



# Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਮੈਨੇਜਡ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਵਰੇਜ



[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 የሰነድ-ችን 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 ဘာသာစကားအထောက်အကူဆောင်ရွက်မှုများကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

[Cambodian] សេវាជំនួយភាសា រួមមានទាំងអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និង ការបកប្រែឯកសារបោះពុម្ព គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-562-3022 (TRS: 711)។

[Chinese] 免费提供语言协助服务，包括口译员和印制资料翻译。请致电 1-800-562-3022 (TRS: 711)。

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

[French] Des services d'aide linguistique, dont des interprètes et la traduction des documents, sont disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-562-3022 (TRS : 711).

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

[Laotian] ການບໍລິການດ້ານພາສາ, ລວມທັງນາຍແປພາສາ ແລະ ການແປເອກສານພິມ, ມີໄວ້ໃຫ້ພິໄດຍບໍ່ຄິດຄ່າ. ໂທຫາເລກ 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Pashto] په انګلیسي ژبه باندې دپوهیدلو، په شمول د ژباړونکي او د چاپ شوي موادو ژباړه کولو د مرستې خدمتونه، پرته له تادیبي په وړیا توګه شتون لري. دې خدمت ته لاسرسی موندلو لپاره دې شمېرې 1-800-562-3022 ته زنگ ووهئ (د اوریدلو یا خبرو کولو معلولیت لرونکي خلکو د زنگ و هلو شمېره (TRS): 711)

[Portuguese] Serviços de assistência linguística, incluindo interpretação e tradução de versões impressas, estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-562-3022 (TRS: 711).

[Punjabi] ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ—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] ተርጓሚትን ናይ ዝተፅሓፉ ማተርያላት ትርጉምን ሓዲሱ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ግልጋሎት፣ ብዘይ ምንም ክፍሊት ይርከቡ። ብ 1-800-562-3022 (TRS: 711) ደውል።

[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 ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-562-3022 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Washington Apple Health/Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ	[3]
ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ	[3]
ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ	[5]
ਕਾਊਂਟੀ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ	[6]
ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	[8]
ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਗਰੀ	[9]
ਅਮਰੀਕਨ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਅਲਾਸਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ	[10]
ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ	[11]
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	[12]
ਸੰਪਰਕ/ਸੰਸਾਧਨਸ਼੍ਰੇਣੀ	[13]

### ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਜਾਂ ਹੱਕਦਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। 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 ਵੈੱਬਸਾਈਟ [hca.wa.gov/about-hca/rulemaking](http://hca.wa.gov/about-hca/rulemaking) 'ਤੇ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਪੰਨੇ, ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ Apple Health ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# Washington Apple Health ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ Washington State Health Care Authority (HCA) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਿਤ Washington Apple Health (Medicaid) ਲਈ ਯੋਗ ਬਣੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਮੈਨੇਜਡ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਤੋਂ Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## Apple Health ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਿਨਾ ਮੈਨੇਜਡ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਵਾਲੇ Apple Health ਕਲਾਇੰਟ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕਸਰਤ\* ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਫਿਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ (21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

\* ਸਿਰਫ Apple Health for Adults ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-800-562-3022 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਇਹ ਸੂਚੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ Apple Health ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ। ਕੁਝ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਹਿਤ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Washington Administrative Code (WAC) 182-501-0060 ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



## ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਲ ਵਿੱਚ Apple Health ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

Washington Healthplanfinder [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org), ਜਾਂ Washington Connection [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) ਰਾਹੀਂ Apple Health ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ Apple Health ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ (ਇਸ ਨੂੰ ProviderOne ਕਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਫੋਟੋ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Apple Health ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਐਕਟੀਵੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ 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 ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਇਹ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Apple Health ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 24/7 <https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus> 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 1-800-562-3022 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ 24/7 ਬਦਲਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਸਵੈ-ਸਰਵਿਸ ਫੋਨ।** 1-800-562-3022 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ, ਫਿਰ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ।
- **ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।** <https://www.waproviderone.org/client> 'ਤੇ ਕਲਾਇੰਟ ਪੋਰਟਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



## ProviderOne

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ 'ਤੇ "ProviderOne" ਲਿਖਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ। ProviderOne ਇੱਕ HCA ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ProviderOne ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ Apple Health ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। Washington Healthplanfinder ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ Apple Health ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ 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 ਮਿਲੇਗਾ। ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਰਡ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ProviderOne ਕਲਾਇੰਟ ਨੰਬਰ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

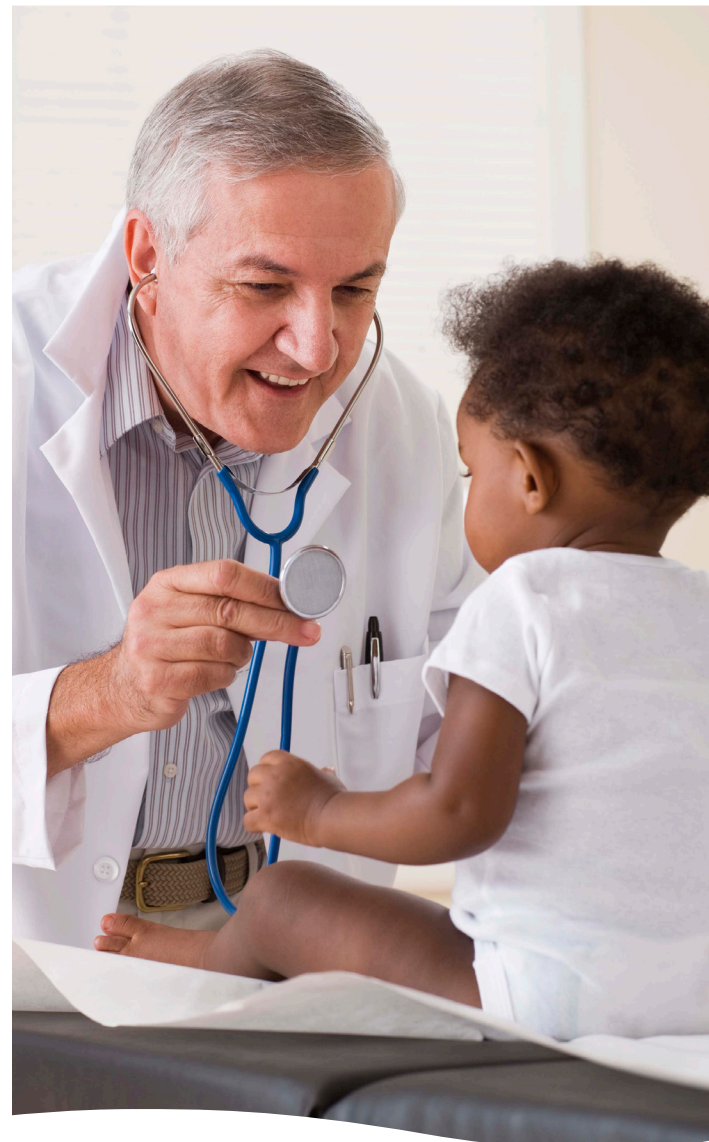
# ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ

## ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (PCP) ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ। PCP ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ PCP ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਧੀਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ
- ਨੈਚਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ
- ਦਾਈ/ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜਿਸਟ
- ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਸ਼ਨ
- ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਸਹਾਇਕ



## ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ PCP ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ PCP ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼ਖ਼ਸ (ਔਰਤ/ਮਰਦ) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ PCP ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ PCP ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ Apple Health ਸੇਵਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ Apple Health ਸੇਵਾ ਲਈ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ PCP ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ Apple Health ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰੇਗਾ।

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਕਾਰਡਿਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ। ਤੁਹਾਡਾ PCP ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇਵੇਗਾ।

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ HCA ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਪੂਰਵ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

## ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ PCP ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ 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। ਸਿਹਤ ਦਾ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਨਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਸਰਵੋਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ PCP ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ PCP ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ - 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਹਨ: ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਐਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ।



## ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਲਈ managed care ਪਲਾਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (BHSO) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ 9 ਵੇਖੋ।
- 1-800-562-3022 'ਤੇ ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

**ਰਿਮਾਇੰਡਰ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ Apple Health ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HCA ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਫੰਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services](https://hca.wa.gov/mental-health-and-addiction-services) 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ: [StartTalkingNow.org](https://StartTalkingNow.org).
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ): [866teenlink.org](https://866teenlink.org) ਜਾਂ 1-866-833-6546.



## ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**ਮੁਲਾਂਕਣ** — ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ "ਇੰਟਰਵਿਊ"।

**ਸੰਖੇਪ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਵਾਲਾ** — ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ**

**(ਡੀਟੈਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ)** — ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ** — ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

**ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇੰਟੈਸਿਵ ਇਲਾਜ** — ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ।

**ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ** — ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ** — ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨਾ। ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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



## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਆਊਟ-ਪੇਸ਼ਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ** — ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।

**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ** — ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ ਵਿਚਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

**ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ** — ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**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।

**ਸਮੂਹਕ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ** — ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

**ਉਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ** — ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

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

**ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ** — ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ।

**ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ** — ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਬੈਰੋਪਿਊਟਿਕ ਸਾਈਕੋ ਜਾਣਕਾਰੀ** — ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਚੋਣ, 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 ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਟੈਸਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ/ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ** — ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਨਪੇਸ਼ਟ ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 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 ਖਾਣ-ਪੀਣ 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। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ 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 ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰੀ ਪਿਛੇਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ।

**ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ** — ਟੈਸਟਿੰਗ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।





## ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸਥਿਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 988 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੇਟ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines](https://hca.wa.gov/mental-health-crisis-lines).

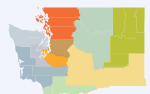
- ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਲਈ: [waRecoveryHelpLine.org](https://www.warecoveryhelpline.org). ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਲਾਈਨ 1-866-789-1511 (TTY 1-206-461-3219) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਨ ਲਈ: 988 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-273-8255 (TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ 1-800-799-4889) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਸੰਗਠਨ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
Community Health Plan of Washington (CHPW)	1-800-440-1561	<a href="https://www.chpw.org">chpw.org</a>
Coordinated Care (CC)	1-877-644-4613	<a href="https://www.coordinatedcarehealth.com">coordinatedcarehealth.com</a>
Molina Healthcare of Washington (MHW)	1-800-869-7165	<a href="https://www.molinahealthcare.com">molinahealthcare.com</a>
UnitedHealthcare Community Plan (UHC)	1-877-542-8997	<a href="https://www.uhccommunityplan.com">uhccommunityplan.com</a>
Wellpoint Washington (WLP)	1-833-731-2167	<a href="https://www.wellpoint.com/wa/medicaid">wellpoint.com/wa/medicaid</a>

## ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ (ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ)

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

## 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 ਸਪੈਕੋਨ 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 [BHISO] 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 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 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 ਕਰ 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, 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 ਵਿੱਚ 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 ਐੱਪਲ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ, 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 ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 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 ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ 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 ਬੋਲੇ ਹੋ, ਨੇਤਰਹੀਣ, ਬੋਲੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ। 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 ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 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। [hca.wa.gov/interpreter-services](http://hca.wa.gov/interpreter-services) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

### ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ Apple Health ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ, ਗੈਸ ਵਾਊਚਰ, ਕਲਾਇੰਟ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ, ਵੀਲੂ-ਚੇਅਰ ਵੈਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੱਸ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼। [hca.wa.gov/transportation-help](http://hca.wa.gov/transportation-help) 'ਤੇ ਬ੍ਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ 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। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ 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 ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ।
- 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, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਜਿਨਸੀ 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 ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- 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 ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - » ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਉਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।
  - » ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਕਵਰੇਜ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਰਪੱਖ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਡਵਾਂਸ ਹਿਦਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ।

### ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ 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, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ 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 ਪ੍ਰੋਸਕ੍ਰੀਬਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਧਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ, ਜਨਮ, ਗੋਦ ਲੈਣਾ) ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਨਵਾਂ ਪਤਾ, ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਸੀਂ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) Healthplanfinder ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org) 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਸਲਾਨਾ ਨਵਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਥੋਂ ਲਓ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ	ਸੰਪਰਕ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਤੁਹਾਡਾ Washington Apple Health (Medicaid) ਕਵਰੇਜ</li> </ul>	<p>ਔਨਲਾਈਨ: <a href="https://hca.wa.gov/apple-health">hca.wa.gov/apple-health</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ</li> <li>ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ</li> <li>ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਚੁਣਨਾ</li> <li>ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ</li> </ul>	<p>ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ 1-800-562-3022 'ਤੇ Apple Health ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 3 ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ <a href="https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus">https://fortress.wa.gov/hca/p1contactus</a> 'ਤੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ: <a href="https://www.waproviderone.org/client">https://www.waproviderone.org/client</a> 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਤਾ, ਆਮਦਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਲੈਣਾ।</li> </ul>	<p>ਬੱਚਿਆਂ, ਇਕੱਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ: <a href="https://wahealthplanfinder.org">wahealthplanfinder.org</a> ਜਾਂ 1-855-923-4633 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ</p> <p>ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਨੇਤਰਹੀਨ, ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: <a href="https://www.washingtonconnection.org">washingtonconnection.org</a> ਜਾਂ 1-877-501-2233 (TRS: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>

## ਨਿੱਜਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ProviderOne ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਬਹਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ Health Care Authority (HCA), ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। **ਕਦੀ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

HCA ਇਲਾਜ, ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ HCA ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

HCA ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਪਾਲਿਸੀ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ [hca.wa.gov](https://hca.wa.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੇਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ "ਨਿੱਜਤਾ" 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



Washington State  
Health Care Authority

P.O. Box 42719

Olympia, WA 98504-2719

HCA 19-065 PJ (12/24) Punjabi