



# 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፣ አሰተርጓሚ እና የሰነድ-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 (TRS: 711) 1-800-562-3022.

[Burmese] ဘာသာပြန်ဆိုသူများနှင့် ထုတ်ပြန်ထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများဘာသာပြန်ခြင်းအပါအဝင် ဘာသာစကားအထောက်အကူဝန်ဆောင်မှုများကို 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, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګلیسي ژبه باندې ډیو هیلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تادیبي په وړیا 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 ਅੰਨੁਵਾਦ 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] ተርጓሚትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዊሱ ናይ ቋንቋ ሓዝ 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: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।





## ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	[4]
ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ	[6]
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ	[7]
ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	[8]
ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ	[9]
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ	[10]
ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ	[12]
ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ	[13]
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	[14]
ਸਾਡੇ/ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ	[16]

### ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ 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 [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 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, ਐਂਪਲ 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 ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 11 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 ਐਂਪਲ 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।

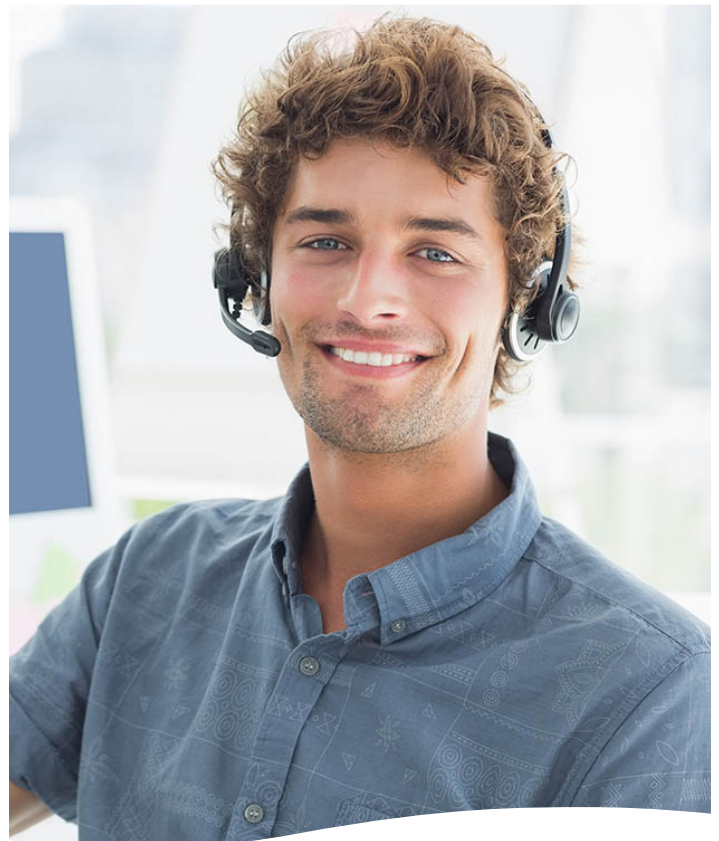
### ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ

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

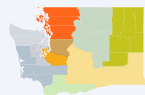
- ਆਨਲਾਈਨ: <https://www.waproviderone.org/client>
- ਕਾਲ: 1-800-562-3022 (TRS:711) ‘ਤੇ ਐਂਪਲ ਹੈਲਥ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ
- ਈਮੇਲ: <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus> ਰਾਹੀਂ





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

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 ਕੇਅਰ (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।

## 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। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨੰਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

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-ਅੰਕ) ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ 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 ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ Apple Health ਕਵਰੇਜ 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।



# ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ 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!

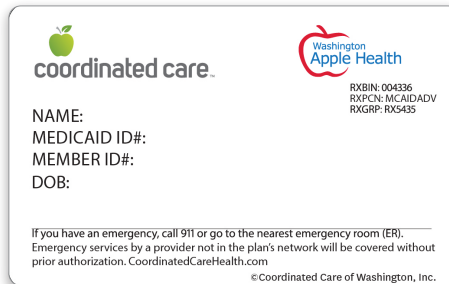
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



United Healthcare Community Plan  
Health Plan (80840) 911-87726-04  
Member ID: 000200069 Group Number: WAHLOP  
Member: NEW L ENGLISH  
State ID: 99999999496  
PCP Name: NE WASHINGTON HEALTH PROGRAMS  
PCP Phone: (509)258-4234  
Payer ID: 87726  
Optum Rx  
Rx Bin: 610494  
Rx GRP: ACUWA  
Rx PCN: 4600  
IMC - Apple Health  
Administered by UnitedHealthcare of Washington, Inc.



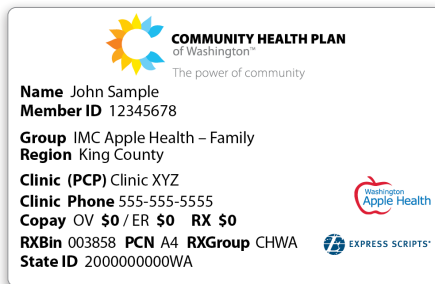
Wellpoint  
Effective Date:  
Date of Birth:  
Subscriber #: 123456789  
wellpoint.com/wa/medicaid  
Washington Apple Health • Behavioral Health  
Wellpoint Washington, Inc.  
Member Name: JOHN Q SAMPLE  
Medical or CHIP ID Number:  
Primary Care Provider (PCP):  
PCP Telephone #:  
PCP Address:  
Clinic/Group:  
Vision: 1-855-225-2640  
Member Services and Behavioral Health: 1-833-731-2167  
Crisis Hotline:  
24-hour Nurse HelpLine: 1-866-864-2544  
Pharmacy Member Services: 1-833-207-3121



coordinated care.  
Washington Apple Health  
RXBIN: 004335  
RXPCN: NCADADV  
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  
©Coordinated Care of Washington, Inc.



MOLINA HEALTHCARE  
Washington Apple Health  
Member: John Doe  
Identification #: 12345678910  
Date of Birth: 01/01/1970  
Client ID: 987654321WA  
Program: IMC-AHA (Apple Health Adult)  
PCP Name: Mary Anderson, M.D.  
PCP Phone: (222) 333-4444  
PCP Location: 123 Anytown, WA 98765  
PCP Eff: 01/01/2022  
Auth: (800) 869-7165  
Member Services: (800) 869-7165  
Teladoc: (800) 835-2362 or  
Teladoc.com/MolinaWA  
MyDoc Group  
RXBIN: 000000  
RXPCN: 000000  
RXGRP: 000000  
MyMolina.com



COMMUNITY HEALTH PLAN of Washington  
The power of community  
Name John Sample  
Member ID 12345678  
Group IMC Apple Health – Family  
Region King County  
Clinic (PCP) Clinic XYZ  
Clinic Phone 555-555-5555  
Copay OV \$0 / ER \$0 RX \$0  
RXBin 003858 PCN A4 RXGroup CHWA  
State ID 2000000000WA  
EXPRESS SCRIPTS

## ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਸੰਪਰਕ

ਜੱਥੇਬੰਦੀ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	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://uhcommunityplan.com">uhcommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	<a href="http://wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

ਨੋਟ: ਸਾਰੇ ਪਲਾਨ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।



## 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 ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੈਟਵਰਕ 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 (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ):

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ 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 ਦੁਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ)।

## ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ 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 ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ੰਟ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਫ਼ੋਰਨ ਮਦਦ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ 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/state-mental-health-crisis-lines](https://hca.wa.gov/state-mental-health-crisis-lines) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ 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। ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 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 ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਲਈ: 988 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-273-8255 (TTY ਯੂਜ਼ਰਸ 1-800-799-4889) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ਮੇਰੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੋਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ 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 ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ:

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

**ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਰੈਫਰਲ** – ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ 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 ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। (ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।) ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ 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 ਪ੍ਰਵਾਇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

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



## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ:

**ਆਊਟ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ 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 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** – ਖੁਦਮੁਖਤਾਰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਟੈਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ** – ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 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 ਇੰਤਜ਼ਾਮ 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।

## ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ

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

1-800-366-3103 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ 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



## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ 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	<a href="https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines">hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines</a> '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 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ Apple Health ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ (ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ)।
- ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ (PCCM) ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। PCCM ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- Managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮੁੱਚਾ-ਵਿਅਕਤੀ, ਪੂਰੀ ਕਵਰੇਜ (ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।





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



### 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।



### ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੋਲੇ 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। 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।

ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਓ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। [hca.wa.gov/interpreter-services](http://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 ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ 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](http://hca.wa.gov/transportation-help) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## 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 ਆਫ਼ ਸਪੈਕਟਰ 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 [BHSO] 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 ਐਪਲ 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 ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ 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 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 ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਐਪਲ 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। ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/> 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

- Apple Health managed care ਨਾਲ, managed care ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 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, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 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 ਸ਼ਾਮਲ 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 ਜੱਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ 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 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ 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, ਤਾਂ ਜੋ 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 [wahealthplanfinder.org](http://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 [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) 'ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬੇਨਤੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



## 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 ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ 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 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਣੇ ਨਾਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ

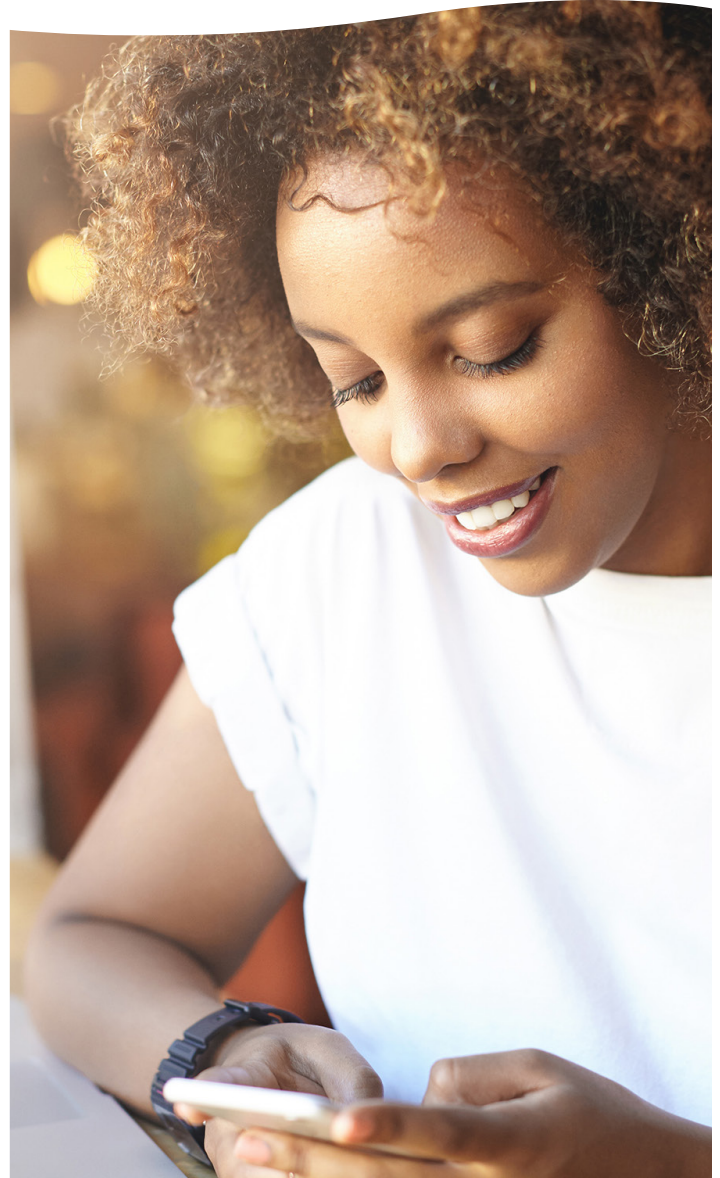
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਸੱਠ (60) ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਅਪੀਲ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਏ।

- 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 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੀਲ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਿਪਟਾਰੀਆਂ 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।

## ਨਿਜਤਾ 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 ਨਿਜਤਾ 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, 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 [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 ਨਿਜਤਾ 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 ਕਿੱਥੋਂ ਲਓ

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

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: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719  
Olympia, WA 98504-2719  
HCA 19-049 PJ (12/24) Punjabi