Washington Apple Health

WashingtonApple Health

ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲਈ

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 .(TRS: 711) 1-800-562-3022

[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)。

[Farsi (Persian)] خدمات کمک زبانی، از جمله مترجم شفاهی و ترجمه اسناد و مدارک (مطالب) چاپی، بصورت رایگان ارائه خواهد شد.با شماره (TRS: 711) 1-800-562-3022 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 انګليسي ژبه باندې ديوهيدلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستي خدمتونه، پرته له تاديي په وړيا توګه شتون لري. دی خدمت ته لاسرسي موندلو لپاره دي شمېرې 1-800-562-3022 ته زنګ ووهئ (د اوريدلو يا خبرو کولو معلوليت لرونکي خلکو د زنګ وهلو 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—ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ 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] 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).

HCA ਆਪਣੀਆ ਂਸਵੇ ਾਵਾਂ ਤੱਕ ਇਕ ੋ ਜਿ ਹੀ ਪਹੰਚੁ ਦਣੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹ।ੈ ਜ ੇ ਤਹੁ ਾਨੰ ੂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹ ੈ ਜਾਂ ਕਿ ਸ ੇ ਹਰੋ ਰਪੂ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰ ਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ‘ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ।

Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ [4]

ਐੱਪਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ [4]

ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡ [5]

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ) [6]

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ [7]

ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕ [10]

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [12]

ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ [13]

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ [14]

ਸਾਡੇ/ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [16]

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ 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 Foster Care (AHFC) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **hca.wa.gov/about-hca/rulemaking** 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੇਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ ਵੇਖਕੇ AHFC ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ (FCAS)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

1-800-562-3022 ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਰਿਕਾੱਰਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੁਨੇਹੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ, "This call may be monitored or recorded for quality purposes ….Thank you for calling the Health Care Authority Washington's Apple Health Medicaid…"

1 ਦੱਬੋ

ਅਗਲੇ ਰਿਕਾੱਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਨੇਹੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਆਏਗੀ, "If you have an extension number, press 1 now…"

1 ਦੱਬੋ

ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 15480 ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਆਏਗੀ, "Your call is being transferred to an agent, please hold."

Washington Apple Health ਵਿਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ Apple Health Foster Care (AHFC) ਵਿਚ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (ਸਾਬਕਾ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਯੂਥ) ਹੈ।*

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA) Apple Health ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ AHFC ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ 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।

ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐੱਪਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ 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 ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ 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
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ AHFC ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

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

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA) ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕੀਤਾ ਹੈ:

Apple Health Core Connections \[ਕੋਆੱਰਡੀਨੇਟਿਡ ਕੇਅਰ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ] 1-844-354-9876 ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ:
coordinatedcarehealth.com/members/foster-care.htm

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਏ ਬਿਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਸਾਡੀਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-562-3022, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480 ‘ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

- **ਤੁਹਾਡਾ** Apple Health ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ **ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ** ਹੈ ਜਾਂ Medicare ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ,** ਪਨਾਹਗਾਹ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਪਤਾ ਹੈ।
- **ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ।** ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪਲਾਨ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਬਜਾਇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹੈ** ਅਤੇ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 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।

** ਅਸੀਂ, ਇਹ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ “ਤੁਸੀਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ਼ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੇਗਾ।*

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

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਦੋ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਗੇ। ਪਹਿਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ Washington Apple Health ਕਵਰੇਜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿਚ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HCA ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨੰਬਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

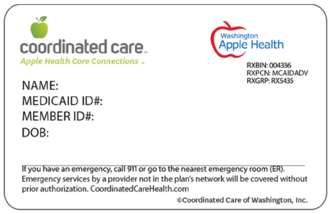
ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-562-3022, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਦੂਜਾ ਕਾਰਡ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਆਏਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ, ਜੋ AHFC 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

ਤੁਹਾਡਾ AHFC (Apple Health ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ) ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ



Apple Health ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਲਿਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 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।

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 HCA ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਗਾਹਕ ਨੰਬਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

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 ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ PCP ਹੋਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾੱਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ (ਇਸਦੇ ਨੈਟਵਰਕ) ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਡਾੱਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਚੁਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ 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।

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 ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ PCP ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼ਖ਼ਸ (ਔਰਤ/ਮਰਦ) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ PCP ਚੁਣਦਿਆਂ ਹੀ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ੌਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਬੱਚੇ/ਨੌਜੁਆਨ ਦੀ ਲੈਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ **EPSDT ਮੁਆਇਨਾ** ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। EPSDT ਦਾ ਮਤਲਬ, ਮੁਢਲੀ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਜਾਂਚ, ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਆਇਨਾ ਹੈ।

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 ਇਕਰਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਨਰਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ 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।
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 Foster Care ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ:

- 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) 'ਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
- **waRecoveryHelpLine.org**'ਤੇ ਜਾਓ।

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

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

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ 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 ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ 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 ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

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

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 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 ਟੀਚੇਪੂਰੇ 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 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।

ਥੈਰੇਪਿਉਟਿਕ 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 ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੀਬਰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦੇ 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। ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ।

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 ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (ਸਾਬਕਾ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਯੂਥ) ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਪਲ ਹੈਲਥ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਐਲੂਮਨੀ (ਸਾਬਕਾ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਯੂਥ) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹਨ।

ਪਰ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ managed care plan (ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਿਨਾ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋਏਗੀ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (BHSO) ਵੇਖੋ ਪਲਾਨ ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 1-800-562-3022, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480 'ਤੇ ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

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 ਔਫ਼ ਸਪੋਕੇਨ 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 ਬਿਨਾ 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 ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ IHS ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ UIHPs ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (PCCM) ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। PCCM ਇੱਕ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ 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 ਕਰਾ 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 ਹੋਏਗਾ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

HCA, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਇੰਡੀਅਨਸ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Apple Health managed care ਅਤੇ managed care ਤੋਂ ਬਿਨਾ 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 ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਲਈ-ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ **https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/** 'ਤੇ ਜਾਓ।

> *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।

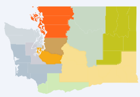
> *ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।*

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ (ਚੋਣਾਂ) ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। 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 ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **Apple Health Core Connections** (ਕੋਆੱਰਡੀਨੇਟਿਡ ਕੇਅਰ) ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ

County	Community Health Plan of Washington	Coordinated Care	Molina Healthcare of Washington	United Healthcare of Washington	Wellpoint Washington
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 (ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ) ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੱਥੇਬੰਦੀ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	chpw.org
Coordinated Care (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)	1-833-731-2167	wellpoint.com/wa/medicaid

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ:

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

ਅਸੰਗਠਿਤ managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Managed care plan ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਕੁਝ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ Apple Health Foster Care ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ (ਅਪੰਗਤਾ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ 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

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਲ ਲਾਭ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ 1-800-562-3022 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।ਤੋਂ ਕਰੋ।

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

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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ, ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੋਲ਼ੇ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਓ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। **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 ਵਿਚ 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 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: **hca.wa.gov/transportation-help** 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

HCA ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

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 ਖੁੱਝਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫ਼ਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ 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 ਦੀ 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 ਦੀ 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 ਡਾੱਕਟਰ 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 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 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 ਤੁਹਾਡਾ 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। ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

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

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

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੱਠ (60) ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 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 5 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੀਲ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਿਪਟਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ 28 ਕੈਲੰਡਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲੱਗਣ।

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

ਕੀ ਇਹ ਫ਼ੌਰੀ ਹੈ ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਫ਼ੌਰੀ 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 ਆਪਣੀਹੱਥ-ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਨਿੱਜਤਾ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ 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 ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਬਹਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA), ਨਾ ਹੀ Apple Health ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ 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।

HCA ਦੀ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਪਾੱਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ **hca.wa.gov** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੇਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ‘ਤੇ “ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ” ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ 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
• ਤੁਹਾਡਾ Washington Apple Health (Medicaid) ਕਵਰੇਜ	ਔਨਲਾਈਨ: hca.wa.gov/apple-health
• ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ • ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ • ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਤਾ, ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣਾ।	ਲੇਪਾਲਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ (FCAS) 1-800-562-3022 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 15480.
• ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ • ਘੇਰੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ • ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ • ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕਾਰਡ	Apple Health Core Connections [ਦਿੱਤਾ/ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੋਆੱਰਡੀਨੇਟਡਿ ਕੇਅਰ (CC)] 1-844-354-9876.

Washington State Health Care Authority
P.O. Box 42719
Olympia, WA 98504-2719
HCA 19-047 PJ (12/24) Punjabi