



# Washington Apple Health

ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ



[English] Language assistance services, including interpreters and translation of printed materials, are available free of charge. Call 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Amharic] የቋንቋ እዝ አገልግሎት፣ አስተርጓሚ እና የሰነዶችን ትርጉም ጨምሮ በነጻ ይገኛል። 1-800-562-3022 (TRS: 711) ይደውሉ።

[Arabic] خدمات المساعدة في اللغات، بما في ذلك المترجمين الفوريين وترجمة المواد المطبوعة، متوفرة مجاناً، اتصل على رقم 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Burmese] ဘာသာပြန်ဆိုသူများနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများဘာသာပြန်ခြင်းအပါအဝင် ဘာသာစကားအထောက်အကူပြုဆောင်ရွက်မှုများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-562-3022 (TRS: 711)។

[Chinese] 免费提供语言协助服务，包括口译员和印制资料翻译。请致电 1-800-562-3022 (TRS: 711)。

[Farsi (Persian)] خدمات کمک زبانی، از جمله مترجم شفاهی و ترجمه اسناد و مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد. شماره 1-800-562-3022 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[French] Des services d'aide linguistique, dont des interprètes et la traduction des documents, sont disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-562-3022 (TRS : 711).

[Korean] 통역 서비스와 인쇄 자료 번역을 포함한 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-562-3022 (TRS: 711)번으로 전화하십시오.

[Laotian] ການບໍລິການດ້ານພາສາ, ລວມທັງນາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໃດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګلیسي ژبه باندې ډیو هیډلو، په شمول د ژباړونکي او چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تادیبې په وریا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسی موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنگ ووهئ (د اوریدلو یا خبرو کولو معلولیت لرونکي خلکو د زنگ و هلو شمېره (TRS): 711)

[Portuguese] Serviços de assistência linguística, incluindo interpretação e tradução de versões impressas, estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[Russian] Языковая поддержка, в том числе услуги переводчиков и перевод печатных материалов, доступна бесплатно. Позвоните по номеру 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Somali] Adeego caawimaad luuqada ah, ay ku jirto turjubaano afka ah iyo turjumid lagu sameeyo waraaqaha la daabaco, ayaa lagu helayaa lacag la'aan. Wac 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Spanish] Hay servicios de asistencia con idiomas, incluyendo intérpretes y traducción de materiales impresos, disponibles sin costo. Llame al 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tagalog] Mga serbisyong tulong sa wika, kabilang ang mga tagapagsalin at pagsasalin ng nakalimbag na mga kagamitan, ay magagamit ng walang bayad. Tumawag sa 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Tigrigna] ተርጓሚዎችን ናይ ዝተፀሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፣ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ። ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውሉ።

[Ukrainian] Мовна підтримка, у тому числі послуги перекладачів та переклад друкованих матеріалів, доступна безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Vietnamese] Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, bao gồm thông dịch viên và bản dịch tài liệu in, hiện có miễn phí. Gọi 1-800-562-3022 (TRS: 711).



## ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	[4]
Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ	[4]
ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ	[5]
ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ	[7-8]
ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ)	[9]
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	[10]
ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ	[12]
Apple Health Expansion	[13]
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ	[14]
ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ	[15]
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	[17]
ਸਾਡੇ /ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ	[18]

### ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਡਿਸਕਲੇਮਰ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 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 (Medicaid) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](https://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੇਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 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 ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ (HCA) Apple Health (Medicaid) ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ "ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਹੱਥ -ਪੁਸਤਿਕਾ" ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰੇਗੀ।



### ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਤੋਂ Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ

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

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ
- ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣੀਆਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ
- ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਮੁੜ-ਵਸਾਉਣ ਅਤੇ ਵਸਾਉਣ\* ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

\* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ Apple Health ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ।

### ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ):

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਢਲਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ



## ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਦੇ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਗੇ, ਇੱਕ Washington Apple Health



(ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ)  
ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ  
ਤੋਂ ਹੋਏਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ  
ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

Washington  
Healthplanfinder  
[wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)  
ਜਾਂ Washington Connection

[washingtonconnection.org](http://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।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ProviderOne ਆਈਡੀ ਨੰਬਰ
- ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ
- ProviderOne ਵੈਬਸਾਈਟ
- ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ। ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਡਾਕ ਵਿਚ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HCA ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰੇਗੀ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨੰਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ 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 ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### • WAPlanfinder ਐਪ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ Washington Healthplanfinder ਖਾਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Apple App ਸਟੋਰ ਜਾਂ Google Play ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ WAPlanfinder ਐਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### • ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ:

<https://www.waproviderone.org/client>

- ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-562-3022 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1, ਫਿਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ।

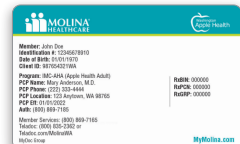
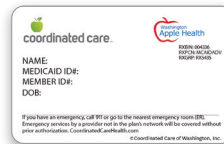
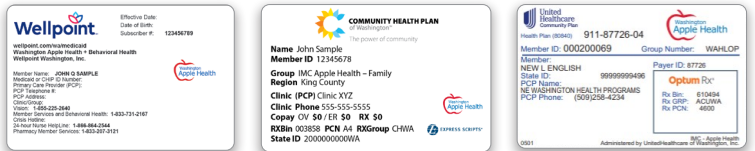
## ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ "ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ" ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ-ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PACE) ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਦੀਕਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਕਾਰਡ



## ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ	ਮੁੱਖ ਫੋਨ	ਵੈਬਸਾਈਟ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="http://chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care (CC)	1-877-644-4613	<a href="http://coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="http://molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="http://uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

ਨੋਟ: ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

## ProviderOne

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ "ProviderOne" ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ProviderOne ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨੰਬਰ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਨੌ ਅੰਕ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਗਾਹਕ ਨੰਬਰ ਹੈ। <https://www.waproviderone.org/client> 'ਤੇ ProviderOne ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ProviderOne ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ Apple Health ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਰਡ ਅਜੇ ਵੀ ਵੈਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਗਾਹਕ ਨੰਬਰ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਆੱਟੋਮੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ।

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਜਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ) ਵਿਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

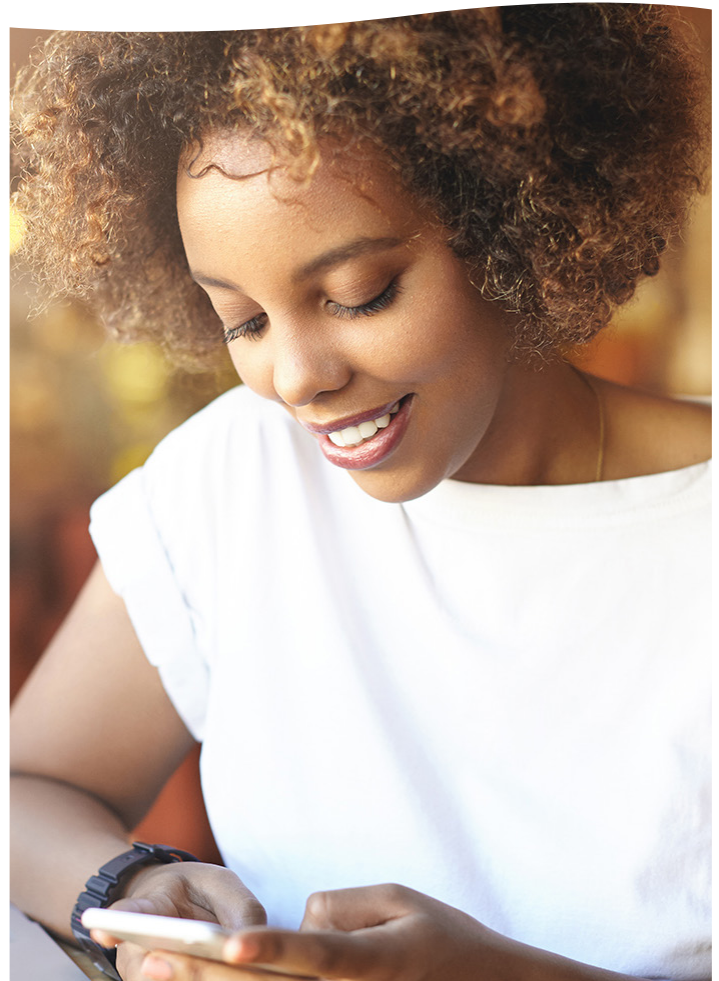
## ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ

Apple Health ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੇ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖੋ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ, ਦੋਵੇਂ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਪਲਾਨ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ। ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

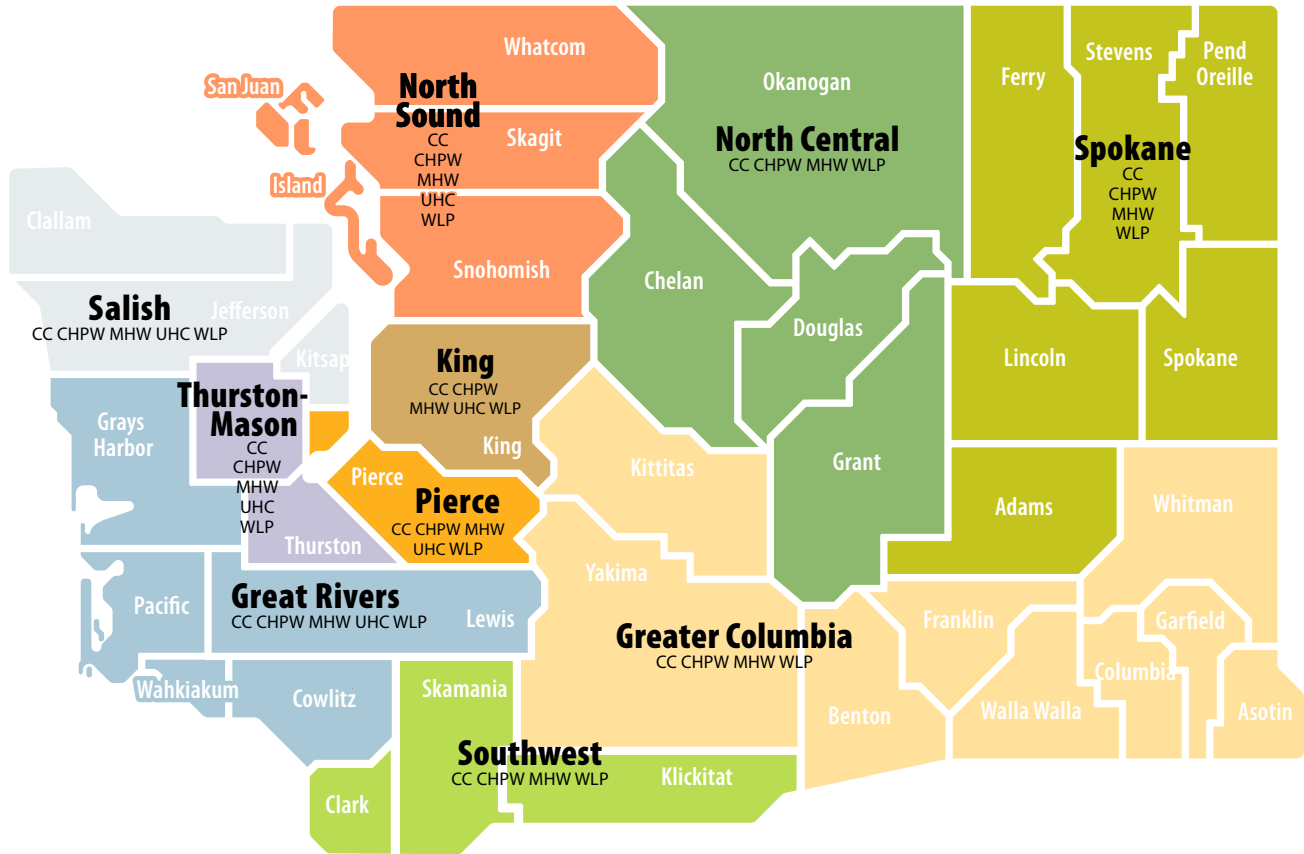
- Washington Healthplanfinder ਖਾਤੇ ਵਾਲੇ Apple Health ਗਾਹਕ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) 'ਤੇ ਪਲਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ProviderOne ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://www.waproviderone.org/client> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਲਈ <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/> "ਕਲਾਇੰਟ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਨਾ ਦਰਜ ਕਰਨ/ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ" ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਾਂ



# ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?

ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਇੱਕੋ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## Apple Health ਦੀ ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ



### ਸੰਗਠਿਤ managed care ਇਲਾਕੇ

- Greater Columbia
- Pierce
- Salish
- North Central
- King
- Spokane
- Great Rivers
- Southwest Washington
- North Sound
- Thurston-Mason

### ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ (ਸਟੇਟ-ਵਾਰ)\*

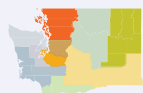
† ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਇੱਕ ਸਟੇਟ-ਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਗਠਿਤ ਸੰਭਾਲ, ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਕੋਰ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ (Coordinated Care of Washington - CC) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ	
CC	– Coordinated Care
CHPW	– Community Health Plan of Washington
MHW	– Molina Healthcare of Washington
UHC	– UnitedHealthcare Community Plan of Washington
WLP	– Wellpoint Washington (ਪਹਿਲਾਂ Amerigroup)

# Apple Health ਦੀ ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ

ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ - ਜਨਵਰੀ 2025

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington (ਪਹਿਲਾਂ Amerigroup)
Adams	X	X	X		X
Asotin	X	X	X		X
Benton	X	X	X		X
Chelan	X	X	X		X
Clallam	X	X	X	X	X
Clark	X	X	X		X
Columbia	X	X	X		X
Cowlitz	X	X	X	X	X
Douglas	X	X	X		X
Ferry	X	X	X		X
Franklin	X	X	X		X
Garfield	X	X	X		X
Grant	X	X	X		X
Grays Harbor	X	X	X	X	X
Island	X	X	X	X	X
Jefferson	X	X	X	X	X
King	X	X	X	X	X
Kitsap	X	X	X	X	X
Kittitas	X	X	X		X
Klickitat	X	X	X		X
Lewis	X	X	X	X	X
Lincoln	X	X	X		X
Mason	X	X	X	X	X
Okanogan	X	X	X		X
Pacific	X	X	X	X	X
Pend Oreille	X	X	X		X
Pierce	X	X	X	X	X
San Juan	X	X	X	X	X
Skagit	X	X	X	X	X
Skamania	X	X	X		X
Snohomish	X	X	X	X	X
Spokane	X	X	X		X
Stevens	X	X	X		X
Thurston	X	X	X	X	X
Wahkiakum	X	X	X	X	X
Walla Walla	X	X	X		X
Whatcom	X	X	X	X	X
Whitman	X	X	X		X
Yakima	X	X	X		X
ਫੋਸਟਰ ਕੋਅਰ (ਰਾਜਵਾਰ)		X			



**Note:** Apple Health ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਸਟੇਟਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ Apple Health ਕੋਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ) ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਚੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ PCP ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ PCP ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਫੈਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ PCP ਹੋਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

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

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

ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ PCP ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓਗੇ। 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 ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 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। ਹਾਲਾਂਕਿ, 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 ਹੈ।

## ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

PCP ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। PCP ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ੈਰੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ੈਰੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਜਾਂਚ (ਵੈੱਲਨੈਸ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਮ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲੋ ਨਾ।

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ 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।
ਸਪੈਸ਼ਿਐਲਿਟੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਫ਼ੈਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ 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 ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਮੁਲਾਂਕਣ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ “ਇੰਟਰਵਿਊ”।

**ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ** – ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ (ਡੀਟੈਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ)** – ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। (MCO ਵਲੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਅਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

**ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇੰਟੈਸਿਵ ਇਲਾਜ** – ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

**ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ** – ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਨਿਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ** – ਅਫ਼ੀਮ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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







## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ** – ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

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

**ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ** – ਲਾਇਸੈਂਸਿਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣਾ 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।

**ਸਮੂਹ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ** – ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਰਪੇਸ਼ ਹਨ।

**ਹਮਉਮਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ** – ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ, 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 ਨਿਜੀ 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 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ** – ਖੁਦਮੁਖਤਾਰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ** – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਜਾਂ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ ਸੈਟਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 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 ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 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। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ** – ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡੇ-ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਬਾਦੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ।

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

## ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਫ਼ੋਨ ਮਦਦ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਟੇਟ ਦੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਲਈ: [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](http://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines).
- ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਈਮੇਲ [recovery@crisisclinic.org](mailto:recovery@crisisclinic.org); ਜਾਂ [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: 1-866-833-6546 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਈਮੇਲ [teenlink@crisisclinic.org](mailto:teenlink@crisisclinic.org), ਜਾਂ [866teenlink.org](http://866teenlink.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਲਈ: 988 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-273-8255 (TTY ਯੂਜ਼ਰਸ 1-800-799-4889) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਏਟਲ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਨੇਟਿਵ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆੱਫ ਸਪੈਕੇਨ ਵਰਗੀ **ਇੰਡੀਅਨ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸ (IHS) ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇੰਡੀਅਨ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (UIHP)**। ਇਹਨਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ managed care plan, (ਜੋ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਓਨਲੀ [BHSCO] ਪਲਾਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ managed care (ਇਸ ਨੂੰ Apple Health ਸੇਵਾ-ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਬਾਇਲੀ ਜਾਂ UIHP ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ IHS ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ UIHPs ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (PCCM) ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। PCCM ਇੱਕ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ

ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ IHS ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ UIHP ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਜਾਂ ਕਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾਂ ਕਟਾਉਣ ਦਾ ਅਮਲ ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

HCA, ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Apple Health managed care ਅਤੇ managed care ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। HCA ਇੰਡੀਅਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ, ਲਈ ਫ਼ੈਡਰਲ ਨੇਮਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Apple Health managed care ਨਾਲ, managed care ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ UIHP ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MCO ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ (ਚੋਣਾਂ) ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ IHS ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ UIHP ਰਾਹੀਂ ਕਬਾਇਲੀ ਅਸਿਸਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚੋਣ (ਚੋਣਾਂ) ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਉਹ ਕਲਾਇੰਟ, ਜੋ Apple Health Expansion ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ, ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਹੋ, ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Apple Health Expansion ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਹੈ।

ਇਸ Apple Health Expansion ਬਾਰੇ [hca.wa.gov/apple-health-expansion](https://hca.wa.gov/apple-health-expansion) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਜਿਸ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਪਲਾਨ ਵੇਖਣ ਲਈ [hca.wa.gov/ahe-service-area-map](https://hca.wa.gov/ahe-service-area-map) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਬਦੀਲੀ ਕਦੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ (Health Care Authority) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, [hca.wa.gov/change-my-plan](https://hca.wa.gov/change-my-plan) 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

Apple Health Expansion ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ Apple Health ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ Apple Health Expansion ਕਵਰੇਜ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ, ਡੈਂਟਲ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਏਗੀ।

ਇਸ Apple Health Expansion ਕਵਰੇਜ ਹੇਠ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਮੁਢਲੀ ਮਿਆਦੀ ਜਾਂਚ, ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ (EPSDT)
- ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ
- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਿਊਟੀ ਨਰਸਿੰਗ
- ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਸੰਭਾਲ
- ਆਰਜ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ
- ਹੈਲਥ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਬ੍ਰੈਸਰ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 5 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## Apple Health ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਵਰੇਜ

ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ Apple Health ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ Apple Health

- 19 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੁਢਲੇ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। [hca.wa.gov/apple-health-children](https://hca.wa.gov/apple-health-children) 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

### Apple Health ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

- ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Apple Health Expansion ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ Apple Health ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦਏਗਾ। [hca.wa.gov/apple-health-pregnant-individuals](https://hca.wa.gov/apple-health-pregnant-individuals) 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਪੜਾਅ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

### ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਉਹ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਈ ਹੈ। [hca.wa.gov/apc](https://hca.wa.gov/apc) 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਦੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਈ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

### ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਪਲਾਨਿੰਗ

- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। [hca.wa.gov/family-planning](https://hca.wa.gov/family-planning) 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



## ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਅਪੀਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਗਠਨ (BH-ASO) ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ।

1-800-366-3103 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ [info@obhadvocacy.org](mailto:info@obhadvocacy.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਹਲਕਾ	ਕਾਉਂਟੀਆਂ	ਈਮੇਲ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	<a href="mailto:greatrivers@obhadvocacy.org">greatrivers@obhadvocacy.org</a>	360-561-2257
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	<a href="mailto:greatercolumbia@obhadvocacy.org">greatercolumbia@obhadvocacy.org</a>	509-808-9790
King	King	<a href="mailto:kingcounty@obhadvocacy.org">kingcounty@obhadvocacy.org</a>	206-265-1399
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	<a href="mailto:northcentral@obhadvocacy.org">northcentral@obhadvocacy.org</a>	509-389-4485
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	<a href="mailto:northsound@obhadvocacy.org">northsound@obhadvocacy.org</a>	360-528-1799
Pierce	Pierce	<a href="mailto:piercecounty@obhadvocacy.org">piercecounty@obhadvocacy.org</a>	253-304-7355
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	<a href="mailto:salish@obhadvocacy.org">salish@obhadvocacy.org</a>	360-481-6561
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	<a href="mailto:spokaneregion@obhadvocacy.org">spokaneregion@obhadvocacy.org</a>	509-655-2839
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	<a href="mailto:southwestern@obhadvocacy.org">southwestern@obhadvocacy.org</a>	509-434-4951
Thurston-Mason	Mason, Thurston	<a href="mailto:thurstonmason@obhadvocacy.org">thurstonmason@obhadvocacy.org</a>	360-489-7505



ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਜ ਉਹ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਜ ਉਹ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸਬਦਾਵਲੀ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। [hca.wa.gov/interpreter-services](https://hca.wa.gov/interpreter-services) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ Apple Health ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਏਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ। ਉਪਲਬਧ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ, ਗੈਸ ਵਾਉਚਰ, ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ, ਵੀਲੂ-ਚੇਅਰ ਵੈਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੱਸ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। ਬ੍ਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: [hca.wa.gov/transportation-help](https://hca.wa.gov/transportation-help) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## Managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Managed care plan (ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਕੁਝ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health managed care ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

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

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

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

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ 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।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ



## 2024 Washington Apple Health ਪਲਾਨ ਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ Washington Apple Health ਦੇ ਪਲਾਨ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਖੇਤਰ	Coordinated Care	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	UnitedHealthcare	Wellpoint (ਪਹਲਾਂ Ameri-group)
ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	★☆☆	★★★	★★★	★★★	★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	★★★	★★★	★★★	★☆☆	★★★
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	★★★	★★★	★★★★	★☆☆	★★★
ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	★☆☆	★☆☆	★★★	★★★	★★★
ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ	★★★★	★★★	★★★	★☆☆	★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★

ਮੁੱਖ: ਸੰਪੂਰਣ ਐਂਪਲ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਜੋਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ	
ਐਸਤ ਤੇ ਉੱਪਰ	★★★★
ਐਸਤ	★★★
ਐਸਤ ਤੇ ਥੱਲੇ	★☆☆

ਇਹ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨਾਂ ਅਤੇ 2023 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਨ। (ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (Getting Care) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੁਝ-ਰੁ ਡਾਟਾ 2022 ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।)

ਸੁਤੰਤਰ ਅੱਡੀਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਟੀਕਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰ ਆਬਾਦੀ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

### ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

#### ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

- ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

#### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨੇਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

#### ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰਵਿਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
- ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜਵੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

#### ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

- ਇਹ ਪਲਾਨ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ
- ਇਹ ਪਲਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

#### ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

- ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

#### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

- ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੈਂਬਰ ਉੱਚੀ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇਣ

#### ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

- ਮੈਂਬਰ ਪਲਾਨ ਦੀ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਲਾਨ ਲਈ ਉੱਚੀ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇਣ



## ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਰਾਇ ਲੈਣੀ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ।
- ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ। ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਤਰਜੀਹ, ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਮੱਤ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀ:
  - » ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
  - » ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - » ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 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 ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲਈ।
  - » ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਜੱਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਹਿਦਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ।

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਕਾਲ 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 ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਂਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਇਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ, ਇੱਕ ਫਾਰਮੋਸੀ, ਕੰਟਰੋਲਸ਼ੁਦਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸੀ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) 'ਤੇ Washington Healthplanfinder ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਕਵਰੇਜ ਨਵਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ 45 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਸੱਠ (60) ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਅਪੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਏ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਦੱਸੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਪੀਲ ਕਿਵੇਂ ਦਾਇਰ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੀਲ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਿਪਟਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ 28 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲੱਗਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਕੀ ਇਹ ਫ਼ੈਰੀ ਹੈ?** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਰੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੈਰੀ (ਤੇਜ਼) 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 ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

## 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 ਅਥਾਰਿਟੀ (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 ਕਾਲ 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; ਕਾਨੂੰਨ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਆਗਿਆ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ। ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਅਤੇ HCA ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੇ।

HCA ਦੀ ਰਾਜਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਪਾਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੇਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ "ਰਾਜਦਾਰੀ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਪਾਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਥੋਂ ਲਓ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ	ਸੰਪਰਕ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਤੁਹਾਡਾ Washington Apple Health (Medicaid) ਕਵਰੇਜ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਆੱਨਲਾਈਨ: <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ</li> <li>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ</li> <li>ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/</a> 'ਤੇ ਭੇਜੋ।</li> <li>ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ: <a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ</li> <li>ਘੋਰੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ</li> <li>ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ</li> <li>ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ</li> <li>ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ</li> <li>ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ</li> </ul>	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ</p>
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਤਾ, ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਲੈਣਾ।</p>	<p><b>ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਆੱਨਲਾਈਨ: <a href="https://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> ਜਾਂ</li> <li>1-855-923-4633 (TTY/TDD ਯੂਜ਼ਰਸ ਕਾਲ 1-855-627-9604) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ</li> </ul> <p><b>ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ (ਅਪੰਗ) ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਪਣੇ DSHS ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (CSO) ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨਸ <a href="https://washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> 'ਤੇ ਜਾਓ।</li> </ul>

## ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ, ਤਾਂਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਨਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਡਾਕਟਰ	
ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	
ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	
ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	
ਫਾਰਮੇਸੀ	
ਫਾਰਮੇਸੀ	
ਹਸਪਤਾਲ	
ਕਾਊਂਸਲਰ	

HCA ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-046 PJ (12/24) Punjabi