốc kê đơn. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích về phạm vi bảo hiểm thuốc kê đơn của bạn.

XÁC ĐỊNH XEM THUỐC CỦA QUÝ VỊ CÓ THUỘC LOẠI PHÒNG NGỪA HAY KHÔNG	SỬ DỤNG THUỐC GENERIC	SỬ DỤNG DỊCH VỤ ĐẶT HÀNG QUA BƯU ĐIỆN
Đối với một số đơn thuốc phòng ngừa, quý vị không cần phải đáp ứng mức khấu trừ trước. Quý vị có thể tìm danh sách các loại thuốc phòng ngừa bằng cách truy cập trang web của kế hoạch bảo hiểm của mình: • **mycigna.com** • **kp.org**	Đừng chi trả nhiều hơn mức cần thiết cho thuốc kê đơn — hãy hỏi bác sĩ xem có thuốc generic sẵn có hay không. Trung bình, thuốc generic có giá rẻ hơn 30–70% so với thuốc gốc, nhưng có cùng thành phần hoạt chất, chất lượng và độ mạnh.	Khi quý vị đặt mua thuốc điều trị duy trì (thuốc dùng thường xuyên cho các bệnh mãn tính như tiểu đường) qua chương trình đặt hàng qua bưu điện của kế hoạch bảo hiểm, quý vị sẽ tiết kiệm chi phí — và nhận được lượng thuốc lớn hơn với giá thấp hơn. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của chương trình bảo hiểm của quý vị: • **mycigna.com** • **kp.org**

Bằng cách chi trả ít hơn từ túi riêng, quý vị sẽ sử dụng ít hơn từ tài khoản HSA, giúp quý vị tích lũy quỹ — cho phép quý vị tiết kiệm cho hưu trí hoặc cho các chi phí lớn trong tương lai.

LƯU Ý

Quý vị có thể sử dụng tiền trong tài khoản HSA để mua thuốc **không kê đơn**. Các chi phí này phải được phát sinh trong thời gian bạn tham gia gói bảo hiểm HDHP đủ điều kiện của Cigna hoặc Kaiser.



Cộng đồng ven biển tại Groton, CT

LỜI KHUYÊN SỐ 9

BẢO VỆ SỨC KHỎE VỚI CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA

Hãy tận dụng tối đa số tiền chăm sóc sức khỏe của bạn bằng cách sử dụng các lợi ích chăm sóc phòng ngừa của gói bảo hiểm. Kế hoạch HDHP với HSA chi trả 100% cho các dịch vụ được bảo hiểm sau đây:

TRẺ EM	NGƯỜI LỚN	
• Chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh • Khám sức khỏe định kỳ hàng năm • Thuốc phòng ngừa • Tiêm chủng • Lịch sử y tế/gia đình và khám sức khỏe • Kiểm tra huyết áp • Kiểm tra cholesterol	• Xét nghiệm Pap • Chụp X-quang vú • Xét nghiệm loãng xương • Khám sức khỏe định kỳ hàng năm • Thuốc phòng ngừa • Tiêm chủng • Lịch sử y tế/gia đình và khám sức khỏe	• Kiểm tra huyết áp • Kiểm tra cholesterol • Đái tháo đường: Xét nghiệm ban đầu cho người có nguy cơ cao • Nội soi đại tràng • Khám sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt

Bằng cách sử dụng các dịch vụ miễn phí này, quý vị có thể tận dụng tối đa số tiền trong tài khoản HSA của mình. Ngoài ra, khi bạn duy trì sức khỏe tốt, bạn có thể phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe, điều này có thể giúp bạn tiết kiệm chi phí trong tương lai.

Quý vị có thể xem danh sách đầy đủ các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa bằng cách truy cập trang web của gói bảo hiểm:

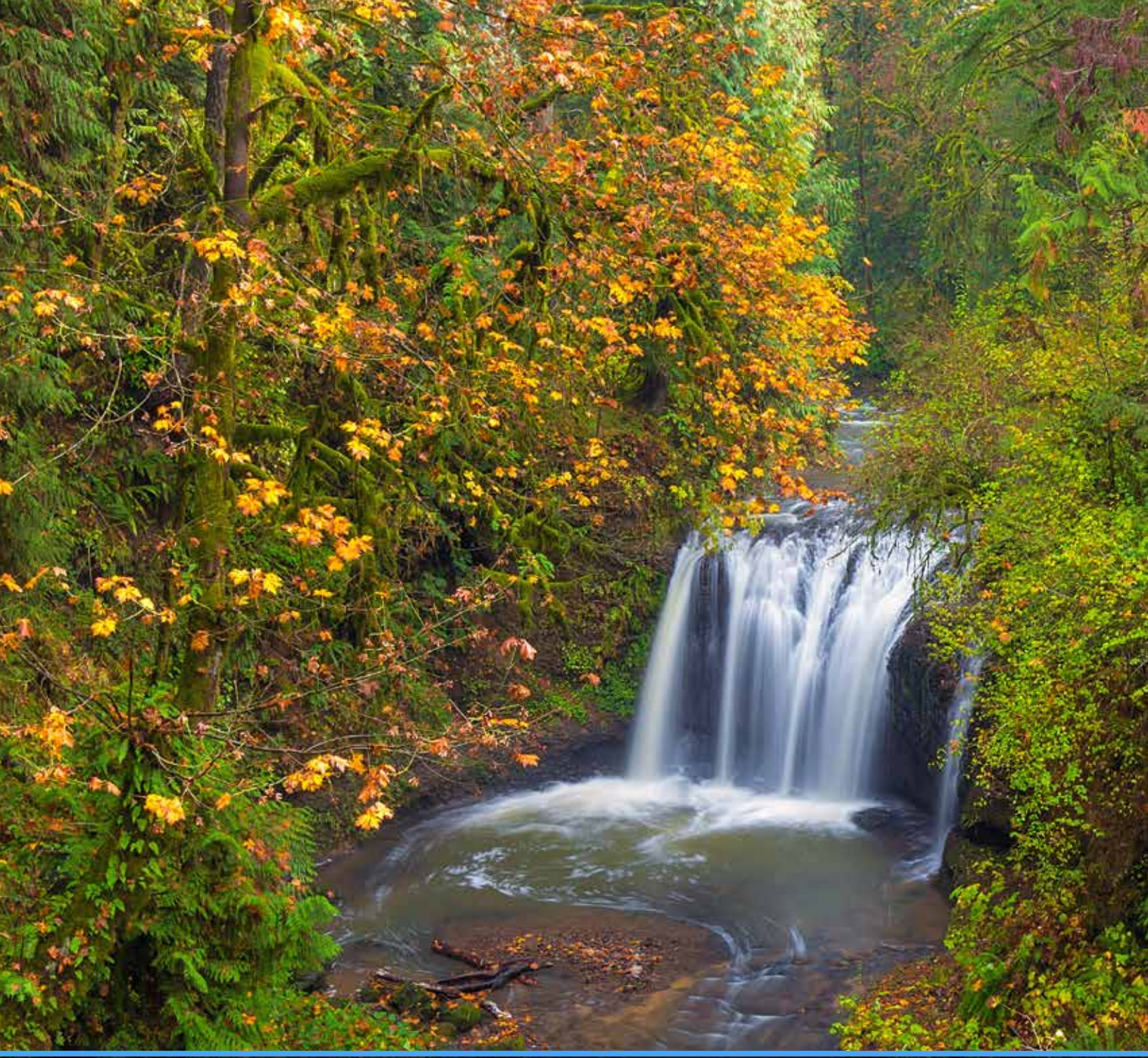
- **mycigna.com**
- **kp.org**

LỜI KHUYÊN SỐ 10

BIẾT NƠI CẦN ĐẾN ĐỂ ĐƯỢC CHĂM SÓC

Cần chăm sóc ngay lập tức? Phòng cấp cứu không phải lúc nào cũng là lựa chọn tốt nhất. Xem xét sử dụng cơ sở chăm sóc cấp cứu để được điều trị nhanh chóng và chi phí thấp hơn — giúp bạn tiết kiệm tiền trong tài khoản HSA cho tương lai và đảm bảo nhận được chăm sóc phù hợp với chi phí hợp lý.

BÁC SĨ CHĂM SÓC BAN ĐẦU (PCP)	TRUNG TÂM CHĂM SÓC CẤP CỨU	DỊCH VỤ Y TẾ TỪ XA	PHÒNG CẤP CỨU
Ngoài việc cung cấp dịch vụ chăm sóc phòng ngừa tiêu chuẩn, PCP của bạn còn có thể điều trị các bệnh nhẹ và chấn thương với chi phí thấp hơn nhiều (ví dụ: đau tai, dị ứng theo mùa, các vấn đề da thường gặp).	Nếu bạn cần chăm sóc y tế khẩn cấp (ví dụ: vết cắt, bong gân hoặc bỏng) hoặc bác sĩ gia đình của bạn không có mặt, hãy cân nhắc đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Chi phí có thể cao hơn một chút so với một lần khám bệnh thông thường, nhưng vẫn rẻ hơn nhiều so với việc đến phòng cấp cứu. Quý vị có thể tìm kiếm cơ sở chăm sóc cấp cứu trong mạng lưới gần nhất bằng cách truy cập trang web của kế hoạch bảo hiểm của mình: • **mycigna.com** • **kp.org**	Nếu bạn là thành viên Cigna, hãy tận dụng dịch vụ khám bệnh trực tuyến, cho phép bạn kết nối với bác sĩ qua điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính để giải quyết nhiều vấn đề sức khỏe (ví dụ: triệu chứng giống cúm, nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm kết mạc). Điều tuyệt vời nhất là chi phí trung bình của một cuộc thăm khám trực tuyến thấp hơn đáng kể so với một cuộc thăm khám tại phòng khám truyền thống. Nếu quý vị là thành viên của Kaiser, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình (PCP) để tìm hiểu về các tùy chọn telehealth có sẵn cho quý vị.	Nếu bạn đang gặp tình huống cấp cứu thực sự hoặc đe dọa tính mạng, hãy đến ngay phòng cấp cứu. Điều này bao gồm: • Mất ý thức • Chóng mặt nghiêm trọng hoặc đột ngột • Đau dữ dội • Các triệu chứng của cơn đau tim hoặc đột quỵ, như đau ngực • Khó thở nghiêm trọng hoặc thở gấp



Thác Hidden Falls trên suối Rock Creek tại Happy Valley, gần Clackamas, OR