Washington Apple Health ਵਿਚ

ਸੁਆਗਤ ਹੈ

Washington Apple Health

Washington State Health Care Authority

[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 ဘာသာစကားအထောက်အကူဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ရနိုင်ပါသည်။ 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)。

[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 ການແປເອກະສານຕີພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ຟຣີໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. 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 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅੰਨੁਵਾਦ ਸਮੇਤ—ਮੁਫ਼ਤ 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] ተርጎምትን 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).

Washington Apple Health

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ 5

Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ 5

ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ 6

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ) 7

ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ 8

ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਸੰਪਰਕ 10

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ 11

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 12

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ/ਸਰੋਤ 15

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਜਾਂ ਹੱਕਦਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ Apple Health (Medicaid) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ 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 ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Washington Apple Health (Medicaid) ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA) Apple Health ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਹੱਥ -ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦਏਗੀ।

ਸਾਰੇ ਪਲਾਨਾਂ ਤੋਂ Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ

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

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾੱਕਟਰ 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 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
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਮੁੜ-ਵਸਾਉਣ ਅਤੇ ਵਸਾਉਣ* ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਸੇਵਾ Apple Health ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਏਗੀ।

ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੇ ਵਾਧੂ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮੈਂਬਰ ਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੇਵਾ, ਇਥੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ):

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

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੇ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਏਗਾ। ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ "ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣਾ" ਵੇਖੋ।

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

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

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਏ ਬਿਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ (TRS: 711)।

- **ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ 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।
- **ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ-ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (PACE) ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੈ** , ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ

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

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

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।

ProviderOne

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

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਸੀ ਜਾਂ Medicaid, Apple Health ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸੀ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਹੈ, 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।

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

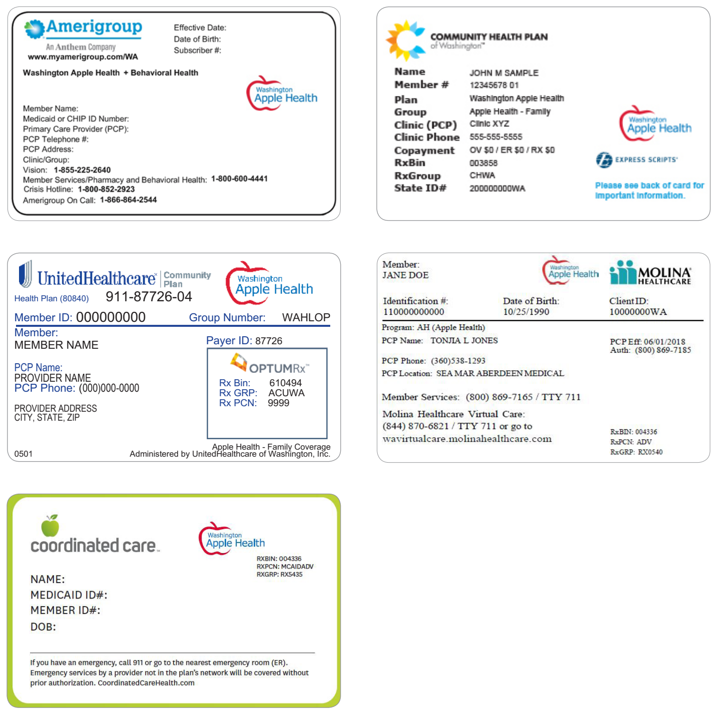
ਆਪਣੀ Apple Health ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ 24/7 ਬੇਨਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਸਵੈ-ਸਰਵਿਸ ਫੋਨ।** 1-800-562-3022 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
- **ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।** **https://www.waproviderone.org/client** 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ

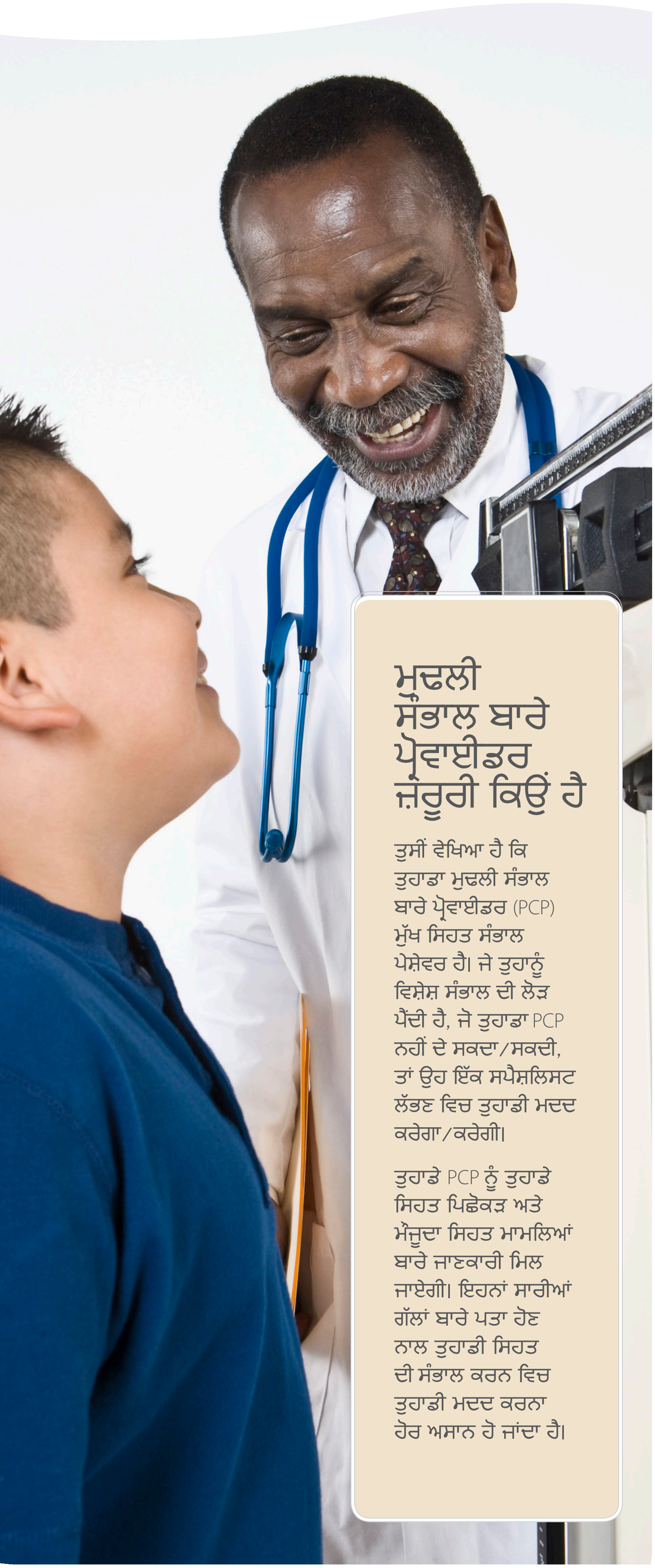
Apple Health ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਲਿਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖੋ! ਡਾੱਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ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



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

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

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



ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

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

ਤੁਹਾਡੇ PCP ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਏਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

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

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

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

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

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

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। ਪਰ, ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ	ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 7 ਦਿਨ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 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 ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ (ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਰਾਹੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਘੱਟ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਗਿਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ Apple Health ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/** ਤੇ ਜਾਂ 1-800- 562-3022 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ (DSHS) ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (BHOs) ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਲਈ BHO ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 10 ਵੇਖੋ) ਜਾਂ
- ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲਾਈਨ ਹੈ। 1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- **www.waRecoveryHelpLine.org** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪੁਸਤਿਕਾ **www.hca.wa.gov/mental-health-benefits** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

DSHS ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services** 'ਤੇ ਜਾਓ।

BHOs ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

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

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

ਭਰਤੀ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

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

BHOs ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

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 ਵਿਚਲੇ 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 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

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

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

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

ਮੁੜ-ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ – ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ 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 ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਫ਼ੌਰਨ ਮਦਦ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- State Crisis Lines Directory : **www.hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines**
- 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲਾਈਨ ਲਈ, ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ, **1-866-789-1511 (TTY 206-461-3219)** ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ; ਈਮੇਲ **recovery@crisisclinic.org;** ਜਾਂ **www.warecoveryhelpline.org** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: **1-866-833-6546** 'ਤੇ ਕਾੱਲ 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 ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਪਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ BHO ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਜੱਥੇਬੰਦੀ	ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
ਗ੍ਰੇਟ ਰਿਵਰਸ BHO	ਕਾਓਲਿਜ਼, ਗ੍ਰੇਅਜ਼ ਹਾਰਬਰ, ਲੈਵਿਸ, ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ, ਵਾਹਕਿਆਕਮ	1-800-392-6298	**http://grbho.org**
ਸੈਲਿਸ਼ BHO	ਕਲੈਲਮ, ਜੈਫ਼ਰਸਨ, ਕਿਟਸੈਪ	1-360-337-7050 ਜਾਂ 1-800-525-5637	**https://www.kitsapgov.com/hs/pages/sbho-landing-home.aspx**
ਥਰਸਟਨ-ਮੈਸਨ BHO	ਮੈਸਨ, ਥਰਸਟਨ	1-360-763-5828 ਜਾਂ 1-800-658-4105	**http://tmbho.org**

ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?

ਜਨਵਰੀ 2019 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਾਜ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਣਗੇ। ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ Apple Health ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ) ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਰਥ ਸਾਊਂਡ ਖੇਤਰ ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ, ਗਰੇਟ ਰਿਵਰਜ਼, ਸਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਥਰਸਟੋਨ-ਮੇਸਨ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਜਨਵਰੀ 2020 ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ:

- ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **www.hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services**
- ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ: **www.StartTalkingNow.org.**

Apple Health ਕਵਰੇਜ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ "ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ"

Apple Health ਕਵਰੇਜ "ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ" (ਜਿਸਨੂੰ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫੀਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

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

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

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

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

ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.hca.wa.gov/interpreter-services** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ

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

ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਹੋਏਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ। ਉਪਲਬਧ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ, ਗੈਸ ਵਾਉਚਰ, ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ, ਵੀਲ੍ਹ-ਚੇਅਰ ਵੈਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੱਸ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। ਬ੍ਰੋਕਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ **www.hca.wa.gov/transportation-help** 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ 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 ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ। ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ProviderOne ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਵੈਬਸਾਈਟ **https://www.waproviderone.org/client** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ
- **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus** "ਕਲਾਇੰਟ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਦਾਖਲ/ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਦਲਣਾ" ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਆੱਟੋਮੇਟਿਡ ਸਿਸਟਮ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Washington Healthplanfinder ਖਾਤੇ ਵਾਲੇ Apple Health ਗਾਹਕ **www.wahealthplanfinder.org** 'ਤੇ ਪਲਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ:

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

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ:

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

Washington Apple Health

2018 Washington Apple Health ਯੋਜਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ Apple Health ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਖੇਤਰ	Amerigroup Washington	Coordinated Care of Washington	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare Community Plan
ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	★☆☆	★★☆	★☆☆	★★★	★☆☆
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ	★★☆	★★☆	★★☆	★☆☆	★☆☆
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ	★★☆	★☆☆	★★☆	★★☆	★☆☆
ਬਮਿਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	★☆☆	★☆☆	★★☆	★★☆	★★☆
ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ	★★★	★☆☆	★★☆	★★☆	★☆☆

ਮੁੱਖ: ਸੰਪੂਰਣ Apple Health ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	
ਔਸਤ ਤੋਂ ਉੱਪਰ	★★★
ਔਸਤ	★★☆
ਔਸਤ ਤੋਂ ਥੱਲੇ	★☆☆

ਇਹ ਰੇਟਿੰਗ 2017 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰਤ ਸਨ।

ਸੁਤੰਤਰ ਆਡੀਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰ ਆਬਾਦੀ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ
- ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ
- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜਵੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਨਾਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾੱਕਟਰ 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 ਦੋ 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 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 72 ਘੰਟਿਆਂ 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 ਫ਼ੌਰੀ ਹੈ ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੌਰੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੌਰੀ (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 ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA), ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਥੋਂ ਲਓ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ...	ਸੰਪਰਕ ...
• ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ • ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ • ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ	1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ **https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus** 'ਤੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ **https://www.waproviderone.org/client** 'ਤੇ ਜਾਓ।
• ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ • ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ • ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 5 'ਤੇ "ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ" ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਤਾ, ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣਾ।	**ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਇਕੱਲਾ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ:** **www.wahealthplanfinder.org** ਜਾਂ 1-855-923-4633 (TTY/TDD ਯੂਜ਼ਰਸ ਕਾੱਲ 1-855-627-9604) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ **ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਨੇਤਰਹੀਨ, ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹਨ: www.washingtonconnection.org** ਜਾਂ call 1-877-501-2233 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਬ ਪੇਜ

ਵੈਬ ਪੇਜ	**URL**
Washington Apple Health (Medicaid)	**www.hca.wa.gov/apple-health**
Washington Healthplanfinder	**www.wahealthplanfinder.org**
Washington Connection	**www.washingtonconnection.org**
ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ	**www.hca.wa.gov/transportation-help**

Washington State Health Care Authority

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

HCA 22-1298 PJ (6/19) Punjabi