



SEIU 775
BENEFITS GROUP



Dora P.

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, Tacoma

ਹੈਲਥ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਗਾਈਡ



OPEN ENROLLMENT

(ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ) 2024

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 1-877-606-6705 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Ver en español: myseiu.be/oe-es

查看中文版: myseiu.be/oe-zh

한국어로 보기: myseiu.be/oe-ko

Посмотреть на русском: myseiu.be/oe-ru

Переглянути укр: myseiu.be/oe-ua

Xem bằng Tiếng Việt: myseiu.be/oe-vi

Ku eeg Af-Soomaali: myseiu.be/oe-so

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ: myseiu.be/oe-pa

អានជាភាសាខ្មែរ: myseiu.be/oe-kh

عرض باللغة العربية: myseiu.be/oe-ar

myseiu.be/oe

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਕੇਅਰਗਿਵਰ,

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ SEIU 775 Benefits Group ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ।

ਐਸੋਸੀਏਟਿਨ ਤੋਂ ਡੈਨੀ ਆਰ. ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੇਟੇ ਲਈ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਕਰਾਇਆ — ਜੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਵਰੇਜ ਹੈ। ਉਹ "ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਰਾਂ" ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਡੇਬੋਰਾਹ ਐਮ. ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਓਪਨ ਹਾਰਟ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਖਰਚਾ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਸਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, "ਮੈਂ ਖੁਦ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।" ਅੱਜ ਡੇਬੋਰਾਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ – ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਆਂ ਕਵਰੇਜ ਆਪਡੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ) ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਡੈਂਟਲ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ – ਡੈਨੀ ਅਤੇ ਡੇਬੋਰਾਹ – ਦੋਵਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾਵਾਂ,



Merissa Clyde
Chief Executive Officer (CEO),
SEIU 775 Benefits Group



3 OPEN ENROLLMENT (ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ) 2024

1 – 20 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ
ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

4 ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ

ਕਵਰੇਜ ਸਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਆਪਡੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

5 ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

- 5 ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਖਰਚੇ
- 6 ਯੋਗਤਾ
- 6 ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰੀਏ
- 7 ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

9 Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ)
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

10 ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ
ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ ਬਣਾਓ।

11 ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ

- 11 ਮੈਡੀਕਲ ਬੈਨਿਫਿਟ
- 12 ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬੈਨਿਫਿਟ
- 12 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ
- 12 ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ
- 12 ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ
- 13 ਪਲਾਨ ਦੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

15 ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਾਰੇ
ਜਾਣੋ—ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (fertility),
ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ (family-building)
ਅਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗ।

ਨਵਾਂ!

18 ਡੈਂਟਲ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

- 19 Delta Dental
- 20 Willamette Dental

21 ਸ਼੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ) 1-20 ਜੁਲਾਈ

20 ਜੁਲਾਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ
ਅੰਤਿਮ ਮਿਤੀ ਹੈ:

- ✓ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 120 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਜੋੜੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਅਪਲਾਈ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਯੋਗ ਕੁਆਲੀਫਾਇੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਈਵੈਂਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ।

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ
ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?
ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 1-877-606-6705 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ
ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ
myseiu.be/oe-online

ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਅਤੇ
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭੁਗਤਾਨ ਚਲਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
ਪੰਨਾ 10 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



2024 ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

- ✓ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ \$600 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ✓ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕੰਨ ਲਈ \$3,000 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ✓ Delta Dental ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਆਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ \$5,000 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ✓ Willamette Dental ਆਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ \$1,500 ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ✓ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ (DME) ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ \$0 ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ✓ ਨਵਾਂ! ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟਿਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ—ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਮਰਪਿਤ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ (Patient Care Advocates) ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Alyssa E.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Mount Vernon

ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਹੋਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ*—ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ myseiu.be/oe-benefits.

*ਯੋਗਤਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Caregiver Kicks ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਜੁੱਤੇ

ਹਰ ਸਾਲ ਤਿਲਕਣ-ਰੋਧੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜੋੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ! Caregiver Kicks, Reebok ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ Sketchers ਤੱਕ 70 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਟਾਈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ
ਗਈ ਕਵਰੇਜ।



ਮੇਰੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ZIP ਕੋਡ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੈੱਲਨੈੱਸ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ) ਕੋਚਿੰਗ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ✓ ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ✓ ਮੈਡੀਕਲ
- ✓ ਡੈਂਟਲ
- ✓ ਆਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ
- ✓ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ) ਦਵਾਈ
- ✓ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ
- ✓ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ
- ✓ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ
- ✓ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ
- ✓ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ✓ ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਅਤੇ ਮਸਾਜ
- ✓ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ \$25/ਮਹੀਨਾ

ਸਿਰਫ਼ \$25 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ \$100/ਮਹੀਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ \$100 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਸਿਰਫ਼-ਡੈਂਟਲ \$10/ਮਹੀਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ \$10 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼-ਡੈਂਟਲ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ: \$125

\$25 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ + \$100 ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ: \$35

\$25 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ + \$10 ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਖਰਚਾ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!

ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ: ਇਹ ਉਹ ਰਕਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੱਟ ਲਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 80 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ)

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 120 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਕੁਆਲੀਫਾਇੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਈਵੈਂਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਯੋਗਤਾ ਮਿਆਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਗ ਬਣੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੌਕਾ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਜਾਂ QLE ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਾਖਲਾ ਮਿਆਦ ਹੈ।

ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਸਿਰਫ਼ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 15 ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ:

- 15 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ: ਕਵਰੇਜ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।
- 16 ਮਾਰਚ - 31 ਮਾਰਚ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ: ਕਵਰੇਜ 1 ਮਈ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।

Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ): 1-20 ਜੁਲਾਈ

Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਨਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। 20 ਜੁਲਾਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮਾਂਕਣ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡੈੱਟਲ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਜੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਵਰੇਜ 1 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਆਲੀਫਾਇੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਈਵੈਂਟ (QLE) 30-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮਾਂਕਣ ਮਿਆਦ

ਕੁਆਲੀਫਾਇੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਈਵੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮਾਂਕਣ ਮਿਆਦ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਫ਼ ਈਵੈਂਟਾਂ (ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ। QLEs ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ myseiu.be/qle।

QLE ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ QLEs ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਅਜੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਦੌਰਾਨ ਕਵਰੇਜ ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 80 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 120 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ, ਤਾਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਾਂ?

ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਆਨਲਾਈਨ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਥੋਂ ਕਰੋ myseiu.be/oe-online.

ਡਾਕ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਈਡ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪਤੇ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਡਾਕ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿਓ। ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਕ-ਟਿਕਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

! ਜੇ ਤੁਸੀਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੰਨਾ 9 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ (ਉਹ ਰਕਮ ਜਿਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੱਟ ਲਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਭੁਗਤਾਨ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 10 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ CDWA ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ IP ਹੋ ਤਾਂ: ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਸਵੈ-ਭੁਗਤਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਦੀਆਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ✓ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 80 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ✓ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੀ \$25 ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।

Coverage For Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ✓ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 120 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ✓ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।

! ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਬਮਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



! ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (Individual Provider, IP) ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ Carina ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਢੁਕਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ myseiu.be/oe-carina।



ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਘੰਟੇ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੰਮ ਦਾ ਮਹੀਨਾ	ਕਵਰੇਜ ਮਹੀਨਾ
ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੰਟੇ।	ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ:
ਜਨਵਰੀ → ਮਾਰਚ	
ਫ਼ਰਵਰੀ → ਅਪ੍ਰੈਲ	
ਮਾਰਚ → ਮਈ	
ਅਪ੍ਰੈਲ → ਜੂਨ	
ਮਈ → ਜੁਲਾਈ	
ਜੂਨ → ਅਗਸਤ	
ਜੁਲਾਈ → ਸਤੰਬਰ	
ਅਗਸਤ → ਅਕਤੂਬਰ	
ਸਤੰਬਰ → ਨਵੰਬਰ	
ਅਕਤੂਬਰ → ਦਸੰਬਰ	
ਨਵੰਬਰ → ਜਨਵਰੀ	
ਦਸੰਬਰ → ਫ਼ਰਵਰੀ	

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੰਟੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਸਥਿਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਕੰਮ ਦਾ ਮਹੀਨਾ: ਜੂਨ	ਕਵਰੇਜ ਮਹੀਨਾ: ਅਗਸਤ
ਤੁਸੀਂ 80 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।	ਤੁਸੀਂ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ।

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਦੀਆਂ ਘੰਟਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਨੂੰ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦਾ ਮਹੀਨਾ: ਜੂਨ	ਕਵਰੇਜ ਮਹੀਨਾ: ਅਗਸਤ
ਤੁਸੀਂ 80 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰ 120 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।	ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਵਰੇਜ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਕਵਰੇਜ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੰਮ ਦਾ ਮਹੀਨਾ: ਜੂਨ	ਕਵਰੇਜ ਮਹੀਨਾ: ਅਗਸਤ
ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।	ਕਵਰੇਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਕਵਰੇਜ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਪਲੋਇਅਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COBRA ਰਾਹੀਂ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

COBRA: (ਕੰਸੋਲੀਡੇਟਿਡ ਓਮਨੀਬੱਸ ਬਜਟ ਰੀਕੰਸੀਲੀਏਸ਼ਨ ਐਕਟ) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਨ। COBRA ਰਾਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ COBRA ਬੈਨਿਫਿਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ Ameriflex ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COBRA ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-877-606-6705.

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ wahealthplanfinder.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ Washington Apple Health ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ)

ਆਪਣੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ
ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



Alyssa E.
ਕੋਅਰਗੇਟਰ, Mount Vernon

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ✓ **ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 120 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 120 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਓਗੇ ਉਦੋਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ✓ **ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭਰੋ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਵਰੇਜ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ (ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼-ਡੈਂਟਲ)।
- ✓ **ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਿਆਂ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ✓ **ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਸ ਕਵਰੇਜ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੁਣੀ ਸੀ।

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ)

\$125/ਮਹੀਨਾ

\$25 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ + \$100 ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਸਿਰਫ਼-ਡੈਂਟਲ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ)

\$35/ਮਹੀਨਾ

\$25 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ + \$10 ਤੁਹਾਡੇ
ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਖਰਚਾ ਉਹੀ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ
ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!

ਮੈਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 26^{ਵੇਂ} ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਸਕੇ (ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ) ਬੱਚੇ, ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚੇ, ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਘਰੇਲੂ ਸਾਥੀ) ਦੇ ਬੱਚੇ।

ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ(ਆਪਣੇ) ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 20 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

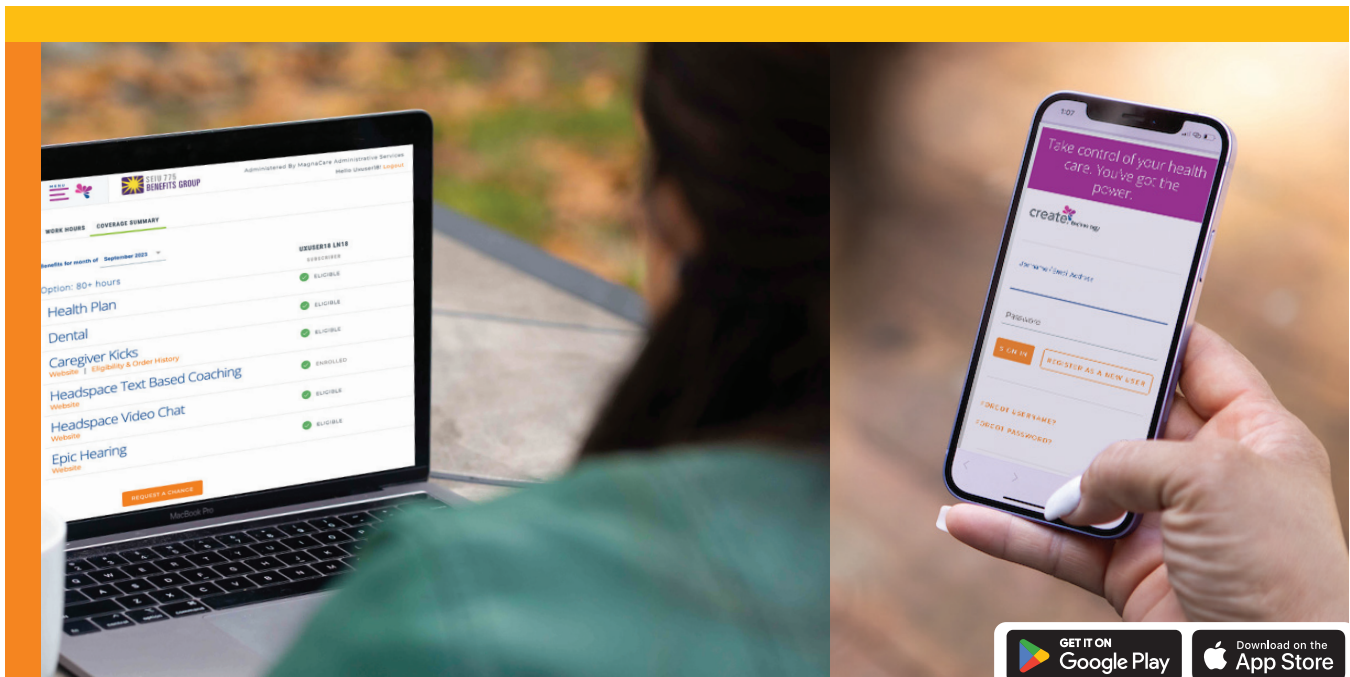
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਾਖਲ ਕਰਾਏ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫੈਡਰਲ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਭਰ(ਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਘਰੇਲੂ ਸਾਥੀ) ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ myseiu.be/cfk.

ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਥੋਂ ਕਰੋ myseiu.be/oe-online



ਖਾਤੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ, Caregiver Kicks ਅਤੇ Headspace Care ਲਈ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇਖਣਾ।
- ✓ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ।
- ✓ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।
- ✓ ਪਲਾਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ✓ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਈਮੇਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।

ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ
—ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ!



ਨਵਾਂ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਲਈ myseiu.be/oe-online 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ MagnaCare ਦੀ CREATE ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। MagnaCare ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: **1-877-606-6705**।

ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ



Becky F.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Lacey

ਆਪਣੀ Kaiser Permanente Northwest (KPNW) ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵੈੱਲਨੈੱਸ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ) ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰ ID ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Kaiser Permanente ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ID ਕਾਰਡ ਭੇਜੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Kaiser Permanente ਮੈਂਬਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰ ID ਕਾਰਡ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ kp.org/wa 'ਤੇ ਅਤੇ Kaiser Permanente ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ZIP ਕੋਡ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ Kaiser Permanente Northwest (KPNW) ਹੈ।



ਮੁਫਤ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ*

Kaiser Permanente ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਡਾਕਟਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ PCP ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ PCP ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। Kaiser Permanente ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

*ਆਪਣੇ PCP ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਲੈਬ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ Kaiser Permanente ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਉਪਾਅ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ/ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ	\$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ	\$ 30 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਜ਼ਿਟ	\$200 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ



ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ) ਦਵਾਈ (Rx) ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ! ਬਸ ਆਪਣੇ Kaiser Permanente ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਲ (ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ) ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ Kaiser Permanente ਐਪ ਨਾਲ ਭਰੋ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ। Kaiser Permanente ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਮੁਫਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਐਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕ ਚੇਤਨਤਾ ਲਈ Calm, ਅਤੇ ਆਰਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ Headspace Care ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਵੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਮਦਦ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ myseiu.be/kpnw-bh ਤੇ ਜਾਓ।



ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

Kaiser Permanente ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ 1 ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ \$600 ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਐਨਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਐਨਕ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਾਈਲ ਅਤੇ ਬਜਟ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਫਤ (ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਬਹਿਰਾਪਣ ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। EPIC Hearing ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ EPIC hearing ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਈਵਾਲ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਨ \$3,000 ਤੱਕ ਦਾ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

myseiu.be/epic 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



Rx ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ	ਫਾਰਮੇਸੀ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ	ਡਾਕ ਆਰਡਰ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
ਜੈਨਰਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ*	\$0	\$0
ਤਰਜੀਹੀ ਜੈਨਰਿਕ	\$5	\$10
ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ	\$25	\$50
ਗੈਰ-ਤਰਜੀਹੀ	\$50	\$100

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਰਮ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਅਫਫੋਰਡੇਬਲ ਕੇਅਰ ਐਕਟ (Affordable Care Act) ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਫੋਟ ਆਈਨ ਮਿਲੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ, ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Kaiser Permanente ਕੋਲੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ (ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ, ਇਹਤਿਆਜ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਰੈਫਰਲਾਂ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਵੈਲਨੈੱਸ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ) ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ।

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਾਂ ਕਸਟਮ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ) ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ myseiu.be/oe-cc।



Sandra C.
ਕੋਅਰਗੇਵਰ, Kennewick



ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਲਾਗਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਉਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਅਸਲ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਪੂਰੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਵਰੇਜ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। 2010 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਐਕਟ (Patient Protection and Affordable Care Act) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ 26ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਇਸ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ-ਨੈੱਟਵਰਕ ਕਵਰੇਜ	
ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਅਧਿਕਤਮ	
ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ	\$1,250
ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ	\$2,500
ਕਟੌਤੀਯੋਗ	\$0
ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਦੌਰੇ	
ਨਿਯਮਤ ਰੋਕਥਾਮ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ	\$0
ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ	\$0
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ	\$15
ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਭਾਲ	\$30
ਜਾਂਚਾਂ	
ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂਚਾਂ	\$0
ਲੈਬਾਰਟਰੀ	\$0
ਐਕਸ-ਰੇ, ਇਮੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	\$0
CT, MRI, PET ਸਕੈਨਾਂ	\$50 ਪ੍ਰਤੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਦਵਾਈਆਂ (ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ)	
ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ)	\$5 ਜੈਨਰਿਕ/\$20 ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ/\$50 ਗੈਰ-ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਇਨਸੁਲਿਨ: \$0 ਜੈਨਰਿਕ/\$0 ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ/\$0 ਗੈਰ-ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ
ਡਾਕ ਆਰਡਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (90 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ)	\$10 ਜੈਨਰਿਕ/\$50 ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ/\$100 ਗੈਰ-ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ
ਟੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦਵਾਈਆਂ (ਸਾਰੀਆਂ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੈਟਿੰਗਾਂ)	\$0
ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦੌਰੇ	\$5
ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ	
ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ	\$0
ਲੈਬਾਰਟਰੀ	\$0
ਐਕਸ-ਰੇ, ਇਮੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	\$0
ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$100 ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲਾ

ਬਾਂਝਪਨ ਸਬੰਧੀ	
ਨਸਬੰਦੀ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: Progyny ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਰਮਾਣ। ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ 2+1 Smart Cycles (ਸਮਾਰਟ ਸਾਈਕਲਜ਼)। ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣੇ myseiu.be/progyny
ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪ੍ਰਤੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ)	\$75
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਜ਼ਿਟ	\$200 (ਜੇ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$100 ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲਾ
ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ/ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾ	\$15
ਟਿਕਾਊ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ, ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਡਿਵਾਈਸ ਅਤੇ ਆਰਥੋਟਿਕ ਡਿਵਾਈਸ	0% ਸਹਿ-ਬੀਮਾ
ਸਰੀਰਕ, ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਥੈਰੇਪੀ 20 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੱਕ)	\$15
ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ 100 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ)	\$0
ਰਸਾਇਣਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$0
ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$100 ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲਾ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਗਰੁੱਪ ਦੌਰਾ ½ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ)	\$0
ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$100 ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲਾ
ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ	
ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 20 ਸਵੈ-ਰੈਫਰਡ ਦੌਰਿਆਂ ਤੱਕ
ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ	\$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 20 ਸਵੈ-ਰੈਫਰਡ ਦੌਰਿਆਂ ਤੱਕ
ਮਾਲਸ਼ ਥੈਰੇਪੀ	\$25 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 12 ਸਵੈ-ਰੈਫਰਡ ਦੌਰਿਆਂ ਤੱਕ
ਨੈਚੁਰੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈ	\$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਅਸੀਮਤ ਦੌਰੇ
ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਨਿਯਮਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ)	\$0
ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਆਪਟੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ)	ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਫਰੇਮਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਨਿਯਮਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (19 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)	\$0
ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਆਪਟੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)*	ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਲਈ \$600 ਤੱਕ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੱਤਾ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ	ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: EPIC Hearing. ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਲਈ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਨ \$3,000 ਤੱਕ। ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣੇ myseiu.be/epic



ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ (fertility) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ
(family-building) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ,
ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਅਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ
ਪੜਾਅ ਲਈ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਬੈਨਿਫਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ Progyny ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Progyny ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ
ਹਮਾਇਤੀਆਂ (Patient Care Advocates, PCAs) ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ
ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

PCA ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਇਲਾਜ
ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ
ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

PCA ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Progyny ਮੈਂਬਰ ਪੋਰਟਲ ਅਤੇ ਐਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,
ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹੋ, ਆਪਣੇ PCA ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ
ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। Progyny ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ 12-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ (fertility treatment) ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ, Progyny ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਪਹੁੰਚ।
- ਕਿਸੇ ਸਮਰਪਿਤ PCA ਤੋਂ ਅਸੀਮਤ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ

Progyny ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਡਾਇਟਿਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ-ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਗੈਰ-ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਪੋਸ਼ਣ, ਭਾਰ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ।
- ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੀਫ਼ਿਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਰਾਹੀਂ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ (fertility treatment) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਸਾਲ (31 ਜੁਲਾਈ 2024) ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ Progyny ਤੁਹਾਡੀ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ PCA ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **1-833-233-0517** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਏ।

ਆਪਣੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1-833-233-0517

ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ 1 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ ਇਸ ਲਾਭ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Sandra C.
ਕੋਅਰਗੇਟਰ, Kennewick

ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Summary of Benefits and Coverage, SBC) ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। SBC ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਵਰ ਹੋਈਆਂ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (833) 233-0517 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਰਪਿਤ Progyny ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਐਡਵੋਕੇਟ (PCA) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ	ਜਵਾਬ	ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:
ਸਮੁੱਚਾ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	ਵਿਅਕਤੀਗਤ \$0 / ਪਰਿਵਾਰ \$0	ਤੁਹਾਡੇ Progyny ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ?	ਨਹੀਂ	ਤੁਹਾਡੇ Progyny ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਹਿ-ਬੀਮਾ ਹੈ?	ਨਹੀਂ	ਤੁਹਾਡੇ Progyny ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?	ਨਹੀਂ	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਜੇਬੂ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ \$0 ਸਲਾਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਕੀ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਟੌਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?	ਨਹੀਂ	Progyny HRA ਪਲਾਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਪਲਾਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੇਬੂ ਤੋਂ ਖਰਚ ਦੀ ਸੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?	ਵਿਅਕਤੀਗਤ \$0 / ਪਰਿਵਾਰ \$0	ਤੁਹਾਡੇ Progyny ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇਬੂ ਤੋਂ ਖਰਚ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ?	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।	Progyny ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ (Center of Excellence Network) ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਨ-ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਰੱਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਵਰਡ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਬਾਹਰ ਰੱਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਓਵੁਲੇਸ਼ਨ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿੱਟਾਂ (ovulation prediction kits), ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ, ਅਤੇ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਿਨ (American Society of Reproductive Medicine) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕੈਰੀਅਰ (gestational carrier) ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚੇ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਬ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ PCA ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ Progyny ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਤਹਿਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪਲਾਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ: Healthcare.gov: www.HealthCare.gov ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-318-2596 ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਜਾਂ SHOP. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਖਰੀਦਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthCare.gov 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-318-2596 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਤੇ ਅਪੀਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ:

ਜੇ ਦਾਅਵੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ (grievance) ਜਾਂ ਅਪੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਸ ਡਾਕਟਰੀ ਦਾਅਵੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਦਾਅਵਾ, ਅਪੀਲ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਇਸ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.dol.gov/ebsa/healthreform ਅਤੇ <http://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Consumer-Assistance-Grants> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਇਹ ਪਲਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਵਰੇਜ (Minimum Essential Coverage) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਰਕੀਟ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਪਲਾਨ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਵਰੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਕੀ ਇਹ ਪਲਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ (Minimum Value Standards) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਪਲਾਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ ਵਿਕਲਪ

ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।



Amy L.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Seattle

ਡੈਂਟਲ ਕਵਰੇਜ ਤੁਹਾਡੀ \$25 ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਪਲਾਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਾਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵਤ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ (ਜੇਬ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ) ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ 20 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

		
ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਬੈਨਿਫਿਟ	\$5,000	ਕੋਈ ਨਹੀਂ
ਕਟੌਤੀਯੋਗ	\$0	\$0
ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ
ਅੱਰਥੋਡੋਂਸੀਆ ਬੈਨਿਫਿਟ	ਹਾਂ	ਹਾਂ
ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ	Delta Dental ਕੋਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੇਡੂ ਖੇਤਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਤਮ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ Delta Dental PPO ਡੈਂਟਿਸਟ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।	ਪੱਛਮੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ Willamette Dental ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਟਿਕਾਣੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ Willamette ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ I-5 ਕੋਰੀਡੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭੋ	ਇੱਥੇ ਜਾਓ deltadentalwa.com/fad/search ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ 'Delta Dental PPO' ਨੂੰ ਚੁਣੋ।	ਇੱਥੇ ਜਾਓ locations.willamettedental.com ਅਤੇ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ZIP ਕੋਡ ਪਾਓ।
ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ	1-800-554-1907 DeltaDentalWA.com	1-855-433-6825 myseiu.be/oe-willamette

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਲਾਭ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ Delta Dental PPO ਪਲਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ Delta Dental ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 1-800-554-1907 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ DeltaDentalWA.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਆਦ:

1/1/2025-12/31/2025

ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਆਦ ਅਧਿਕਤਮ*

(ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ; ਸ਼੍ਰੇਣੀ I 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ):
\$5,000

ਅੱਠਬੈਡੋਟੀਆ – ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ:

50% ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਧਿਕਤਮ \$5,000 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ

*ਕਿਸੇ PDA ਡੈਂਟਲ ਕੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ \$2,000 ਅਧਿਕਤਮ ਤੱਕ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ III – ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਬੀਮੇ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

Delta Dental ਨੈੱਟਵਰਕ

Delta Dental PPO ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ Delta Dental Premier® ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੁਫਤ Sonicare ਟੁੱਥਬ੍ਰੱਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



Delta Dental ਸੌਂਬਰ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜੋਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਡੈਂਟਲ ਅਲਾਇੰਸ (Pacific Dental Alliance, PDA) ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ Sonicare ਟੁੱਥਬ੍ਰੱਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ PDA ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
myseiu.be/oe-pda.

	Delta Dental PPO	Delta Dental Premier	ਆਊਟ-ਆਫ-ਨੈੱਟਵਰਕ
ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਆਦ ਕਟੌਤੀਯੋਗ			
ਕਲਾਸ I ਅਤੇ ਅੱਠਬੈਡੋਟੀਆ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਆਊਟ-ਆਫ-ਨੈੱਟਵਰਕ (\$50 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ)	\$0	\$50	\$50
ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1 - ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ			
ਮੁਆਇਨੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਐਕਸ-ਰੇ ਸੀਲੰਟ	100%	80%	80%
ਸ਼੍ਰੇਣੀ II - ਰੀਸਟੋਰੇਟਿਵ			
ਰੀਸਟੋਰੇਸ਼ਨਸ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਕੰਪੋਜ਼ਿਟ ਫਿਲਿੰਗਜ਼ ਐਂਡੋਡੈਂਟਿਕਸ (ਰੂਟ ਕਨਾਲ) ਪੀਰੀਓਡੋਂਟਿਕਸ ਓਰਲ ਸਰਜਰੀ	100%	60%	60%
ਸ਼੍ਰੇਣੀ III - ਮੇਜਰ			
ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੈੱਟ ਅੰਸ਼ਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਇਮਪਲਾਂਟ ਬਰਿੱਜ ਕ੍ਰਾਊਨ	80%	40%	40%

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਊਟ-ਆਫ-ਪਾਕੇਟ ਖਰਚੇ	○		
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਲੇਮ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਈਲ ਕਰਦਾ ਹੈ	○	○	
ਕੁਆਲਿਟੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	○	○	

ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ: ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਫਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਗੇ। ਕੰਪਨੀ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਫਤਰ ਤੋਂ 50 ਮੀਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Washington, Inc. ਦੇ Willamette Dental ਦੇ ਦਸਤਖਤਾਂ ਹੇਠ ਜਾਰੀ, ਇਹ ਪਲਾਨ ਵਿਆਪਕ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-855-433-6825 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ myseiu.be/oe-willamette 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ myseiu.be/willamette-exclusions।

ਬੈਨਿਫਿਟ	ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ	ਕੋਈ ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਨਹੀਂ*
ਕਟੌਤੀਯੋਗ	ਕੋਈ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ
ਜਨਰਲ ਅਤੇ ਆਰਥੋਡੌਂਟਿਕ ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ	ਪ੍ਰਤੀ ਦੌਰਾ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ
ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂਚਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਇਲਾਜ, ਸੀਲੈਂਟਸ (ਪ੍ਰਤੀ ਦੰਦ), ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਓਰਲ ਸਫ਼ਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਚਾਰਟਿੰਗ, ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਰੀਸਟੋਰੇਟਿਵ ਡੈਂਟਿਸਟ੍ਰੀ	
ਫਿਲਿੰਗਜ਼ (ਅਮਲਗਮ)	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਪੋਰਸਿਲੇਨ-ਸੈਟਲ ਕ੍ਰਾਊਨ	ਤੁਸੀਂ \$250 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਪ੍ਰੋਸਥੋਡੌਂਟਿਕਸ(Prosthodontics)	
ਮੁਕੰਮਲ ਉੱਪਰਲਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲਾ ਡੈਂਚਰ (ਜਬੜਾ)	ਤੁਸੀਂ \$400 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਬਰਿੱਜ (ਪ੍ਰਤੀ ਦੰਦ)	ਤੁਸੀਂ \$250 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਐਂਡੋਨੋਟਿਕਸ ਅਤੇ ਪੇਰੀਓਡੌਂਟਿਕਸ	
ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ – ਐਨਟੀਰੀਅਰ	ਤੁਸੀਂ \$85 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ - ਬਾਈਕਸਪਿਡ	ਤੁਸੀਂ \$105 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ – ਮੋਲਰ	ਤੁਸੀਂ \$130 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਓਸੀਅਸ ਸਰਜਰੀ (ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਆਡਰੈਂਟ)	ਤੁਸੀਂ \$150 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਰੂਟ ਪਲਾਨਿੰਗ (ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਆਡਰੈਂਟ)	ਤੁਸੀਂ \$75 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਓਰਲ ਸਰਜਰੀ	
ਨਿਯਮਤ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (ਇੱਕ ਦੰਦ)	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਸਰਜੀਕਲ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ	ਤੁਸੀਂ \$100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਆਰਥੋਡੌਂਟੀਆ ਇਲਾਜ	
ਪੂਰਵ-ਆਰਥੋਡੌਂਟੀਆ ਇਲਾਜ	ਤੁਸੀਂ \$150 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ**
ਵਿਆਪਕ ਆਰਥੋਡੌਂਟਿਕ ਇਲਾਜ	ਤੁਸੀਂ \$1,500 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਡੈਂਟਲ ਇਮਪਲਾਂਟ	
ਡੈਂਟਲ ਇਮਪਲਾਂਟ ਸਰਜਰੀ	ਇਮਪਲਾਂਟ ਲਾਭ ਅਧਿਕਤਮ \$1,500 ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ
ਫੂਟਕਲ	
ਸਥਾਨਕ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਡੈਂਟਲ ਲੈਬ ਫੀਸਾਂ	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ	ਤੁਸੀਂ \$40 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਮਾਹਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ	ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੌਰਾ \$30 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਅਰ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ	ਤੁਸੀਂ \$250 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

*TMJ ਦੀ \$1000 ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ/ \$5000 ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਧਿਕਤਮ ਹੈ **ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਆਰਥੋਡੌਂਟੀਆ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ:** ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਗੇ। ਕੰਪਨੀ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ 50 ਮੀਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ



ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ, ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ, COBRA ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

1-877-606-6705

SEIU775BG-caregiver@magnacare.com

(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ)

ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ myseiu.be/oe-online

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੌਗਿਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ myseiu.be/oe-terms

ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣੋ।

Kaiser Permanente Northwest

ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-800-813-2000	myseiu.be/kp-member
ਨਵੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-888-491-1124	myseiu.be/kp-new-member
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-800-813-2000	myseiu.be/kpnw-bh
ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	1-800-324-8010	myseiu.be/kp-nurse
ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ	1-800-813-2000	myseiu.be/kp-language

ਡੈਂਟਲ

Delta Dental	1-800-554-1907	deltadentalwa.com
Willamette Dental	1-855-433-6825	myseiu.be/oe-willamette

ਹੋਰ ਬੈਨਿਫਿਟ

EPIC Hearing	1-866-956-5400	myseiu.be/epic
Progyngy (ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ)	1-833-233-0517	myseiu.be/progyngy

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 1-877-606-6705 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ SEIU775BG-caregiver@magnacare.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਖਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।