

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਐਪਲ ਹੈਲਥ (Washington Apple Health) ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਹਿੱਸਾ 2: ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ

ਪੜਾਅ 1: ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਲੈਣਾ

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ PCP ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ, ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ PCP ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਰੱਥਾ (ਅਪੰਗਤਾ) ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ PCP ਤਰਜੀਹੀ ਜੈਡਰ (ਔਰਤ/ਮਰਦ) ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ, ਬਾਰੇ ਵੇਖਣ ਲਈ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਐਪਲ ਹੈਲਥ (Washington Apple Health) (Medicaid) ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ 1) ਵੇਖੋ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ProviderOne ਦੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/>

‘ਤੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਪੜਾਅ 2: ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ, ਬਾਰੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫੌਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫੌਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਚੈਕ-ਅੱਪ (ਵੈਲਨੈਸ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਆਮ ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਮਾਂ-ਬੋਲੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ, ਬੋਲੇ-ਨੇਤਰਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ hca.wa.gov/interpreter-services ‘ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਆਪੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਾ (ਅਪੰਗਤਾ) ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਚਾਲ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਤੇਰੇ-ਫੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲਾ ਇਲਾਕਾਈ ਬਰੋਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ hca.wa.gov/transportation-help 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਦਲਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਪੜਾਅ 3: ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਜ਼ਿਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਦੇ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਐਸਪਿਰਿਨ।

ਦਵਾਈਆਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਲੇ ਪਰਾਗ-ਕਣਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਪਿਛਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਲਿਆਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਿਆਓ।

ਪੜਾਅ 4: ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬੇਝਿਜਕ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਨਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। **ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਬਰੋਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਮੁਆਇਨੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੁਕਣ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਹੈ। ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਉੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ। ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ProviderOne ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ID ਕਾਰਡ ਵਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਰਗੀ, ਫੋਟੋ ID ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।

ਲੈਬ-ਟੈਸਟ ਲੈਣੇ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਲੈਬ-ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਕਹੋ।

ਖ਼ਾਸ ਫ਼ਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਾਉਣੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਬਾਰੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਪੜਾਅ 5: ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਦਾ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ (ਖਾਣੀਆਂ)

ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ — ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ—ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਣ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੂਰੀ” ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ “ਰੈਫਰਲ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੂਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ (OB/ GYN) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੂਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ OB/GYN ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਉਪਰਾਮਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (PTSD) ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੂਰੀ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਪਲ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਗਾੜ ਵੇਖੋ:

doh.wa.gov/sites/default/files/2022-02/606019-BHADirectory.pdf

ਤੁਸੀਂ 1-866-789-1511 'ਤੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ warecoveryhelpline.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ (National Suicide Prevention Lifeline)

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸੈਟਰ ਵਿਖੇ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-273-8255 (TTY ਯੂਜ਼ਰਜ਼ 1-800-799-4889) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ **ਹਿੱਸਾ 1** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਫੁੱਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਲਾਹ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਣਚੱਕ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈ ਸੀ।

ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਅਪੀਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੇਮ ਵਾਲਾ ਮੁਆਇਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ, ਵੈਲਨੈਸ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮੁਆਇਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਵਰੇਜ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਮੰਜੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਇਹਨਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਪਨੀ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ: Community Health Plan of Washington (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਆਫ਼ ਵੱਸ਼ਿੰਗਟਨ), Coordinated Care (ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿਡ ਕੇਅਰ), Molina Healthcare (ਮੌਲੀਨਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ) ਅਤੇ UnitedHealthcare Community Plan (ਯੁਨਾਇਟਿਡ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਲਾਨ) ਅਤੇ Wellpoint Washington

ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ

ਟੀਕਿਆਂ, ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਨੈਚੁਰੇਲੈਬ

ਹੌਲਿਸਟਿਕ ਅਪਰੋਚ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਇਵੇਸਿਵ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰੋਵਾਈਡਰ। ਨੈਚੁਰੇਲੈਬ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੈਟਵਰਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਪਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਰਸ ਪਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ

ਇੱਕ ਐਡਵਾਂਸਡ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਪਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਜਿਸਨੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੋਰਸਵਰਕ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ (RN) ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਸਹਾਇਕ

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸੇਧ ਹੇਠ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਰੈਕਟਿਸ ਮੈਡੀਸਨ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਨਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਨਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਵੇਂ: ਛਾਤੀ, ਪਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਮੈਮੋਗਰਾਮ, ਪਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ

ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਸਹਾਇਕ, ਨਰਸ ਪਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਨੈਚੁਰੇਲੈਬ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਅਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮਾ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਸੇਵਾ, ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੰਢਣਸਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਅਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰੋਵਾਈਡਰ

ਡਾਕਟਰ, ਡੈਂਟਿਸਟ, ਸਰਜਨ, ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਸਹਾਇਕ, ਨਰਸ ਪਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ, ਨੈਚੁਰੇਲੈਬ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ProviderOne

ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਸਟਮ, ਜੋ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਬਿਲਿੰਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੈਫਰਲ

ਜਦੋਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੂਰੀ ਲੈਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ

ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ProviderOne ਕਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੈਂਬਰ ID ਕਾਰਡ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਓਨਕੋਲੌਜਿਸਟ (ਕੈਂਸਰ-ਡਾਕਟਰ), ਓਬਸਟੇਟਰੀਸ਼ੀਅਨ (ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਓਰਥੋਪੈਡਿਸਟ (ਟੁੱਟੀਆਂ-ਰੱਝੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿਠ-ਦਰਦ)।

ਵੈਲਨੈਸ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਂਚ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ, ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਜਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮੁਆਇਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਵਾਲਾ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ

ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਜੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣ ਆਦਿ ਲਈ _____
(ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਨੰਬਰ)

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ _____

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ _____

ਪਤਾ _____

ਸੁਇਟ ਨੰਬਰ _____

ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਾਰਣ _____

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਤੇਰੇ-ਫੇਰੇ ਲਈ ਖਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਬੇਲਚਾਲ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਅਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ

ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ (ProviderOne ਕਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ID ਕਾਰਡ

ਫੋਟੋ ID

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ

ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

1.

2.

3.

ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਪਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਸੁਆਲ

1. _____

2. _____

3. _____