

Washington Apple Health

ਵਿਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ



[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 እገዛ 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 ဘာသာစကားအထောက်အကူပေးဆောင်ရွက်မှုများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទេវៈលេខ 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)。

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

[Laotian] ການບໍລິການຕໍາມາພາສາ, ລວມທັງມາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍລິເວນ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Oromo] Tajajilli gargaarsa afaanii, nama afaan hiikuu fi ragaalee maxxanfaman hiikuun, kaffaltii malee ni argattu. 1-800-562-3022 (TRS: 711) irratti bilbilaa.

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

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

[Romanian] Serviciile de asistență lingvistică, inclusiv cele de interpretariat și de traducere a materialelor imprimate, sunt disponibile gratuit. Apelați 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[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).

[Swahili] Huduma za msaada wa lugha, ikiwa ni pamoja na wakalimani na tafsiri ya nyaraka zilizochapishwa, zinapatikana bure bila ya malipo. Piga 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] ተርጓሚትን ናይ ዝተፅሓፉ 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).

HCA ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 (TRS: 1-800-833-6384 ਜਾਂ 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	5
ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ	7
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ	8
ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	9
ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ	10
ਲੋਕਪਾਲ (ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ)	11
ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ	13
ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ	14
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	15
ਸਾਡੇ/ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ	17

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। 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 www.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 ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ Apple Health (Medicaid) ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ (HCA) Apple Health ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ “ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ” ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿਚ, ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ Managed care plan ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। (ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 12 ਵੇਖੋ।) ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪਲਾਨ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿਚ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

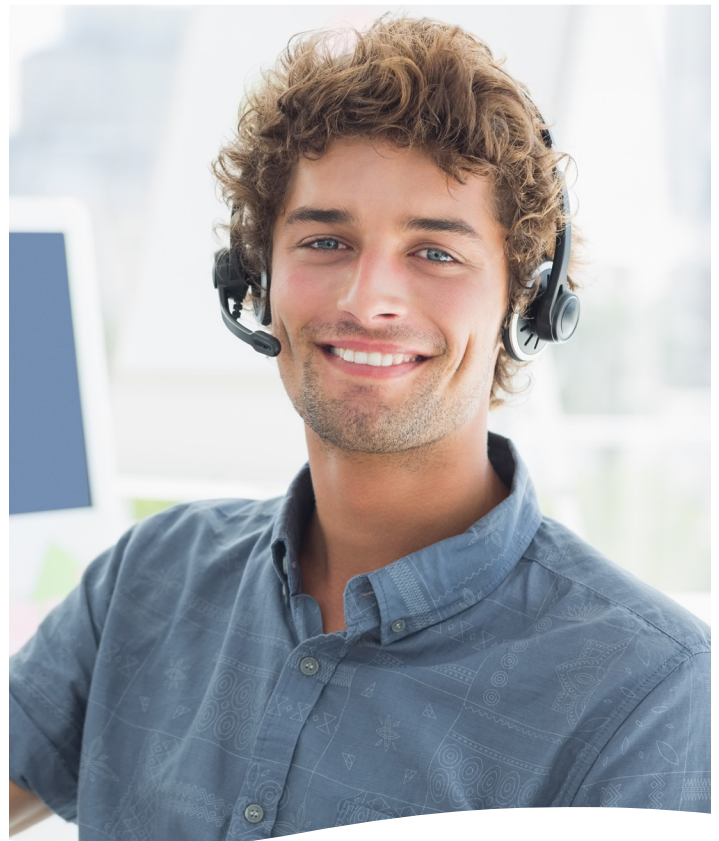
ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ‘ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲੱਭੋ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ

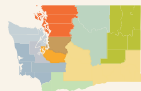
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ‘ਤੇ ਐੱਪਲ ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਨਲਾਈਨ: www.waproviderone.org/client
- ਕਾਲ: 1-800-562-3022 (TRS:711) ‘ਤੇ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ
- ਈਮੇਲ: <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus> ਰਾਹੀਂ



ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ (ਸਿਰਫ਼ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ)

County	Amerigroup	Community Health Plan	Coordinated Care	Molina Healthcare	United Healthcare	Integrated managed care
Adams	X	X		X		1/1/19
Asotin	X	X	X	X		1/1/19
Benton	X	X	X	X		1/1/19
Chelan	X		X	X		1/1/18
Clallam	X			X	X	1/1/20
Clark	X	X		X		4/1/16
Columbia	X	X	X	X		1/1/19
Cowlitz	X			X	X	1/1/20
Douglas	X		X	X		1/1/18
Ferry	X	X		X		1/1/19
Franklin	X	X	X	X		1/1/19
Garfield	X	X	X	X		1/1/19
Grant	X		X	X		1/1/18
Grays Harbor	X			X	X	1/1/20
Island	X	X	X	X	X	7/1/19
Jefferson	X			X	X	1/1/20
King	X	X	X	X	X	1/1/19
Kitsap	X			X	X	1/1/20
Kittitas	X	X	X	X		1/1/19
Klickitat	X	X		X		1/1/19
Lewis	X			X	X	1/1/20
Lincoln	X	X		X		1/1/19
Mason	X			X	X	1/1/20
Okanogan	X		X	X		1/1/19
Pacific	X			X	X	1/1/20
Pend Oreille	X			X		1/1/19
Pierce	X		X	X	X	1/1/19
San Juan	X	X	X	X	X	7/1/19
Skagit	X	X	X	X	X	7/1/19
Skamania	X	X		X		4/1/16
Snohomish	X	X	X	X	X	7/1/19
Spokane	X	X		X		1/1/19
Stevens	X	X		X		1/1/19
Thurston	X			X	X	1/1/20
Wahkiakum	X			X	X	1/1/20
Walla Walla	X	X	X	X		1/1/19
Whatcom	X	X	X	X	X	7/1/19
Whitman	X	X	X	X		1/1/19
Yakima	X	X	X	X		1/1/19
Foster Care (statewide)			X			1/1/19



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

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਦੇ ਕਾਰਡ
ਮਿਲਣਗੇ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ
ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ, ਜਿਹੇ
ਜਿਹੇ ਦੀ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਦਿੱਤੀ

ਹੋਈ ਹੈ, ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ Apple
Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ
ਐਕਟੀਵੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ। HCA ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਕ ਵਿਚ ਭੇਜਣ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, “ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ
ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ” ਵੇਖੋ।

ProviderOne

ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ‘ਤੇ “ProviderOne” ਲਿਖਿਆ ਵੇਖੋਗੇ।
ProviderOne ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ 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 ਗਾਹਕ ਨੰਬਰ (WA ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੋ-ਅੱਕ) ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ, ਜੇ 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 (ਜਾਂ Medicaid ਸੀ,
Apple Health ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸੀ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)
ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ
ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਰਡ ਅਜੇ ਵੀ ਵੈਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ
ProviderOne ਗਾਹਕ ਨੰਬਰ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ

ਆਪਣੀ Apple Health ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ
ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ
ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 ‘ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ
ਦੀ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਸੰਪਰਕ

ਜੱਥੇਬੰਦੀ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
Amerigroup (AMG)	1-800-600-4441	www.myamerigroup.com/wa
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	www.chpw.org
Coordinated Care of Washington (CCW)	1-877-644-4613	www.coordinatedcarehealth.com
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	www.molinahealthcare.com
United Healthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	www.uhccommunityplan.com

ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ

Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖੋ!

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

UnitedHealthcare Community Plan
Health Plan (80840) 911-87726-04
Washington Apple Health

Member ID: 000000000 Group Number: WAHLOP

Member: MEMBER NAME Payer ID: 87726

PCP Name: PROVIDER NAME
PCP Phone: (000)000-0000

PROVIDER ADDRESS
CITY, STATE, ZIP

Apple Health - Family Coverage
Administered by UnitedHealthcare of Washington, Inc.

Amerigroup
An Anthem Company
www.myamerigroup.com/WA

Effective Date: Date of Birth: Subscriber #:

Washington Apple Health • Behavioral Health

Member Name:
Medicaid or CHIP ID Number:
Primary Care Provider (PCP):
PCP Telephone #:
Clinic/Group:
Vision: 1-855-225-2640
Member Services/Pharmacy and Behavioral Health: 1-800-600-4441
Crisis Hotline: 1-800-852-2923
Amerigroup On Call: 1-866-864-2544

COMMUNITY HEALTH PLAN
of Washington™

Name: JOHN M SAMPLE
Member #: 12345678 01
Plan: Washington Apple Health
Group: Apple Health - Family
Clinic (PCP): Clinic XYZ
Clinic Phone: 555-555-5555
Copayment: OV \$0 / ER \$0 / RX \$0
RxBin: 003858
RxGroup: CHWA
State ID#: 200000000WA

EXPRESS SCRIPTS™
Please see back of card for important information.

coordinated care.
Washington Apple Health

RxBIN: 004336
RXPCN: MCAIDADV
RXGRP: RX5435

NAME:
MEDICAID ID#:
MEMBER ID#:
DOB:

If you have an emergency, call 911 or go to the nearest emergency room (ER).
Emergency services by a provider not in the plan's network will be covered without prior authorization. CoordinatedCareHealth.com

Member: JANE DOE
Washington Apple Health MOLINA HEALTHCARE

Identification #: 110000000000 Date of Birth: 10/25/1990 Client ID: 10000000WA

Program: AH (Apple Health)

PCP Name: TONIA L JONES PCPEFF: 06/01/2018
PCP Phone: (360)538-1293 Auth: (800) 869-7185
PCP Location: SEA MAR ABERDEEN MEDICAL

Member Services: (800) 869-7165 / TTY 711

Molina Healthcare Virtual Care:
(844) 870-6821 / TTY 711 or go to
wvvirtualcare.molinahealthcare.com

RxBIN: 004336
RXPCN: ADV
RXGRP: RX0540

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

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਚਿੱਠੀ ਲਿਆਓ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

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

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰਦਾ 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 ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਫ਼ੋਰਨ ਮਦਦ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਟੇਟ ਦੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਲਈ: www.hca.wa.gov/state-mental-health-crisis-lines 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਵੱਸ਼ਗਿਟਨ ਰਕਿਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਬੇਬਾਜ਼ੀ 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; ਜਾਂ www.warecoveryhelpline.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਸ਼ਿਰ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸ਼ਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: 1-866-833-6546 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਈਮੇਲ teenlink@crisisclinic.org ਜਾਂ <https://866teenlink.org> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਲਈ: 1-800-273-8255 (TTY ਯੂਜ਼ਰਸ 1-800-799-4889) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਮੇਰੇ ਵਹਿਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਤ ਪਲਾਨ ਤੇ ਕਹਿੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਹਿਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਹਿਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਮੁਲਾਂਕਣ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਰਿਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ “ਇੰਟਰਵਿਊ”।

ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਰੈਫਰਲ – ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ (ਡੀਟੈਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ) – ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। (ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।)

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ – ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ 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 ਵਿੱਚਲੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ – ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਟਾਫ਼ 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 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।

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

ਹਮਉਮਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ – ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ‘ਤੇ ਹੈ, ਵਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ – ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

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

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ – ਮੈਡੀਕਲੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਵਾਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਰਗੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੰਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

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

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

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

ਲੋਕਪਾਲ

ਲੋਕਪਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿਕਾਇਤ, ਅਪੀਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਪਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ (BH-ASO) ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ।

ਹਲਕਾ	ਕਾਉਂਟੀਆਂ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	ਕਾਓਲਿਟਜ਼, ਪੈਸੀਫਿਕ ਅਤੇ ਵਾਹਕਿਆਕੁਮ ਕਾਉਂਟੀਆਂ: 1-866-731-7403 ਜਾਂ 1-360-414-0237 ਲੂਈਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਅਸ ਹਾਰਬਰ ਵਿਚ: 1-833-721-6011 ਜਾਂ 1-360-266-7578
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	1-800-257-0660 ਜਾਂ 1-509-783-7333
King	King	1-800-790-8049 (#3) ਜਾਂ 1-206-477-0630
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	1-844-636-2038
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	1-888-336-6164 ਜਾਂ 1-360-416-7004
Pierce	Pierce	1-800-531-0508
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	1-888-377-8174 ਜਾਂ 1-360-692-1582
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	1-866-814-3409 ਜਾਂ 1-509-477-4666
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	1-00-696-1401
Thurston-Mason	Mason, Thurston	1-800-658-4105 ਜਾਂ 1-360-763-5793

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਲਾਜ	ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਸੰਕਟ	www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines 'ਤੇ ਜਾਓ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ	911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਸੰਭਾਲ	ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- Medicare ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ।
- ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਵਚਿ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ Apple Health ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ (ਵਾਸ਼ਗਿਟਨ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ)।
- ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ (PCCM) ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। PCCM ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਿਹਤ ਸੈਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- Managed care plan ਤੋਂ ਬਨਿ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮੁੱਚਾ-ਵਿਅਕਤੀ, ਪੂਰੀ ਕਵਰੇਜ (ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਹਿਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੋਲੋ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਦੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੋਲੋ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਓ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। <http://www.hca.wa.gov/interpreter-services> 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪੰਗ) ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋ, ਬੋਲੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ Apple Health ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਸਿਮਾਂ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹਨ: ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ, ਗੈਸ ਵਾਉਚਰ, ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ, ਵੀਲਹ-ਚੇਅਰ ਵੈਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੱਸ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। ਬ੍ਰੇਕਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

www.hca.wa.gov/transportation-help 'ਤੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਏਟਲ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਨੇਟਿਵ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆੱਫ ਸਪੇਕੋਨ ਵਰਗੀ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਅਰਬਨ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (UIHP) ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਨਿਰਣੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ [BHSO] ਬਾਰੇ ਪਲਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ (ਇਸ ਨੂੰ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਚੁਣੇ ਜਾਂ ਨਾ ਚੁਣੇ, ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਬਾਇਲੀ ਜਾਂ UIHP ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

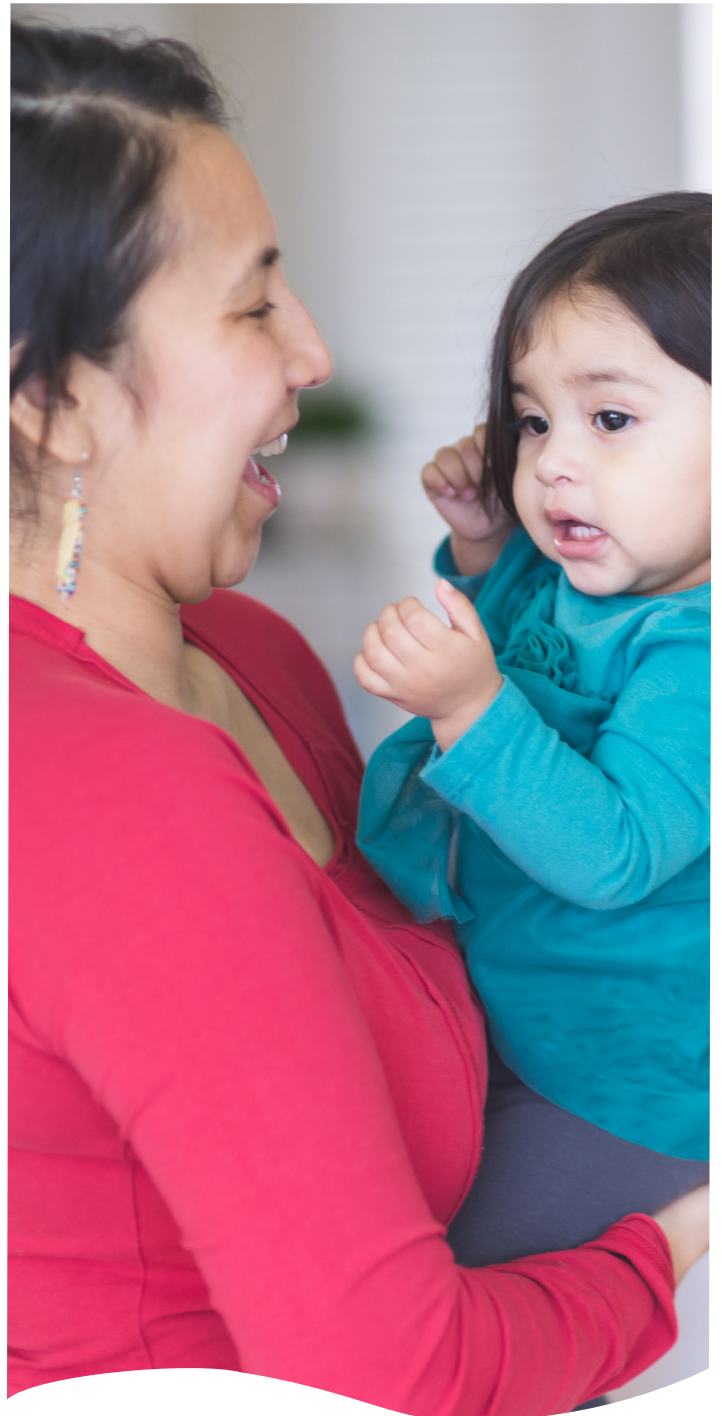
HCA, ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। HCA ਇੰਜ ਇੰਡੀਅਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਫ਼ੈਡਰਲ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

- 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 ਦੀ ਸਟੇਟ 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।

ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਵਿ ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ UIHP, ਤਾਂ ਇਹ ਚੋਣ ਉਸਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- Apple Health ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਜੱਥੇਬੰਦੀ (MCO) ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ MCO, ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਹਿਰੇ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ(ਚੋਣਾਂ) ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ IHS ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ UIHP ਰਾਹੀਂ ਟ੍ਰਾਈਬਲ ਅਸਿਸਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਣ(ਚੋਣਾਂ), ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕਾਨੂੰਨ, 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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- 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, ਫਿਰਕੇ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ:
 - » ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
 - » ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ 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 ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲਓ।
 - » ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਜੱਬੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਹਿਦਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- 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, ਜੇ 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 ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਇਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ, ਜਨਮ, ਗੋਦ ਲੈਣਾ) ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਪਤਾ, ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ Medicare ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਸੀਂ www.wahealthplanfinder.org 'ਤੇ Healthplanfinder ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (CSO) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬੇਨਤੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ 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 ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ 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।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ 45 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਪਲਾਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਣੇ ਨਾਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ

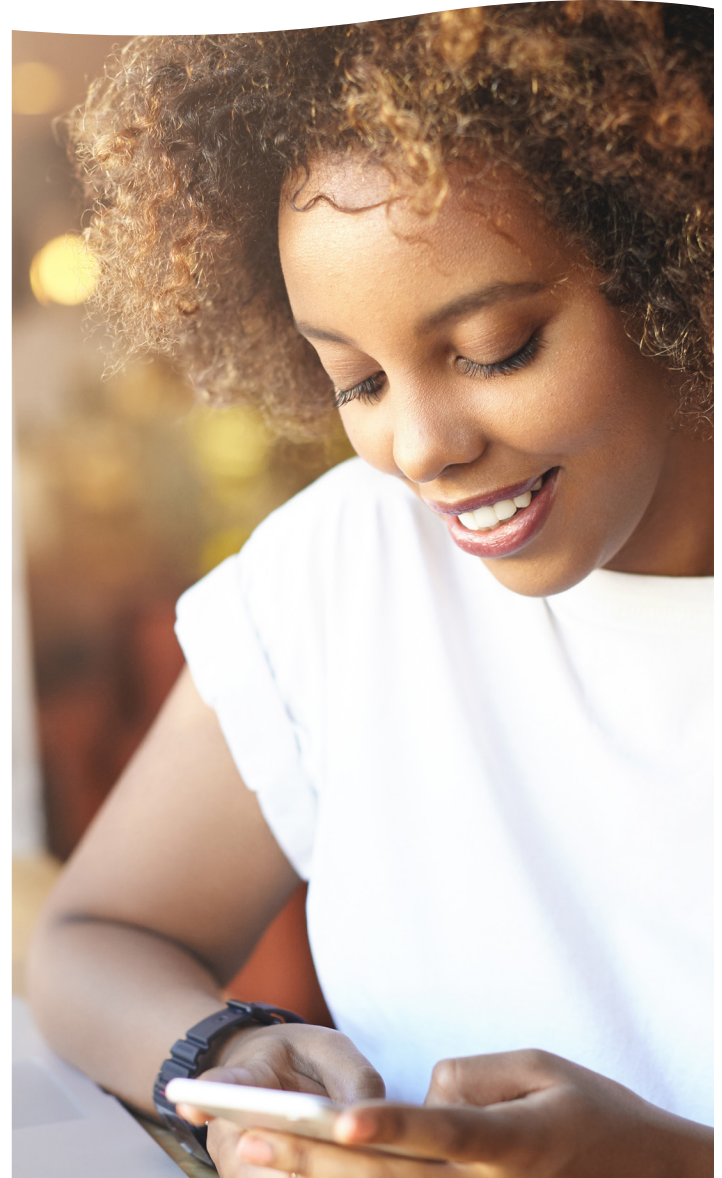
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਅਪੀਲ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਏ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਦੱਸੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਪੀਲ ਕਿਵੇਂ ਦਾਇਰ ਕਰੇ, ਬਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 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 ਸਮਾਂ ਨਾ ਲੱਗੇ।

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

ਨਜਿਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ProviderOne ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਕੋਈ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜਿਤਾ 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 ਈਮੇਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕਾਨੂੰਨ, ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ 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 ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੇ।

HCA ਦੀ ਰਾਜਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਪਾਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ www.hca.wa.gov 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੇਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ "ਰਾਜਦਾਰੀ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਿਜਿਤਾ 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 ਕਥਿ ਲਓ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ	ਸੰਪਰਕ
<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ • ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ • ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ 	<p>1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/ 'ਤੇ ਭੇਜੋ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ • ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ 	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 7 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।</p>
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣਾ; ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਨਵਿਆਉਣਾ</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ, ਵਫਿਕਤੀਗਤ ਬਾਲਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਤਿ/ਕੋਅਰਟੇਕਰਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ: www.wahealthplanfinder.org ਜਾਂ 1-855-923-4633 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ</p> <p>ਵੱਡੀ ਉਮਰ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪਾਹਜ) ਵਫਿਕਤੀ ਜਾਂ ਜਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲਈ ਕਵਰੇਜ: www.washingtonconnection.org ਜਾਂ 1-877-501-2233 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ</p>

ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬ ਪੇਜ

ਵੈਬ ਪੇਜ	URL
ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ Apple Health (Medicaid) ਵੈਬਸਾਈਟ	www.hca.wa.gov/apple-health
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ	www.hca.wa.gov/transportation-help
Washington Healthplanfinder	www.wahealthplanfinder.org
Washington Connection	www.washingtonconnection.org

HCA ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 (TRS: 1-800-833-6384 ਜਾਂ 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-049 PJ (10/19) Punjabi