Washington Apple Health

ਵਿਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

Washington
Apple Health

Washington State Health Care Authority

If this is not in a language you can read, please call 1-800-562-3022 for help. (TTY/TDD only 1-800-848-5429).
ENGLISH

ይህ፣ እርስዎ በሚገባዎ ቋንቋ ካልተጻፈ፣ እርዳታ ለማግኘት ወደ 1-800-562-3022 ይደውሉ (ለ TTY/TDD ብቻ 1-800-848-5429).
AMHARIC

إن لم يكن هذا مكتوبًا بلغة يمكنك قراءتها، فالرجاء الاتصال بالرقم 1-800-562-3022 للحصول على المساعدة (بالنسبة لأجهزة الاتصال الخاصة بضعاف السمع/الهواتف النصية (TTY/TDD) فقط اتصل بالرقم 1-800-848-5429)
ARABIC

သင်ဖတ်နိုင်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မရှိလျှင် အကူအညီအတွက် ၁-၈၀၀-၅۶၂-၃၀၂၂ သို့ ကျေးဇူးပြုပြီး ခေါ်ဆိုပါ။ (TTY/TDD အတွက်သာလျှင် ၁-၈၀၀-၈၄۶-၅۶၂۶)
BURMESE

ប្រសិនវាមិនមែនជាភាសាដែលអ្នកអាចអានបាន សូមទូរស័ព្ទ 1-800-562-3022 សំរាប់ជំនួយ ។ (TTY/TDDសំរាប់តែមនុស្សត និងមនុស្សមានត្រចៀកធ្ងន់ប៉ុណ្ណោះ 1-800-848-5429) ។
CAMBODIAN

如果这不是你熟悉的语言，请拨打求助电话：1-800-562-3022（TTY/TDD专线：1-800-848-5429）。
CHINESE

해당 언어를 읽을 수 없다면 1-800-562-3022 (TTY/TDD의 경우, 1-800-848-5429) 에 전화를 걸어 도움을 요청하십시오.
KOREAN

ຖ້າອັນນี้ບໍ່ແມ່ນພາສາທີ່ທ່ານອ່ານໄດ້, ກະຣຸນາໂທຫາ 1-800-562-3022 ເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ. (ສຳລັບ TTY/TDD ເທົ່ານັ້ນ 1-800-848-5429).
LAOTIAN

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। (ਕੇਵਲ TTY/TDD ਲਈ 1-800-848-5429)।
PUNJABI

Если данный документ напечатан на языке, на котором вы не можете читать, пожалуйста, обратитесь за помощью, позвонив по телефону 1-800-562-3022. (Линия для пользователей TTY/TTD: 1-800-848-5429).
RUSSIAN

Haddii aysan tani ahayn luuqadda aad akhrin kartid, fadlan wac 1-800-562-3022 si laguu caawiyo. (TTY/TDD keliya 1-800-848-5429).
SOMALI

Si esto no está en un idioma que puede leer, por favor llame al 1-800-562-3022 para recibir ayuda (Solo usuarios TTY/TDD 1-800-848-5429).
SPANISH

Kung hindi ito nasa isang wika na inyong mababasa, mangyaring tumawag sa 1-800-562-3022 para matulungan. (TTY/TDD lamang 1-800-848-5429).
TAGALOG

እዚ። ከተንበብዎ ብእትኽእሉ ቋንቋ ተጻሒፉ እንተዘየሎ። ሓገዝ ንምርካብ ብኽብረትኩም ናብ 1-800-562-3022 ደውሉ፥ (ብ1-800-848-5429 ድማ ንቲ.ቲ.ዋይ/ቲ.ዲ.ዲ ጥራይ)፣
TIGRIGNA

Якщо ви не можете прочитати цю інформацію, будь ласка, зверніться по допомогу за телефоном 1-800-562-3022 (тільки для користувачів пристроїв TTY/TTD: 1-800-848-5429)
UKRAINIAN

Nếu đây không phải là ngôn ngữ của quý vị, xin hãy gọi số 1-800-562-3022 để được giúp đỡ. (Số 1-800-848-5429 dành cho người dùng TTY/TDD).
VIETNAMESE

ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆੱਟੋਮੇਟਿਡ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ:

ਕਿਵੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਦੱਬੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1-800-562-3022

ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ ਜਾਂ

"ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ" [1]
"ਸਪੈਨਿਸ਼" [2]

"ਕਲਾਇੰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ" [6]

"ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣਾ" [2]

"DSHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ" [1]
"ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਕਾਰਡ" [2]

ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਨੰਬਰ ਭਰੋ

ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਪ ਕੋਡ ਭਰੋ

"ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ" [1]
"ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ" [2]

ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
"ਹਾਂ" [1]
"ਨਹੀਂ" [2]

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੱਲੇਗੀ:
ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਾਂ, ਸ਼ੁਰੂ/ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ।

"ਉਪਲਬਧ ਪਲਾਨ ਸੁਣੋ" [1]
"ਵੇਰਵੇ ਲਓ" [2]
"ਦੁਹਰਾਓ" [9]
"ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ" [8]

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣਾ (ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ)

1-800-562-3022

ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ 6 ਦੱਬੋ,

ਫਿਰ 2 ਦੱਬੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸੁਣੇਗਾ?

ਆੱਟੋਮੇਟਿਡ ਸਿਸਟਮ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿਸਟਮ, ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾੱਲ ਇੱਕ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ "ਵੇਰਵੇ ਲਓ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੱਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਨਾਂ
- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਯਤ ਤਾਰੀਖ਼
- ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ
- ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਰੇਟਿੰਗ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਏਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਜਾਂ ਹੱਕਦਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ Apple Health (ਮੈਡਿਕਏਡ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ***www.hca.wa.gov/pages/rules_index.aspx*** 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੇਮ *ਪੇਜ* ਵੇਖਕੇ Apple Health ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Washington Apple Health ਵਿਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Washington Apple Health (ਮੈਡਿਕਏਡ) ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA) Apple Health ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਪਲਾਨਾਂ ਤੋਂ Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ

Apple Health ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸਮੇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣੀਆਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਮੁੜ-ਵਸਾਉਣ ਅਤੇ ਵਸਾਉਣ* ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ

** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।*

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ Apple Health ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੇ ਵਾਧੂ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੇਵਾ, ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਢਲਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ)ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਿਆਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੇ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਫ਼ਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ "ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣਾ" ਵੇਖੋ।

HCA ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਲਾਨ ਵੇਖੋ:

Amerigroup Washington Inc. (AMG)
1-800-600-4441
Community Health Plan of Washington (CHPW)
1-800-440-1561
Coordinated Care of Washington (CCW)
1-877-644-4613
Molina Healthcare of Washington (MHW)
1-800-869-7165
United Health Care Community Plan (UHC)
1-877-542-8997

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਏ ਬਿਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 (TTY/TDD ਲਾਈਨ 711 ਜਾਂ 1-800-848-5429 ਹੈ) 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

- **Apple Health** ਦੀ ਬਜਾਇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ।**ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (PCCM) ਬਾਰੇ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ Apple Health ਸਰਵਿਸ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ** ਸਾਰੀ-ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PACE) ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- **ਕੇਸ-ਤੋਂ-ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ**, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਦੋ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਗੇ, ਇੱਕ Washington Apple Health (ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ) ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਹੋਏਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

Washington Healthplanfinder **www.wahealthplanfinder.org**, ਜਾਂ Washington Connection **www.washingtonconnection.org** ਰਾਹੀਂ Washington Apple Health ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ (ਇਸ ਨੂੰ ProviderOne ਕਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਫੋਟੋ ਇਥੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਡਾਕ ਵਿਚ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HCA ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰੇਗੀ।

ProviderOne

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ "ProviderOne" ਲਿਖਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ। ProviderOne, HCA ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੈ। **https://www.waproviderone.org/client**'ਤੇ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ProviderOne ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ Apple Health ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ, ਜੋ Apple Health ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨੰਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਮੈਡਿਕਏਡ, Apple Health ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸੀ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ ਖੱਪਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਰਡ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਇਹ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ

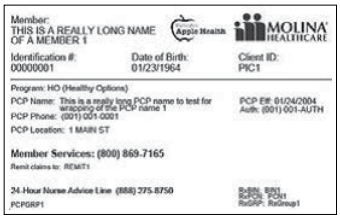
ਆਪਣੀ Apple Health ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਭਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ 24/7 ਬੇਨਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਸਵੈ-ਸਰਵਿਸ ਫੋਨ।** 1-800-562-3022 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 6 ਚੁਣੋ, ਫਿਰ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ।
- **ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।** **https://www.waproviderone.org/client** 'ਤੇ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ

Apple Health ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਲਿਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖੋ! ਡਾੱਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾੱਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਵਿਚ ਹੈ, ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ PCP ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਚੁਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ PCP ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ PCP ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ PCP ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ PCP ਤੋਂ ਨਾਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ PCP ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ PCP ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇੱਕ PCP ਚੁਣਦਿਆਂ ਹੀ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ੌਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ੌਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਮ ਚੈਕ-ਅੱਪ (ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਆਮ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ	ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 7 ਦਿਨ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ PCP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਰਾਹੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ (DSHS) ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (BHOs) ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ ਲਈ BHO ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ
- 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) 'ਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
- **www.waRecoveryHelpLine.org** 'ਤੇ ਜਾਓ।

DSHS ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.dshs.wa.gov/mental-health-and-addiction-services** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਲਾਰਕ ਅਤੇ ਸਕੈਮੈਨੀਆ ਵਿਚ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਰਕ ਜਾਂ ਸਕੈਮੈਨੀਆ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿਚ, ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੇ ਸੰਭਾਲ ਪਲਾਨ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਗਏ।

BHOs ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਮੁਲਾਂਕਣ — ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ "ਇੰਟਰਵਿਊ"।

ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਵਾਲਾ — ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ (ਡੀਟੌਕਸੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ) — ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। (MCO ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲਾ ਇਲਾਜ।)

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ — ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਇਲਾਜ — ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ — ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਨਿਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ,ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ — ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ — ਮੈਡੀਕਲ, ਸਮਾਜਕ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

BHOs ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ — ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ– ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ ਵਿਚਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ – ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ – ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਸਮੂਹਕ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਰਪੇਸ਼ ਹਨ।

ਉਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ – ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ – ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ – ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ – ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਸਾਈਕੋ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਚੋਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ – ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ – ਮੈਡੀਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ** ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਵਾਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਰਗੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ** ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ –ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ– ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ – ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡੇ-ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ।

ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ – ਟੈਸਟਿੰਗ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ Apple Health ਸੇਵਾ ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

Apple Health ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਫ਼ਿਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ (21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ)।
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਡੇਗਣਾ।

ਲਾਭ ਜਾਂ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਇਥੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ, ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਏਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪੈਣੀ। ਉਪਲਬਧ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ, ਗੈਸ ਵਾਉਚਰ, ਕਲਾਇੰਟ ਅਤੇ ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ, ਵੀਲ੍ਹ-ਚੇਅਰ ਵੈਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੱਸ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। **http://www.hca.wa.gov/medicaid/transportation/pages/newrequest.aspx**'ਤੇ ਬ੍ਰੋਕਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ; "ਇਲਾਕਾਈ ਬ੍ਰੋਕਰ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ। ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **www.wahealthplanfinder.org** 'ਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਜਾਓ।
- **https://www.waproviderone.org/client**'ਤੇ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **www.hca.wa.gov/medicaid/forms/Documents/13_862.pdf** 'ਤੇ ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰਮ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਕਸ ਕਰੋ।
- 1-800-562-3022 (TTY/TDD 711 ਜਾਂ 1-800-848-5429) 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਪਲਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਆਲਿਟੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉੱਚੀ ਫ਼ੀਸਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਕਾਰਗ਼ੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹੈ; ਘੱਟ ਫ਼ੀਸਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਕਾਰਗ਼ੁਜ਼ਾਰੀ ਮਾੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਖੁੰਝਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇੰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਰਾਇ ਲੈਣੀ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ।
- ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ। ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਲਿੰਗ, ਜਿਣਸੀ ਤਰਜੀਹ, ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਮੱਤ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾੱਰਡਾਂ ਦੀ ਕਾੱਪੀਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾੱਰਡਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਾਉਣੇ।
- ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀ:
  - » ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿਚ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - » ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - » ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਉਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।
  - » ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲਓ।
  - » ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਜੱਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾੱਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿਚ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਸਲਾਨਾ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਲਾਭ, ਪਾੱਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਗਾਉਂ ਹਿਦਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੱਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਂਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਇਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ, ਇੱਕ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ, ਕੰਟਰੋਲਸ਼ੁਦਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਾਈਬਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸੀ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਧਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ, ਜਨਮ, ਗੋਦ ਲੈਣਾ) ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਪਤਾ, ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਸੀਂ **www.wahealthplanfinder.org** 'ਤੇ Healthplanfinder ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਸਲਾਨਾ ਨਵਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਨਾਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਨਾਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੀਲ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ 45 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੀ ਇਹ ਫ਼ੌਰੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੌਰੀ ਜਾਇਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਪਲਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 2015

ਪਲਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਲਈ ਇਹ ਟੇਬਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚਾਰ ਅਹਿਮ ਪੈਮਾਨੇ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੋ ਅਹਿਮ ਪੈਮਾਨੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	Amerigroup	Coordinated Care	Community Health Plan	Molina Healthcare	UnitedHealth Care
ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ	66%	80%	73%	69%	69%
ਗਭਰੂਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ	64%	61%	75%	76%	66%
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ	56%	51%	57%	49%	39%
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ	52%	52%	50%	42%	38%
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ	91%	91%	92%	90%	89%
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ	57%	55%	64%	48%	49%

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	
ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ	2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਗਏ ਸੀ। ਟੀਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੜ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਗਭਰੂਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ	ਗਭਰੂਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 13ਵੇਂ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਗਏ ਸੀ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਗਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ	3 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਢੁਕਵੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੂਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ	3 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ 60 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ	ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 18 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਮਿੱਠੇ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੀ ਔਸਤ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ 7 ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਵਧੀਆ ਹਨ।
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ	ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 18 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ, ਡਾਇਬਟਿਕ ਅੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ।

ਨਿੱਜਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ProviderOne ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਕੋਈ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਬਹਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA), ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਤੇ HCA ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਵਾਈਆਂ; ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ। ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਅਤੇ HCA ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ।

HCA ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਪਾੱਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ **www.hca.wa.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੇਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ "ਨਿੱਜਤਾ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਪਾੱਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਥੋਂ ਲਓ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ...	ਸੰਪਰਕ ...
• ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ • ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ • ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ	ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ Apple Health Customer Service at 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 6 ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus** 'ਤੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ: **https://www.waproviderone.org/client** 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।
• ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ • ਘੰਟੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ • ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 7 'ਤੇ "ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ" ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਤਾ, ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣਾ।	**www.wahealthplanfinder.org** ਜਾਂ 1-855-923-4633 (TTY/TDD ਯੂਜ਼ਰਸ ਕਾੱਲ 1-855-627-9604) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ

ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬ ਪੇਜ

ਵੈਬ ਪੇਜ	URL
Washington Apple Health (ਮੈਡਿਕਏਡ)	**www.hca.wa.gov/medicaid**
Washington Healthplanfinder	**www.wahealthplanfinder.org**
ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ	**www.hca.wa.gov/medicaid/transportation/pages/newrequest.aspx**
ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ	**www.waRecoveryHelpLine.org**. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਲਾਈਨ 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਕਬਾਇਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਭਾਰਤੀ ਕਲਿਨਿਕ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PCCM) ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਬਾਇਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਭਾਰਤੀ ਕਲਿਨਿਕ PCCM ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ PCCM ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ। ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ। ਜੇ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕਬਾਇਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਭਾਰਤੀ ਕਲਿਨਿਕ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PCCM) ਕਲਿਨਿਕ

ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

ਕਬੀਲਾ	ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ (ਵਾਂ)	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਕੋਈ ਵੀ ਕਬੀਲਾ	ਸੀਏਟਲ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ	206-324-9360
ਕੋਈ ਵੀ ਕਬੀਲਾ	ਮੂਲ ਵਸਨੀਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ — ਸਪੋਕੇਨ	509-483-7535
ਕੋਲਵਿਲੇ	ਲੇਕ ਰੂਜ਼ਵੈਲਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ – ਇੰਚੇਲੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਰ	509-722-7006
ਕੋਲਵਿਲੇ	ਕੋਲਵਿਲੇ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ* — ਨੈਸਪੈਲਮ ਅਤੇ ਓਮਾਕ	509-634-2900
ਲੋਅਰ ਐਲਵਾ	ਲੋਅਰ ਐਲਵਾ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ – ਪੋਰਟ ਐਂਜਿਲਿਸ	360-452-6252
ਲੁੱਮੀ	ਲੁੱਮੀ ਟ੍ਰਾਈਬਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ – ਬੈਲਿੰਘਮ	360-384-0464
ਨੂਕਸੈਕ	ਨੂਕਸੈਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲਿਨਿਕ - ਐਵਰਸਨ	360-966-2106
ਪੁਆਲੱਪ	ਪੁਆਲੱਪ ਟ੍ਰਾਈਬਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾੱਰਿਟੀ - ਟਕੋਮਾ	253-593-0232
ਕੁਇਲੀਉਟ	ਕੁਇਲੀਉਟ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ - ਲਾਪੁਸ਼	360-374-9035
ਕੁਇਨੈਲਟ	ਰੋਜਰ ਸੋਕਸ ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕ — ਟਾਹੋਲਾ	360-276-4405
ਸਪੋਕੇਨ	ਡੇਵਿਡ ਸੀ. ਵਾਈਨਕੂਪ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਕਲਿਨਿਕ* — ਵੈੱਲਪਿਨਿਟ	509-258-4517
ਟਿਉਲਾਲਿਪ	ਟਿਉਲਾਲਿਪ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ - ਟਿਉਲਾਲਿਪ	360-716-4511
ਯਾਕਾਮਾ	ਯਾਕਾਮਾ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼* - ਟਾੱਪਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਈਟ ਸਵਾਨ	509-865-2102

* ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਫ਼ੈਡਰਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਣਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕਬਾਇਲੀ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਆੱਡੀਓ) ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ 1-800-562-3022 'ਤੇ HCA ਦੀ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। TTY/TDD ਲਾਈਨ 711 ਹੈ ਜਾਂ 1-800-848-5429 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Washington State
Health Care Authority

P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719

HCA 22-1298 PJ (2/16)