

QUÝ VỊ MỚI
THAM GIA
MEDICARE?
10 ĐIỀU QUAN
TRỌNG NHẤT
QUÝ VỊ CẦN BIẾT.

Chương Trình Tốt Hơn Cho

Tôi



scan

medicare advantage

SCAN DESERT HEALTH PLAN



**Chương trình Medicare
tốt hơn dành cho**

Tôi

Bản thân việc bước sang tuổi 65 đem lại một số quyền lợi!

Medicare và sinh nhật lần thứ 65 của quý vị luôn song hành với nhau. Cho dù sắp đến ngày sinh nhật hay đã ở trong Giai Đoạn Ghi Danh Ban Đầu (xem thêm ở trang 4), thì bây giờ chính là thời điểm hoàn hảo để quý vị tìm hiểu mọi thứ có thể về Medicare.

Nếu quý vị không chắc chắn nên bắt đầu từ đâu, xin đừng lo – SCAN Desert Health Plan có thể trợ giúp cho quý vị. Chúng tôi là chương trình bảo hiểm y tế Medicare Advantage phi lợi nhuận, từng đoạt giải thưởng với hơn 45 năm kinh nghiệm và chúng tôi sẵn sàng cung cấp cho quý vị trải nghiệm Medicare tập trung vào quý vị.

Là một phần trong cam kết của chúng tôi nhằm giúp quý vị luôn khỏe mạnh và độc lập, chúng tôi đã biên soạn tập sách nhỏ này để giúp quý vị tìm hiểu mọi thứ có thể về Medicare. Quý vị sẽ tìm thấy thông tin hữu ích trên mọi trang có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về các lựa chọn của mình.

PHẦN MỘT

- **10 Điều Quan Trọng Nhất Quý Vị Cần Biết Về Medicare**

PHẦN HAI

- **CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM: Chương Trình SCAN Medicare Advantage Có Phù Hợp Với Quý Vị Không?**

PHẦN BA

- **Những Câu Hỏi Thường Gặp Về Medicare**

PHẦN BỐN

- **Bảng Ghi Chú Về Medicare Của Quý Vị**

PHẦN NĂM

- **Chọn Bảo Hiểm Medicare Mà Quý Vị Có Thể Tin Cậy**

PHẦN SÁU

- **5 Cách SCAN Có Thể Hỗ Trợ Tốt Hơn Cho Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Của Quý Vị**

PHẦN BẢY

- **Những Câu Hỏi Cần Xem Xét Khi Chọn Chương Trình Medicare**

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào thì các chuyên gia hiểu biết về Medicare Advantage của chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Vui lòng gọi cho chúng tôi theo số **1-877-807-5791 (TTY: 888-SCAN-TTY)** hoặc truy cập **scan65.com**.

10 Điều Quan Trọng Nhất Quý Vị Cần Biết Về Medicare

Có rất nhiều điều cần biết về Medicare – và càng biết nhiều, quý vị sẽ càng cảm thấy tự tin hơn khi đến lúc ghi danh.

Để trợ giúp cho quý vị trên chuyến hành trình này, chúng tôi đã tổng hợp danh sách 10 điều quan trọng nhất cần biết về Medicare để quý vị có thể khám phá các lựa chọn của mình, tìm chương trình phù hợp và ghi danh khi sẵn sàng.

1 Medicare là gì và ai đủ điều kiện?

Medicare là chương trình bảo hiểm sức khỏe của liên bang dành cho những người từ 65 tuổi trở lên hoặc những người dưới 65 tuổi bị một số tình trạng khuyết tật hoặc bệnh tật nhất định. Medicare có các "phần" khác nhau mà chúng tôi sẽ giải thích bên dưới.

2 Giai Đoạn Ghi Danh Ban Đầu (IEP) Của Quý Vị

Trước tiên, quý vị có thể ghi danh vào Medicare trong IEP của mình, tức là khoảng thời gian 7 tháng tính đến sinh nhật lần thứ 65 của quý vị. Giai đoạn ghi danh này bao gồm tháng quý vị bước sang tuổi 65 và 3 tháng trước, 3 tháng sau ngày quý vị bước sang tuổi 65.

3 Giai Đoạn Ghi Danh Đặc Biệt (SEP)

Tùy thuộc vào một số sự kiện trong đời đủ điều kiện – chẳng hạn như nghỉ hưu trên 65 tuổi hoặc chuyển ra khỏi khu vực dịch vụ được đài thọ của mình – quý vị có thể ghi danh vào Medicare trong SEP. Nếu bỏ lỡ SEP thì quý vị có thể ghi danh vào những thời điểm bổ sung trong năm, chẳng hạn như Gian Đoạn Ghi Danh Hàng Năm (AEP), nhưng quý vị có thể không có bảo hiểm y tế trong giai đoạn không được bảo hiểm này vì chỉ có một Gian Đoạn Ghi Danh Hàng Năm mỗi năm từ ngày 15 tháng 10 đến ngày 7 tháng 12. Trong AEP, những người thụ hưởng có thể thay đổi bảo hiểm của chương trình Medicare, bao gồm tham gia, hủy bỏ, chuyển sang chương trình khác hoặc thêm/bỏ bảo hiểm thuốc.

4 Phần A: Bảo hiểm nằm viện

Medicare Phần A là bảo hiểm nằm viện, giúp đài thọ cho thời gian nằm viện nội trú và các dịch vụ tại cơ sở điều dưỡng chuyên môn, chăm sóc cuối đời và chăm sóc sức khỏe tại nhà.

5 Phần B: Bảo hiểm y tế

Medicare Phần B là bảo hiểm y tế, giúp đài thọ cho các dịch vụ y tế như thăm khám bác sĩ hoặc thăm khám các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác.

6 Original Medicare

Bảo hiểm mà mọi người gọi là "Original Medicare" chỉ đơn giản là Phần A và B được kết hợp với nhau. Mặc dù Original Medicare đài thọ cho các dịch vụ bệnh viện và y tế nhưng loại bảo hiểm này không đài thọ 100% chi phí y tế. Những người chọn chỉ ghi danh tham gia

Original Medicare thường có thể bỏ lỡ các quyền lợi như bảo hiểm nha khoa, nhãn khoa, thính lực và thuốc kê toa. Họ cũng có thể cần phải trả khoản khấu trừ khi nhận các dịch vụ như điều trị bệnh tật hoặc chấn thương và có thể phải trả tới 20% phí đồng bảo hiểm tự trả cho hầu hết các chi phí y tế, như kính mắt, tư cách hội viên trung tâm thể dục và hầu hết các loại thuốc kê toa.

7 Phần C: Medicare Advantage, lựa chọn thay thế "toàn diện"

Một lựa chọn thay thế cho Original Medicare là "Phần C", hay còn được gọi là "Medicare Advantage". Lựa chọn này cho phép quý vị chọn một chương trình bao gồm các quyền lợi bổ sung với Original Medicare, như nha khoa, nhãn khoa, v.v. – chương trình bảo hiểm y tế thuận tiện toàn diện. Quý vị cũng có thể hưởng lợi do chi phí tự trả thấp hơn và trong một số trường hợp không có khoản khấu trừ.

8 Phần D: Bảo hiểm thuốc kê toa

Vì Original Medicare không đài thọ cho mọi loại thuốc nên một số người mua chương trình thuốc kê toa riêng. Các chương trình Phần D có thể có khoản tiền đồng trả và khoản khấu trừ khác nhau. Các chương trình này cũng yêu cầu phí bảo hiểm hằng tháng bổ sung. Nếu quý vị không có chương trình thuốc Medicare hoặc bảo hiểm thuốc kê toa đáng tin cậy khác thì quý vị có thể phải trả tiền phạt do ghi danh trễ trong trường hợp quý vị tham gia một chương trình thuốc Medicare sau đó.

9 Bảo Hiểm Bổ Sung Medicare (Medigap)

Một số người chọn mua chương trình Bảo Hiểm Bổ Sung Medicare ("Medigap") để đài thọ cho những khoảng thời gian không được bảo hiểm của Original Medicare. Mặc dù Bảo Hiểm Bổ Sung Medicare có thể hỗ trợ một số chi phí nhưng loại bảo hiểm này có thể dẫn đến phí bảo hiểm hằng tháng cao và có thể tăng qua từng năm. Các chương trình này không đài thọ thuốc kê toa và thường không đài thọ dịch vụ chăm sóc nha khoa hoặc nhãn khoa và khám thính lực.

10 Tầm quan trọng của việc tìm ra chương trình phù hợp

Một trong những điều quan trọng về Medicare là biết tầm quan trọng của việc tìm được bảo hiểm phù hợp với quý vị. Việc chọn sai chương trình có thể dẫn đến những khoản chi phí tự trả ngoài dự kiến và khó khăn trong việc tiếp cận các quyền lợi mà quý vị cần – như nha khoa hoặc nhãn khoa – khi quý vị cần những dịch vụ này nhất.

Quý vị đã sẵn sàng khám phá các lựa chọn Medicare mà chúng tôi dành cho quý vị chưa?

Các chuyên gia hiểu biết về Medicare Advantage của chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị tìm hiểu về Medicare để quý vị có thể tìm được chương trình phù hợp nhất với mình. Vui lòng gọi cho chúng tôi ngay hôm nay theo số **1-877-807-5791 (TTY: 888-SCAN-TTY)** để cùng khám phá các lựa chọn của quý vị.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM: Chương Trình SCAN Medicare Advantage Có Phù Hợp Với Quý Vị Không?

Hãy trả lời bảng câu hỏi trắc nghiệm để tìm hiểu.

1. Quý vị có muốn giảm chi phí với mức phí bảo hiểm hàng tháng thấp (hoặc miễn phí) không?

Có Không

2. Quý vị có muốn có thêm các quyền lợi như thuốc kê toa, nha khoa, nhãn khoa, dịch vụ thăm khám từ xa 24/7, tư cách hội viên trung tâm thể dục miễn phí và các khoản phụ cấp không kê toa không?

Có Không

3. Quý vị có muốn tất cả quyền lợi của mình trong một chương trình để sử dụng không?

Có Không

4. Quý vị có muốn một chương trình không có khoản khấu trừ không?

Có Không

5. Quý vị có muốn tránh những chi phí tự trả ngoài dự kiến không?

Có Không

6. Quý vị có muốn nhận dịch vụ khách hàng từng đoạt giải thưởng mà quý vị có thể tin cậy không?

Có Không

Kết Quả Trả Lời Bảng Câu Hỏi Trắc Nghiệm Của Quý Vị:

Nếu quý vị chủ yếu trả lời là "có" – thì có nghĩa là Chương Trình SCAN Medicare Advantage rất phù hợp với lối sống và nhu cầu của quý vị. Hãy liên hệ với chúng tôi ngay hôm nay để khám phá xem chương trình nào của chúng tôi sẽ phù hợp nhất với quý vị.

Nếu quý vị trả lời bao gồm cả "có" và "không" hoặc chủ yếu là "không" – Quý vị vẫn có thể có thắc mắc về việc liệu chương trình SCAN Medicare Advantage có phù hợp với mình hay không – điều này là hoàn toàn bình thường! Còn rất nhiều điều về SCAN mà chúng tôi chưa đề cập trong bảng câu hỏi trắc nghiệm này. Hãy gọi cho chúng tôi để chúng ta có thể cùng nhau khám phá các chương trình nhằm xem chương trình nào có thể phù hợp với quý vị.

Lưu ý rằng, bất kể quý vị đạt bao nhiêu điểm trong bảng câu hỏi trắc nghiệm này, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý vị tìm chương trình Medicare Advantage phù hợp với nhu cầu của mình. Hãy trao đổi với chúng tôi bằng cách gọi số **1-877-807-5791 (TTY: 888-SCAN-TTY)**, hoặc truy cập **scan65.com** để khám phá các lựa chọn mà chúng tôi dành cho quý vị.

Những Câu Hỏi Thường Gặp Về Medicare

Dưới đây là một số câu hỏi phổ biến nhất về Medicare để giúp quý vị trong suốt hành trình của mình.

Khi nào tôi có thể ghi danh vào Medicare?

Trong suốt Giai Đoạn Ghi Danh Ban Đầu (IEP) Medicare của quý vị. Khoảng thời gian 7 tháng này là thời điểm quý vị lần đầu tiên đủ điều kiện nhận Medicare do độ tuổi và bao gồm:

- **3 tháng trước tháng sinh nhật tuổi 65 của quý vị**
- **Tháng quý vị bước sang tuổi 65**
- **3 tháng sau tháng sinh nhật tuổi 65 của quý vị**

Làm cách nào để tôi nhận được thẻ hoặc số Medicare của mình?

Bằng cách đăng nhập vào tài khoản **MyMedicare.gov** của quý vị. Nếu quý vị chưa có tài khoản, hãy truy cập MyMedicare.gov để tạo tài khoản. Quý vị có thể đăng nhập để xem Số Medicare hoặc in bản sao chính thức của thẻ. Nếu có thắc mắc, hãy gọi **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**, sẵn sàng giải đáp 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần trừ một số ngày lễ của liên bang. Người dùng TTY có thể gọi 1-877-486-2048.

Original Medicare có bảo hiểm đủ quyền lợi không?

Nếu quý vị đang cân nhắc tham gia Original Medicare thì điều quan trọng cần biết là chương trình này không đài thọ cho mọi thứ. Mặc dù Original Medicare có lựa chọn linh hoạt về bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa và bệnh viện nhưng quý vị sẽ chịu trách nhiệm chi trả tài chính đối với một số quyền lợi và dịch vụ. Ví dụ:

- Không phải quyền lợi nào cũng được đài thọ, bao gồm cả các quyền lợi về nhãn khoa, nha khoa, tư cách hội viên trung tâm thể dục và hầu hết các loại thuốc kê toa
- Quý vị thanh toán khoản khấu trừ cho một số dịch vụ, chẳng hạn như điều trị bệnh tật hoặc chấn thương
- Quý vị có thể phải thanh toán chi phí tự trả tới 20% tiền đồng bảo hiểm cho hầu hết các chi phí y tế, chẳng hạn như kính mắt, tư cách hội viên trung tâm thể dục và hầu hết các loại thuốc kê toa

Nếu quý vị đang cân nhắc tham gia Original Medicare thì điều quan trọng cần biết là chương trình này không đài thọ cho mọi thứ.



Các chương trình Phần D là gì?

Phần D là chương trình thuốc kê toa độc lập. Một số người có thể chọn mua bảo hiểm Phần D thông qua một chương trình riêng từ công ty bảo hiểm tư nhân để đài thọ cho các loại thuốc mà Original Medicare không có. Hãy nhớ rằng các khoản tiền đồng trả và khoản khấu trừ có thể khác nhau giữa các chương trình Phần D và những người chọn loại bảo hiểm này cũng sẽ phải trả phí bảo hiểm bổ sung.

Nếu tôi vẫn tiếp tục làm việc sau 65 tuổi thì sao?

Nếu quý vị vẫn đang làm việc hoặc là cựu chiến binh hoặc người nghỉ hưu công thì quý vị nên so sánh bảo hiểm của chương trình bảo hiểm y tế hiện tại của mình với các chương trình có sẵn tại khu vực của quý vị mỗi năm. Nếu quý vị không có bảo hiểm khác thì quý vị có thể cân nhắc các lựa chọn như bảo hiểm bổ sung hoặc các chương trình Medicare Advantage như SCAN. Hãy gọi cho chúng tôi nếu quý vị cần khám phá thêm điều này: **1-877-807-5791**.

Tôi có thể mong đợi điều gì từ SCAN?

SCAN (“Senior Care Action Network”)

là chương trình Medicare Advantage phi lợi nhuận, từng đoạt giải thưởng dành cho những người có Medicare. Chương trình này đã giúp người cao tuổi luôn khỏe mạnh và độc lập kể từ năm 1977. Chúng tôi có các chương trình và dịch vụ được điều chỉnh để phù hợp với lối sống, ngân sách và nhu cầu sức khỏe của quý vị. SCAN cung cấp tất cả các quyền lợi có ở Original Medicare, cộng thêm nhiều quyền lợi khác. Các chương trình toàn diện của chúng tôi bao gồm bảo hiểm y tế, bệnh viện và nhà thuốc được quản lý giữa bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa và bệnh viện của quý vị.

Với nhiều chương trình SCAN để lựa chọn, quý vị có nhiều lựa chọn về quyền lợi tiết kiệm chi phí mà Original Medicare không đài thọ. Ngoài ra, chúng tôi còn nổi tiếng về hoạt động cung cấp dịch vụ đặc biệt, từng đoạt giải thưởng. Đó là chương trình Medicare Advantage dành riêng cho quý vị, để quý vị có thể tập trung vào những điều quan trọng nhất.



Bảng Ghi Chú Về Medicare Của Quý Vị

Nếu quý vị cần tìm hiểu nhanh những kiến thức cơ bản về Medicare, hãy sử dụng bảng ghi chú này để nhanh chóng nắm được thông tin.

Medicare Là Gì?

Medicare được thành lập vào năm 1965 và là chương trình bảo hiểm sức khỏe của liên bang chỉ dành cho những người từ 65 tuổi trở lên (hoặc những người dưới 65 tuổi đang bị một số tình trạng khuyết tật hoặc bệnh tật nhất định).

Medicare được thiết kế để hỗ trợ chi phí y tế khi chúng ta già đi. **Loại bảo hiểm Medicare mà quý vị nhận được tùy thuộc vào chương trình quý vị chọn.**

Các Phần Của Medicare Mà Quý Vị Cần Biết

Medicare bao gồm bốn phần: A, B, C và D. Mỗi phần này bao gồm một dịch vụ nhất định (xem thêm ở trang tiếp theo).

Medicare được thiết kế để hỗ trợ chi phí y tế khi chúng ta già đi.

Giai Đoạn Ghi Danh Ban Đầu (IEP) Của Quý Vị



IEP của quý vị là khoảng thời gian 7 tháng kể từ ngày quý vị bước sang tuổi 65



3 tháng trước khi
quý vị bước sang tuổi 65



3 tháng sau khi
quý vị bước sang tuổi 65

Tháng sinh nhật lần thứ 65 của quý vị!
Chúc mừng sinh nhật!

Các Lựa Chọn Chương Trình Medicare Có Sẵn

A + B	C	D
<p>Phần A + B = Original Medicare Phần A và B tạo thành Original Medicare. Lựa chọn này chỉ bao gồm các dịch vụ tại bệnh viện và y tế cơ bản, như thăm khám bác sĩ và nằm viện, vì vậy quý vị sẽ cần nhận được bảo hiểm bổ sung hoặc tự chi trả cho các quyền lợi như thuốc kê toa, nha khoa, nhãn khoa hoặc thính lực.</p>	<p>Phần C = Chương Trình Medicare Advantage Quý vị có thể ghi danh vào chương trình Medicare Advantage với một công ty bảo hiểm tư nhân sau khi ghi danh Medicare. Các chương trình này có thể cung cấp bảo hiểm và quyền lợi bổ sung ngoài Original Medicare, chẳng hạn như các chương trình thính lực, nhãn khoa, nha khoa, chăm sóc sức khỏe và thậm chí cả dịch vụ chuyên chở.</p>	<p>Phần D = Chương Trình Thuốc Kê Toa Nếu quý vị quyết định chỉ ghi danh tham gia Original Medicare thì quý vị có thể chọn thêm bảo hiểm thuốc kê toa bổ sung vào chương trình của mình bằng cách ghi danh vào chương trình Phần D. Một số chương trình Medicare Advantage nhất định cũng gồm cả bảo hiểm Phần D.</p>

Chọn Bảo Hiểm Medicare Advantage Mà Quý Vị Có Thể Tin Cậy

Các chương trình Medicare Advantage của chúng tôi là lựa chọn tuyệt vời cho những ai muốn duy trì chi phí ở mức thấp trong khi được hưởng nhiều bảo hiểm hơn so với Original Medicare. Với SCAN, quý vị có thể tận hưởng những quyền lợi như:

- ✔ Phí bảo hiểm hàng tháng của chương trình ở mức **\$0** hoặc thấp
- ✔ Khám khám chăm sóc ban đầu và chăm sóc chuyên khoa ở mức **\$0** hoặc thấp
- ✔ Bảo hiểm thuốc kê toa ở mức **\$0** hoặc thấp
- ✔ Các lựa chọn bảo hiểm nha khoa
- ✔ Khám thị giác và thính lực ở mức **\$0**
- ✔ Mạng lưới lớn các nhà cung cấp dịch vụ
- ✔ Số tiền tự trả tối đa hằng năm thấp
- ✔ Tư cách hội viên chương trình tập thể dục ở mức **\$0**
- ✔ Các buổi thăm khám từ xa ở mức **\$0** – hỗ trợ 24/7
- ✔ Khoản trợ cấp hàng quý để mua thuốc không kê toa
- ✔ Quyền lợi chuyên chở ở mức **\$0**
- ✔ Chăm sóc bệnh nhân nội trú ở mức **\$0** hoặc thấp
- ✔ Bảo hiểm chăm sóc cấp cứu và khẩn cấp trên toàn thế giới

*Quyền lợi được liệt kê có thể khác nhau tùy thuộc vào chương trình và không phải tất cả các quyền lợi được liệt kê đều có trong mỗi chương trình SCAN; vui lòng gọi cho SCAN để biết thêm thông tin.

Hãy cùng trao đổi nhé!

Các chuyên gia SCAN của chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị cập nhật nhanh chóng và tìm ra chương trình Medicare Advantage phù hợp nhất với quý vị. Hãy gọi cho chúng tôi ngay hôm nay theo số **1-877-807-5791 (TTY: 888-SCAN-TTY)**.

5 Cách SCAN Có Thể Hỗ Trợ Tốt Hơn Cho Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Của Quý Vị

Không điều gì quan trọng hơn sức khỏe của quý vị. Đó là lý do SCAN cam kết cung cấp cho quý vị các chương trình Medicare Advantage được thiết kế để giúp quý vị luôn khỏe mạnh và độc lập. Chúng tôi sẽ không dừng lại ở đó: hãy xem một số cách chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong hành trình có được sức khỏe tốt hơn.



Hơn 45 năm kinh nghiệm

Kể từ năm 1977, SCAN (“Senior Care Action Network”) đã giúp người cao tuổi luôn khỏe mạnh và độc lập. Là một chương trình bảo hiểm y tế phi lợi nhuận, hướng tới sứ mệnh, chúng tôi chuyên về Medicare Advantage. Ngoài ra, chúng tôi là chuyên gia trong việc cung cấp bảo hiểm cần thiết, phù hợp với lối sống, ngân sách và nhu cầu sức khỏe của quý vị.



Dịch vụ khách hàng từng đoạt giải thưởng

Khi nói đến việc cung cấp bảo hiểm và dịch vụ chất lượng cao, chúng tôi nỗ lực hết mình để giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Chúng tôi đối xử với tất cả các thành viên của mình như người thân, cung cấp dịch vụ hỗ trợ tận tình khi cần.



Chúng tôi ở ngay trong khu vực của quý vị

Không có gì tốt hơn bằng việc có dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần ngay gần nhà quý vị. SCAN có mạng lưới các nhà cung cấp dịch vụ rộng khắp trong cộng đồng của quý vị để đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và dịch vụ quý vị cần, ngay gần nhà.



Chúng tôi nỗ lực hết sức giúp quý vị tiết kiệm tiền

Yếu tố chính giúp người cao tuổi khỏe mạnh và độc lập là cung cấp dịch vụ chăm sóc họ cần trong khi vẫn giữ chi phí ở mức thấp. Chúng tôi luôn sẵn sàng thu hẹp khoảng cách giữa các lựa chọn chương trình chăm sóc chất lượng cao và giá cả phải chăng để quý vị có thể tập trung vào việc tiết kiệm nhiều tiền hơn.



Chúng tôi song hành cùng quý vị trên hành trình hướng tới sức khỏe tốt hơn

SCAN có các chương trình và dịch vụ phù hợp với mọi lối sống. Chúng tôi song hành cùng quý vị trên hành trình Medicare của mình và giúp quý vị có cuộc sống tốt nhất.

