DHCS
CALIFORNIA DEPARTMENT OF
HEALTH CARE SERVICES

Medi-Cal

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਨੋਟਿਸ:

ਸਬਕਿਊਟ ਦੇਖਭਾਲ (ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ) ਫੈਸਿਲਿਟੀ

California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ LTC ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਬਦਲਦਾ" (ਭੇਜਦਾ) ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੰਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨਲ LTC ਨੂੰ, Fee-For-Service (FFS) Medi-Cal ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਏਗਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ LTC ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Developmentally Disabled (ICF-DD) ਲਈ Intermediate Care Facility
- ICF/DD-Habilitative
- ICF/DD-Nursing
- ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ
- ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ

1 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਨੂੰ, **ਸਾਰੀਆਂ** ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿਚਲੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ LTC ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਗੇ।

ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਮੇਰੀਆਂ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਗੀਆਂ?

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ। Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ, ਜਿਵੇਂ Medicare ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ **ਨਹੀਂ** ਬਦਲੇਗਾ।

2. ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ Medi-Cal ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ?

ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ Medi-Cal ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ **ਨਹੀਂ** ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

3. ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ Share of Cost (SOC) ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal Share of Cost (SOC) **ਨਹੀਂ** ਬਦਲੇਗਾ। SOC ਦੇ ਨਾਲ, ਲਾਗਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ Medi-Cal ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

MU_0005188_PUN1_0923

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ SOC ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਨਾ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਹੈ।

4. ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੈਕੰਡਰੀ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ (OHC) ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਤਦ ਵੀ ਉਹ Medi-Cal ਨੂੰ ਬਿਲ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ?

ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, Medi-Cal ਕੁਝ ਲਾਗਤਾਂ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਬੀਮਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਰੈਪ ਭੁਗਤਾਨ" ਅਤੇ "ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।" Medi-Cal ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Medi-Cal Fee-For-Service (FFS) ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਿਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

5. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਤੋਂ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ" (continuity of care) ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ: ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ **ਹਨ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ "ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ"ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **12 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੱਕ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ।

6. Fee-For-Service, FFS (ਰੈਗੂਲਰ) Medi-Cal ਅਤੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Fee-For-Service (FFS) Medi-Cal ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ "ਰੈਗੁਲਰ" Medi-Cal ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ FFS ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਲਾਭ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। Medi-Cal Managed Care ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ **ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਵੀ ਆਪਣੀ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ FFS Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (substance use disorder, SUD) ਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ In-Home Supportive Services (IHSS) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ FFS Medi-Cal ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Medicare ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

7. ਮੇਰੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਤਦ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ Medicare ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Medicare ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਲਾਭ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ **ਨਹੀਂ** ਬਦਲਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਸਹਿ-ਬੀਮਾ, ਅਤੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਸਹਿ-ਬੀਮਾ, ਅਤੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਿਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ Medi-Cal ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਆਪਣੇ Medicare Advantage ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ Medicare Advantage ਯੋਜਨਾ ਮੈਂਬਰ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

8. Medicare Advantage (MA) Plan ਕੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ "ਦੂਹਰੇ ਯੋਗ" ਜਾਂ Medi-Medi ਲਾਭਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ Medicare ਲਾਭਪਾਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਦੂਹਰੇ ਯੋਗ ਲਾਭਪਾਤਰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੂਲ Medicare ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ MA ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸਨੂੰ "Part C" ਜਾਂ "MA Plans" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। California ਵਿੱਚ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ MA ਪਲਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਵਿਕਲਪ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

9. ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ Medicare Advantage (MA) ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ Alameda, Contra Costa, Fresno, Kings, Kern, Los Angeles, Madera, Orange, Riverside, Sacramento, San Bernardino, San Diego, San Francisco, San Mateo, Santa Clara, Stanislaus, ਜਾਂ Tulare County ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ MA ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ **ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ** Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਬੱਧ 17 ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ Medi-Cal Matching Plan Policy ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ MA ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸ MA ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਚੁਣਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਤੀ MA ਪਲਾਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਨੂੰ **ਨਹੀਂ** ਬਦਲਦੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਇੱਕੋ ਯੋਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਪਲਾਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ Medicare Medi-Cal (Medi-Medi) ਪਲਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ Medicare ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ MA ਪਲਾਨ ਅਤੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਊਂਟੀ ਲਈ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/medi-medi-charts**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ Medicare ਨਾਮਾਂਕਣ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ California Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) ਨੂੰ 1-800-434-0222 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। (TTY: 711 'ਤੇ State Relay)।

ਜੇ ਆਪਣੇ MA ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ Medicare Advantage ਯੋਜਨਾ ਮੈਂਬਰ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

10. Medicare Medi-Cal ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

Medicare Medi-Cal ਪਲਾਨ (Medi-Medi), Medicare ਅਤੇ Medi-Cal **ਦੋਵਾਂ** ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ MA ਪਲਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ **ਇੱਕ** ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ:

- ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ।
- ਲਾਭਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟਾਂ, ਐਕਸਰੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹਨ। ਜਾਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਆਵਾਜਾਈ, ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ, ਕਲੀਨਿਕ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- Medi-Cal ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਕਵਰੇਜ ਵਰਗੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਾਧੂ ਲਾਭ।

ਇਹਨਾਂ **12 ਕਾਊਂਟੀਆਂ** ਵਿੱਚ 2024 ਵਿੱਚ Medi-Medi ਪਲਾਨ ਹੋਣਗੇ:

Fresno, Kings, Los Angeles, Madera, Orange, Riverside, Sacramento, San Bernardino, San Diego, San Mateo, Santa Clara, ਅਤੇ Tulare.

Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

11. Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ, ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਹੈ, ਜੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਵੀ ਆਪਣੀ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ FFS Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ Medi-Cal ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (SUD) ਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

MU_0005188_PUN4_0923

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ Medicare ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ Medicare ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ
- ਸਥਾਈ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ

Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਓ।

12. ਮੈਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਕਾਊਂਟੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ Medicare Advantage ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Medicare Advantage ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ **ਨਹੀਂ** ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ *My Medi-Cal Choice* ਪੈਕੇਟ ਮਿਲੇਗਾ ਜਾਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ Medi-Cal ਪਲਾਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। Medi-Cal Health Care Options (Medi-Cal HCO) ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov** ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal Managed Care ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ Medi-Cal ਪਲਾਨ ਵਾਲੇ Medicare Advantage ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ **ਨਹੀਂ** ਹੋ, ਤਾਂ Medi-Cal, Department of Health Care Services (DHCS), ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ Medicare Advantage ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਨਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਊਂਟੀਜ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ Medicare Advantage ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ। ਉੱਪਰ ਸਵਾਲ 9 ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ**www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov** ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ County-Organized Health System (COHS) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COHS ਪਲਾਨ, ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਜਾਂ Kaiser Permanente ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ COHS, ਗੈਰ-(Non-)COHS ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ, **www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MMCDHealthPlanDir.aspx** 'ਤੇ ਜਾਓ।

13. ਕੀ ਮੈਂ Kaiser Permanente ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ Kaiser Permanente ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ Kaiser Permanente ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਇੱਕ** ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ Kaiser Permanente ਮੈਂਬਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਗਾ ਮੈਂਬਰ, ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ Kaiser Permanente ਮੈਂਬਰ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਲਿੰਕੇਜ) ਵਜੋਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਸਮੇਤ:
  - ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਪਾਰਟਨਰ;
  - 26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਆਸ਼ਰਿਤ ਬੱਚਾ;
  - 26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਮਤਰੇਆ ਬੱਚਾ;
  - 21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਅਪਾਹਜ ਆਸ਼ਰਿਤ;
  - 26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਤਰੇਆ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ;
  - ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਾਲੇ 26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰ ਦਾ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਫੋਸਟਰ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚੇ ਹੋ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal (ਦੂਹਰੇ ਯੋਗ) ਦੋਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Kaiser Permanente Senior Advantage (KPSA) ਜਾਂ Duals Special Needs Program (D-SNP) ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ Kaiser Permanente ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

14. Medi-Cal Health Care Options ਕੀ ਹੈ?

Medi-Cal Health Care Options (Medi-Cal HCO) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ DHCS ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ Medi-Cal ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Medi-Cal HCO ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ: **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov**।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

15. ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਮੈਂ Fee-For-Service (FFS) Medi-Cal ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ FFS Medi-Cal ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਕਾਊਂਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਪਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COHS ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ FFS Medi-Cal ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

FFS Medi-Cal 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

16. ਕਿਸਨੂੰ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-COHS ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਇੱਕ American Indian/Alaska Native ਹੋ,
- ਇੱਕ ਲਾਭਪਾਤਰ ਹੋ, ਜੋ Foster Care, Adoption Assistance Program, ਜਾਂ Child Protective Services ਹੇਠ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,

MU_0005188_PUN6_0923

- ਕਿਸੇ California Veteran’s ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ,
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ; **ਜਾਂ**
- Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ, ਜੋ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ, Adoption Assistance Program, ਜਾਂ Child Protective Services ਹੇਠ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ FFS Medi-Cal ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ COHS, ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-COHS ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ, **www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MMCDHealthPlanDir.aspx** ਤੇ ਜਾਓ।

17. ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇੱਕ American Indian ਜਾਂ Alaska Native ਮੈਂਬਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ American Indian ਜਾਂ Alaska Native ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ Indian Health Care Provider ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਜਾਂ Medi-Cal Ombudsman ਨੂੰ 1-888-452-8609 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

18. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ **Medi-Cal** ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਇੱਕ FFS Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ **12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ** ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ FFS Medi-Cal ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ FFS Medi-Cal ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ **90 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ** Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਭਰੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮ ਨੂੰ Medi-Cal HCO 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **Medicare** ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੀ ਲੋੜ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. **ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:** Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
2. **ਔਨਲਾਈਨ: www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov** ਤੇ Medi-Cal HCO ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਛੋਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **11 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। Medi-Cal HCO ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 45 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੋਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

MU_0005188_PUN7_0923

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ Medi-Cal Managed Care ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ "ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ" ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COHS ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

19. ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ 1 ਜਨਵਰੀ 2024 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ FFS ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਤੱਕ FFS ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਬੇਨਤੀ (Medical Exemption Request, MER) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ Medi-Cal FFS ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਛੋਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **11 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ Medi-Cal HCO ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

20. ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ 1 ਜਨਵਰੀ 2024 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ FFS ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗਾ?

ਇਹ ਇਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-COHS ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿਚਲੇ FFS ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COHS ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਪਲਾਨ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ FFS ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ***ਨਹੀਂ*** ਹੋਵੋਗੇ। ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ 31 ਦਸੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

21. ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ FFS Medi-Cal ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (PCP) ਜਾਂ FFS Medi-Cal ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, **www.geohub-cadhcs.hub.arcgis.com** ਤੇ FFS Medi-Cal ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਤਾਵਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੂਚੀ ਵਰਤੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਨਵੇਂ “Medi-Cal Fee-For-Service” ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-800-541-5555 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

22. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਡਾਕਟਰ (PCP) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ **30 ਦਿਨਾਂ** ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ।

MU_0005188_PUN8_0923

ਇਹ ਤਦ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ **ਰੱਖਣਾ** ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਨਵਾਂ** ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਚਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ। ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਖੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ **Medicare** ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਜਾਂ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ Medicare ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਿਲ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ Medi-Cal ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

23. ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ **12 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ Medi-Cal ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਗਏ ਹੋ, ਜੋ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਰ, ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਵਿਵਸਾਇਕ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ "ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ"ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਧ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Medicare ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ Medicare ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹਨ।

Medi-Cal ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ

24. ਮੈਂ Medi-Cal ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਰਾਹੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ **Medi-Cal Dental ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਰਾਹੀਂ Fee-For-Service (ਰੈਗੂਲਰ) Medi-Cal ਦੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ Medi-Cal ਡੈਂਟਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ Medi-Cal Dental ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

  ਤੁਸੀਂ "Smile, California" ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.smilecalifornia.org** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ Medi-Cal ਦੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **Los Angeles ਕਾਊਂਟੀ** ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Fee-For-Service ਡੈਂਟਲ **ਜਾਂ ਇੱਕ Medi-Cal Dental Managed Care ਪਲਾਨ** ਦੇ ਨਾਲ **Medi-Cal Dental ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **Medi-Cal Dental Managed Care** ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, Medi-Cal HCO ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **San Mateo ਕਾਊਂਟੀ** ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Health Plan of San Mateo (HPSM) ਜਾਂ FFS ਡੈਂਟਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ HPSM ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ HPSM ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। HPSM ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-800-750-4776 (TTY: 1-800-735-2929) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Kaiser ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ FFS ਡੈਂਟਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਡੈਂਟਲ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ PCP ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਊਂਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ Medicare ਜਾਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContactList.aspx** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ (SUD) ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ SUD ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਡਰੱਗ Medi-Cal ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ SUD ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContactList.aspx** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ SUD ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ **ਨਹੀਂ** ਬਦਲੇਗਾ।

Medi-Cal Rx ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ।

Medi-Cal ਲੈਣ ਵਾਲੇ Medi-Cal Rx ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਜੋ Medi-Cal ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ Medi-Cal Rx ਦੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 1-800-977-2273 (TTY: 711 'ਤੇ State Relay)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ Medi-Cal ਲਾਭ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ (Benefits Identification Card, BIC) ਨੰਬਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Medicare ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ Medicare Part D ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। Medi-Cal ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ Part D ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਜਾਂ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ, ਕਲੀਨਿਕ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ Non-Medical Transportation (NMT) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰ, ਟੈਕਸੀ, ਬੱਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। NMT ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ Medi-Cal ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰੰਤੂ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕਾਰ, ਬੱਸ, ਟੈਕਸੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਵੈਨ ਜਾਂ ਲਿਟਰ ਵੈਨ ਦੁਆਰਾ Non-Emergency Medical Transportation (NEMT) ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। NEMT ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। NEMT ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ Medi-Cal ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

25. ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

Medi-Cal ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:	• DHCS Medi-Cal ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-800-541-5555 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜਾਂ DHCS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.dhcs.ca.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਤੁਹਾਡੀਆਂ Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ:	• DHCS Ombudsman ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-888-452-8609 (TTY: California State Relay, 711 ਤੇ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **www.MMCDOmbudsmanOffice@dhcs.ca.gov** ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਉਹ Medi-Cal ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। • Medicare Medi-Cal Ombudsman Program ਨੂੰ 1-855-501-3077 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ Medicare ਅਤੇ Medi-Cal ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। • Long-Term Care Ombudsman ਨੂੰ 1-800-231-4024 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ ਫੈਸਿਲਿਟੀ, ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਕੇਅਰ ਹੋਮ, ਜਾਂ ਸਬ-ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। • Health Consumer Alliance ਨੂੰ 1-888-804-3536 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜਾਂ **www.healthconsumer.org** 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਕਲੀਨਿਕ) ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ:	• Medi-Cal Health Care Options ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-387-7723 (TTY: 1-800-430-7077) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜਾਂ **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ:	• Department of Developmental Services ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1-833-421-0061 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

MU_0005188_PUN12_0923