



ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

Washington Apple Health

ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ



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

[Amharic] የቋንቋ 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] ການບໍລິການດ້ານພາສາ, 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 (TRS: 711) تماس بگیرید.

[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).



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਵਿਚੈ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	[4]
ਐਪਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	[4]
ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ	[5]
ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ	[7-8]
ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ)	[9]
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	[10]
ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ	[12]
ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ	[13]
ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ	[14]
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	[16]
ਸਾਡੇ /ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ	[17]

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਡਿਸਕਲੇਮਰ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ। 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 '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 ਅਥਾਰਿਟੀ (HCA) Apple Health ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ "ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਹੱਥ -ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰੇਗੀ।



ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਤੋਂ Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ

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

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

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

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

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

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

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਦੇ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਗੇ, ਇੱਕ Washington Apple Health



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

Washington
Healthplanfinder
wahealthplanfinder.org
ਜਾਂ Washington Connection

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

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

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

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

ਆਪਣੀ Apple Health ਐਨਰੋਲਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਭਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• WAPlanfinder ਐਪ:

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

• ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ:

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

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

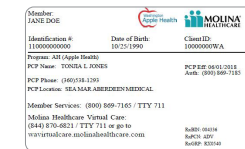
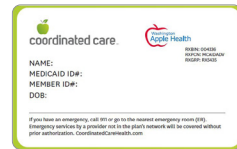
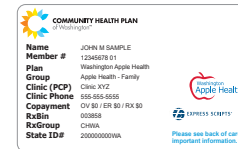
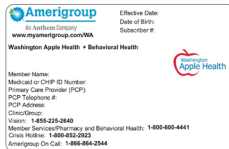
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

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

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

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

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਕਾਰਡ



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

ProviderOne

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

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

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

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

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਪਲਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਆਲਿਟੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ।

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

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

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

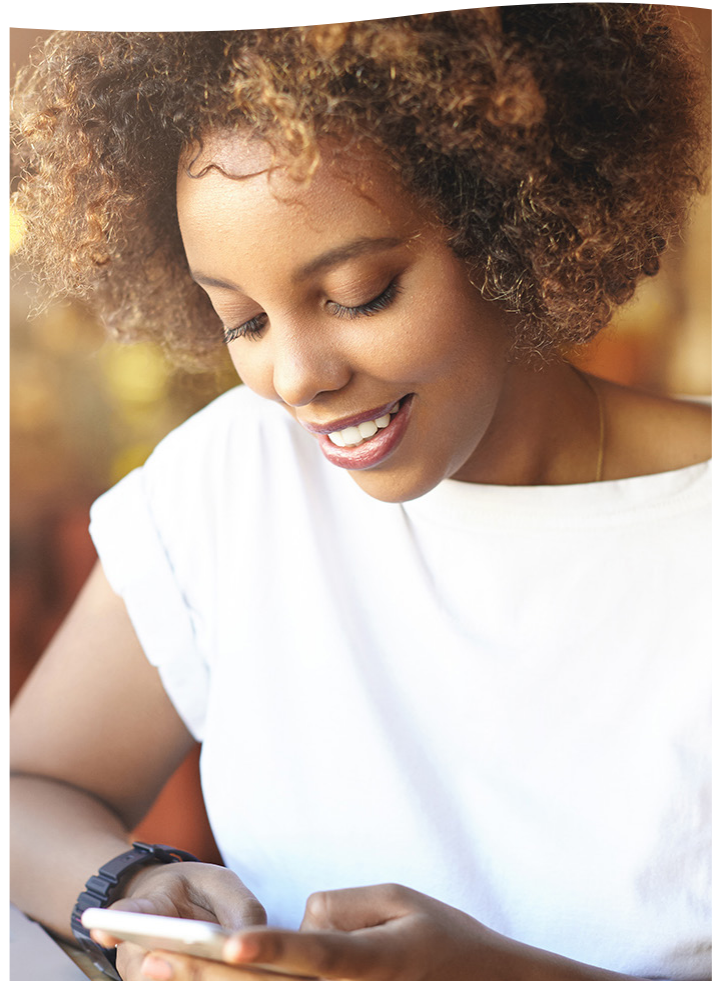
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ

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

ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣੇ

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

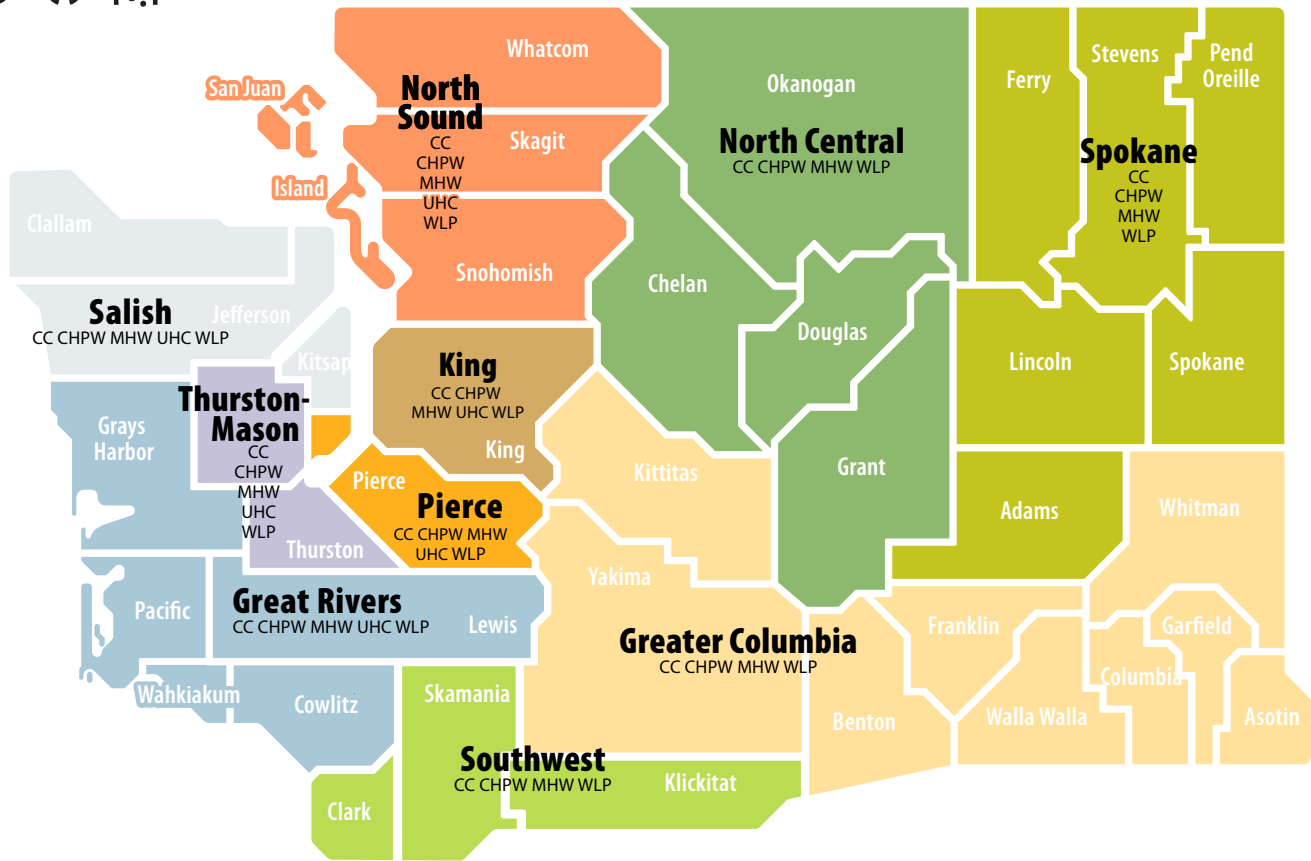
- Washington Healthplanfinder ਖਾਤੇ ਵਾਲੇ Apple Health ਗਾਹਕ wahealthplanfinder.org 'ਤੇ ਪਲਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ProviderOne ਗਾਹਕ ਪੋਰਟਲ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://www.waproviderone.org/client> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਪਲਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਲਈ <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus/> "ਕਲਾਇੰਟ"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



ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?

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

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



ਸੰਗਠਿਤ managed care ਇਲਾਕੇ

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

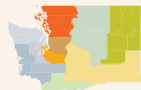
ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ (ਸਟੇਟ-ਵਾਰ)*

† ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਇੱਕ ਸਟੇਟ-ਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਕੋਰ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ (Coordinated Care of Washington - CC) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

Apple Health ਦੀ ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ

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



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

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

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

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

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

ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ PCP ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਗਤਾ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ PCP ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

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

ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ PCP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਸਪੈਸ਼ਿਅਲਿਟੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਫ਼ੋਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ PCP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ	ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਭਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਸਿਰਫ ਤਬਦੀਲੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ, ਖੇਤਰੀ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

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

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

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

ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ – ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ (ਡੀਟੈਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ) – ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸੀਲੀਆਂ 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 ਇੰਟੈਸਿਵ ਇਲਾਜ – ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

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

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

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





ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 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 ਵਲੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ – ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।

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

ਹਮਉਮਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ – ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ, ਵਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ – ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ – ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਕੀਤੇ 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 – ਖੁਦਮੁਖਤਾਰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ 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 ਇੰਤਜਾਮ 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।

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

ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਏਟਲ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਨੇਟਿਵ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 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 [BHSCO] ਪਲਾਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ managed care (ਇਸ ਨੂੰ Apple Health ਸੇਵਾ-ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਬਾਇਲੀ ਜਾਂ UIHP ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 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 ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ IHS ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ UIHP ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ PCCM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾ ਜਾਂ ਕਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾਂ ਕਟਾਉਣ ਦਾ ਅਮਲ ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

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

- ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 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।
- Apple Health managed care ਨਾਲ, managed care ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਵਲੋਂ

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

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, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਟ

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

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

ਹਲਕਾ	ਕਾਉਂਟੀਆਂ	ਈਮੇਲ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
Great Rivers	Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum	greatrivers@obhadvocacy.org	360-561-2257
Greater Columbia	Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima	greatercolumbia@obhadvocacy.org	360-292-5038
King	King	kingcounty@obhadvocacy.org	206-265-1399
North Central	Chelan, Douglas, Grant, Okanogan	northcentral@obhadvocacy.org	509-389-4485
North Sound	Island, San Juan, Skagit, Snohomish, Whatcom	northsound@obhadvocacy.org	360-528-1799
Pierce	Pierce	piercecounty@obhadvocacy.org	360-292-5038
Salish	Clallam, Jefferson, Kitsap	salish@obhadvocacy.org	360-481-6561
Spokane	Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens	spokaneregion@obhadvocacy.org	360-292-5038
Southwest	Clark, Klickitat, Skamania	southwestern@obhadvocacy.org	509-434-4951
Thurston-Mason	Mason, Thurston	thurstonmason@obhadvocacy.org	360-489-7505



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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

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



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

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

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

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

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਲਾਗਤ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਦਫਤਰ 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 ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਜ ਉਹ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

2023 Washington Apple Health ਪਲਾਨ ਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ

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

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਖੇਤਰ	Coordinated Care of Washington	Community Health Plan of Washington	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare Community Plan	Wellpoint (ਪਹਿਲਾਂ Amerigroup)
ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਦੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★

ਮੁੱਖ: ਸੰਪੂਰਣ ਐਪਲ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਜੋਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ	
ਔਸਤ ਤੋਂ ਉੱਪਰ	★★★★
ਔਸਤ	★★★★
ਔਸਤ ਤੋਂ ਥੱਲੇ	★★★★

ਇਹ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨਾਂ ਅਤੇ 2022 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਪਲਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਨ। (ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (Getting Care) ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਡਾਟਾ 2021 ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)

ਸੁਤੰਤਰ ਆਡੀਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਟੀਕਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।

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

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

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

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

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

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

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

ਦੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

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

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ 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 ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇੰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ 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, ਜਿਣਸੀ ਤਰਜੀਹ, ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਮੱਤ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣੀ:
 - » ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
 - » ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - » ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - » ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਉਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।
 - » ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲਈ।
 - » ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦਾ ਜੱਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਹਿਦਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ 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 ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਂਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਇਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ, ਇੱਕ ਫਾਰਮੋਸੀ, ਕੰਟਰੋਲਸ਼ੁਦਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸੀ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ wahealthplanfinder.org 'ਤੇ Washington Healthplanfinder ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਕਵਰੇਜ ਨਵਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ 45 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 ਨਾਖੁਸ਼ 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 ਘੋਰੇ ਹੇਠਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ 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 ਨਾ ਲੱਗਣ।

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

ਕੀ ਇਹ ਫ਼ੈਰੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਰੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੈਰੀ (ਤੇਜ਼) ਜਾਇਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ 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 ਤਾਰੀਖ 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 ਅਥਾਰਟੀ (HCA), ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਥੋਂ ਲਓ

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

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

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

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

Washington State
Health Care Authority

P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-046 PJ (11/23) Punjabi