SEIU 775
BENEFITS GROUP

Dora P.
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, Tacoma

ਹੈਲਥ ਬੈਨੀਫ਼ਿਟਸ 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
myseiu.be/oe-ar: عرض باللغة العربية

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 ਮਜ਼ਬੂਤਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓਗੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ।

ਐਸੋਟਿਨ 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 ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ 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 ਜੇਬ੍ਹ 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 ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫ਼ਰਟੀਲਿਟੀ) ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਡੈਂਟਲ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਉਠਾਓਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾਵਾਂ,

Merissa Clyde

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

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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ
ਕਵਰੇਜ ਸਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਅੱਪਡੇਟਾਂ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖਾਤਾ ਬਣਾਓ।

11 ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ
11 ਮੈਡੀਕਲ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ
12 ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ
12 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ
12 ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ
12 ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ
13 ਪਲਾਨ ਦੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

15 ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਨਵਾਂ!
ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ—ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (fertility), ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ (family-building) ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗ।

18 ਡੈਂਟਲ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
19 Delta Dental
20 Willamette Dental

21 ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ)

1-20 ਜੁਲਾਈ

Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਮਾਂਕਣ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 1 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ

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 (ਖੁੱਲ੍ਹੇ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਸਲਾਨਾ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਆੱਰਥੋਡੌਂਸ਼ੀਆ ਲਾਈਫ਼ਟਾਈਮ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ $5,000 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।**

✓ **Willamette Dental ਆੱਰਥੋਡੌਂਸ਼ੀਆ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ**
ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫ਼ਰਟਿਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ—ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਜੁੱਤੇ

ਹਰ ਸਾਲ ਤਿਲਕਣ-ਰੋਧੀ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ 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।

Daniel M.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Lynnwood

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 ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੈੱਲਨੈੱਸ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ) ਕੋਚਿੰਗ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ✓ ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ✓ ਮੈਡੀਕਲ
- ✓ ਡੈਂਟਲ
- ✓ ਆੱਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ
- ✓ 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।

ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕਟੌਤੀ: $125

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

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: $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 ਕੁਆਲੀਫ਼ਾਇੰਗ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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 (ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾਮਾਂਕਣ): 1-20 ਜੁਲਾਈ

Open Enrollment (ਖੁੱਲ੍ਹਾ 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 ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ Coverage for Kids (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ) ਜੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਵਰੇਜ 1 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।

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

ਕੁਆਲੀਫ਼ਾਇੰਗ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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 ਇਸ ਤੋਂ 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 ਇਸ ਤੋਂ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਈਡ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪਤੇ ਜਾਂ ਫ਼ੈਕਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਡਾਕ ਜਾਂ ਫ਼ੈਕਸ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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 ਮਹੀਨਾਵਾਰ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

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 ਪਏਗਾ।

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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Mount Vernon

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ 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 ਜਮ੍ਹਾ ਕਰੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਿਆਂ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ✓ **ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ ਜੋ** 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 26ਵੇਂ 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 ਡੋਮੈਸਟਿਕ 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 ਬੈਨੀਫ਼ਿਟਸ 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 ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ 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 ਜਮ੍ਹਾ 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

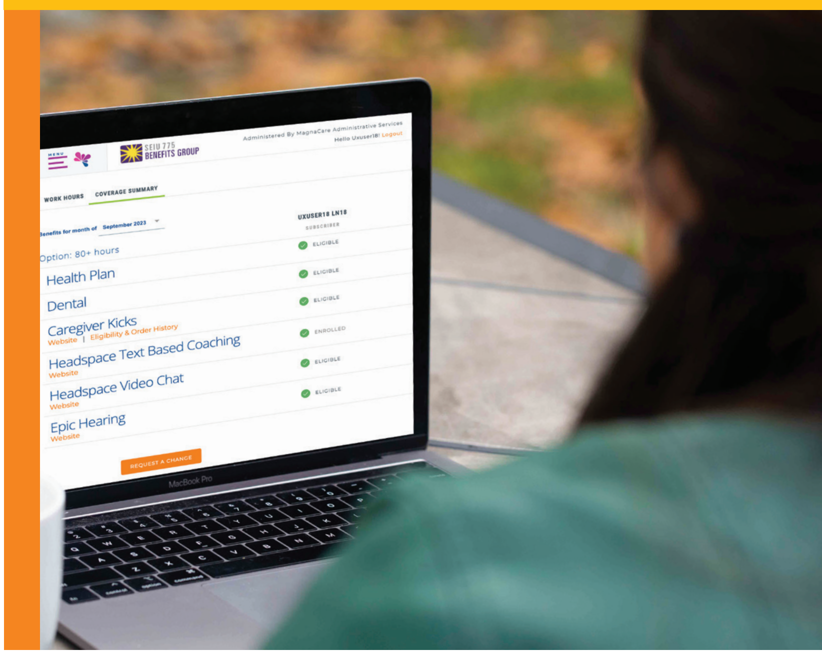
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਾਖਲ ਕਰਾਏ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

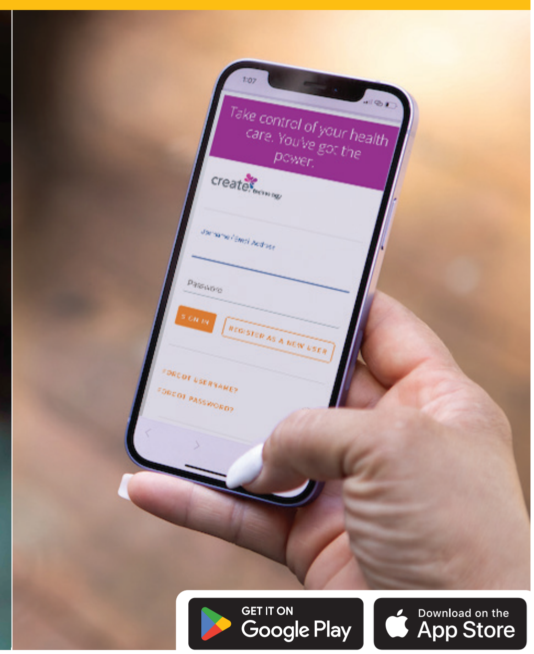
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫੈਡਰਲ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਭਰ(ਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰ (ਘਰੇਲੂ ਸਾਥੀ) ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ✓ ਸਹਿ-ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਈਮੇਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।

ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ —ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 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

KAISER PERMANENTE®

Becky F.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Lacey

ਆਪਣੀ Kaiser Permanente of Washington (KPWA) 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਐਪ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ZIP ਕੋਡ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ Kaiser Permanente of Washington (KPWA) ਹੈ।

ਮੁਫ਼ਤ 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 ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫ਼ੌਰੀ 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	**$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ**
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਜ਼ਿਟ	**$200 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ**

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ) ਦਵਾਈ (Rx) ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ 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 ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ Kaiser Permanente ਐਪ ਨਾਲ ਭਰੋ।

Rx ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ	ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ	ਡਾਕ ਆਰਡਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
ਜੈਨਰਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ*	$0	$0
ਮੁੱਲ-ਅਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ**	$4	$0
ਤਰਜੀਹੀ ਜੈਨਰਿਕ	$8	$3
ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ	$25	$20

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਰਮ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ੋਰਡੇਬਲ ਕੇਅਰ ਐਕਟ (Affordable Care Act) ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਛੋਟ ਅਧੀਨ 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। **ਮੁੱਲ-ਅਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ

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:

- ਮੁਫ਼ਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਐਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕ ਚੇਤੰਨਤਾ ਲਈ Calm, ਅਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ Headspace Care ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਚੈਟ (Mental Health Care Chat), ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਈ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ **myseiu.be/kaiser-bh**.

ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ

Kaiser Permanente ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ 1 ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ $600 ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਂਸ, ਫ਼੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਸ) 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 ਮੁਫ਼ਤ (ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ

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

myseiu.be/epic 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

EPIC HEARING HEALTHCARE

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, ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

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

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

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਓ **myseiu.be/oe-cc**.

Sandra C.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Kennewick

ਇਹ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਖ਼ਰਚੇ 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।

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ	ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਪਲਾਨ ਦਾ ਕਟੌਤੀਯੋਗ	ਕੋਈ ਸਲਾਨਾ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਕੈਰੀਓਵਰ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਪਲਾਨ ਸਹਿ-ਬੀਮਾ	ਕੋਈ ਪਲਾਨ ਸਹਿ-ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ
ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਸੀਮਾ	**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਸੀਮਾ:** $1,200 **ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਸੀਮਾ:** $2,400 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਪਾਕੇਟ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ।
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀ (PEC) ਲਈ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ	ਕੋਈ PEC ਨਹੀਂ
ਲਾਈਫ਼ਟਾਈਮ ਅਧਿਕਤਮ	ਅਸੀਮਤ
ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ)	ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ/$15 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ
ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸਰਜਰੀ:** $50 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਕੁਝ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)	ਮੁੱਲ ਅਧਾਰਤ/ਤਰਜੀਹੀ ਜੈਨਰਿਕ (ਟੀਅਰ 1)/ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ (ਟੀਅਰ 2) ਪ੍ਰਤੀ 30 ਦਿਨ ਸਪਲਾਈ ਲਈ $4/$8/$25 ਦਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਤਰਜੀਹੀ ਜੈਨਰਿਕ (ਟੀਅਰ 1)/ਤਰਜੀਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ (ਟੀਅਰ 2) $0/$0 ਦਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ) ਦਾ ਮੇਲ ਆਰਡਰ	ਪ੍ਰਤੀ 30 ਦਿਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ $5 ਦੀ ਛੋਟ
ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ	ਪੂਰਵ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ 20 ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦੌਰੇ - ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਪਲਾਨ 80% ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ 20% ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਰਸਾਇਣਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਲਈ, ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਡਿਵਾਈਸ, ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ	100% 'ਤੇ ਕਵਰਡ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। • ਟਿਕਾਊ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ • ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਉਪਕਰਨ • ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਬ੍ਰਾ, ਹਰ ਛੇ (6) ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ (2) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ • ਓਸਟੋਮੀ ਸਪਲਾਈ • ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਸਬੰਧੀ ਸਪਲਾਈ	ਇਨਸੁਲਿਨ, ਸੁਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਸੈਟਸ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਖੋ। ਬਾਹਰੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੰਪ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੋਨੀਟਰ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਰੀਏਜੈਂਟਸ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ—ਡਿਵਾਈਸ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੇਖੋ। ਜਦੋਂ ਡਿਵਾਈਸ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਭ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।
ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਲੈਬ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** MRI/PET/CT ਨੂੰ $50 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ CT, MR ਅਤੇ PET ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ	ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜੇ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)	ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ $200 ਦਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ $200 ਦਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਨਿਯਮਤ)	$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ	ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ 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। myseiu.be/epic 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਹਾਸਪਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਬਾਂਝਪਣ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: Progyny ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫ਼ਰਟੀਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਰਮਾਣ। ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਫ਼ਰਟੀਲਿਟੀ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ 2+1 Smart Cycles (ਸਮਾਰਟ ਸਾਈਕਲਜ਼)। ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣੋ myseiu.be/progyny
ਮੈਨੀਪੁਲੇਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀ	ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਵ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 20 ਦੌਰਿਆਂ ਤੱਕ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ।
ਮਾਲਿਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ
ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਨੈਚੁਰੋਪੈਥੀ	ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਅਸੀਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ।
ਨਵਜਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਠਹਿਰਾਓ: ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ; ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ: ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ; ਨਿਯਮਿਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ। ਨਵਜਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਸ਼ੇਅਰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲਾਗਤ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ	ਅਸੀਮਿਤ, ਕੋਈ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ **ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖਭਾਲ: (ਚੰਗੀ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਟੀਕਾਕਰਨ, ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂਚਾਂ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ)	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਸਬੰਦੀ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਪੁਨਰਵਾਸ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਕੁੱਲ ਦੌਰੇ ਹਨ	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ 60 ਦਿਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਦੇ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ। ਪੂਰਵ-ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:**ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ 60 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਦੇ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ/$15 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ
ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ	ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ 60 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
ਨਸਬੰਦੀ **(ਨਸਬੰਦੀ, ਟਿਊਬਲ ਲਿਗੇਸ਼ਨ)**	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ।
ਟੈਂਪੋਰੋਮੈਂਡੀਬੂਲਰ ਜੁਆਇੰਟ **(TMJ) ਸੇਵਾਵਾਂ**	**ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $100 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਖਲੇ ਲਈ **ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ:** $0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਤੰਬਾਕੂ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ	ਕੁਇਟ ਫ਼ਾਰ ਲਾਈਫ਼ (Quit for Life) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ
ਨਿਯਮਿਤ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 1 ਮੁਲਾਕਾਤ)	$0 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਆਪਟੀਕਲ (ਨਜ਼ਰ ਸੰਬਧੀ) ਹਾਰਡਵੇਅਰ: ਲੈਂਜ਼, ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਅਤੇ ਫ਼੍ਰੇਮਾਂ ਸਮੇਤ	**19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ:** ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਫ਼੍ਰੇਮਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਦਾ 1 ਜੋੜਾ ਜਾਂ 50% ਸਹਿ-ਬੀਮੇ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ **19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ:** $600 ਪ੍ਰਤੀ 12 ਮਹੀਨੇ

ਨਵਾਂ!

ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ

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

ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ 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

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

Sandra C.
ਕੇਅਰਗਿਵਰ, Kennewick

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਵਰੇਜ ਮਿਆਦ: 08/01/2024 – 07/31/2025

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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 ਕੇਅਰ 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 ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ 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 (ਫ਼ਰਟੀਲਿਟੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਜੇਬ੍ਹ 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 ਜੇਬ੍ਹ ਤੋਂ ਖਰਚ ਦੀ ਸੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?	ਵਿਅਕਤੀਗਤ $0 / ਪਰਿਵਾਰ $0	ਤੁਹਾਡੇ Progyny ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇਬ੍ਹ 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 ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ 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 ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਜਾਂ SHOP. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ 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 ਹ ਨ 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 ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ 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 (ਜੇਬ੍ਹ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ) ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਕਰਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ 20 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

	DELTA DENTAL®	Willamette Dental Group
ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ	**$5,000**	**ਕੋਈ ਨਹੀਂ**
ਕਟੌਤੀਯੋਗ	**$0**	**$0**
ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ	**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ**	**ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰਡ**
ਆੱਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ	**ਹਾਂ**	**ਹਾਂ**
ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ	Delta Dental ਕੋਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੂ 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 ਫ਼ਿਲਟਰ 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**

DELTA DENTAL®

PPO ਪਲਾਨ

ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ 8/1/2024

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।

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਮਿਆਦ:
1/1/2025-12/31/2025

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਮਿਆਦ ਅਧਿਕਤਮ*
(ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ; ਸ਼੍ਰੇਣੀ I 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ):
$5,000

ਆੱਰਥੋਡੋਂਟੀਆ – ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ:
50% ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਧਿਕਤਮ $5,000 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ

*ਕਿਸੇ PDA ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲੋਂ 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।

ਮੁਫ਼ਤ Sonicare ਟੁੱਥਬ੍ਰੱਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

Delta Dental ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਡੈਂਟਲ ਅਲਾਇੰਸ (Pacific Dental Alliance, PDA) ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ Sonicare ਟੁੱਥਬ੍ਰੱਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

	Delta Dental PPO	Delta Dental Premier	ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਨੈੱਟਵਰਕ
ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਮਿਆਦ ਕਟੌਤੀਯੋਗ			
ਕਲਾਸ I ਅਤੇ ਆੱਰਥੋਡੋਂਸ਼ੀਆ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਆਊਟ-ਆਫ਼-ਨੈੱਟਵਰਕ ($50 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ)	$0	$50	$50
ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1 - ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ			
ਮੁਆਇਨੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਐਕਸ-ਰੇ ਸੀਲੰਟ	100%	80%	80%
ਸ਼੍ਰੇਣੀ II - ਰੀਸਟੋਰੇਟਿਵ			
ਰੀਸਟੋਰੇਸ਼ਨਸ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਕੰਪੋਜ਼ਿਟ ਫਿਲਿੰਗਜ਼ ਐਂਡੋਡੋਂਟਿਕਸ (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-ਆਫ਼-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।

Willamette
Dental Group

ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਨ

ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ 8/1/2024

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**.

ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ	ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ
ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ	ਕੋਈ ਸਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਨਹੀਂ*
ਕਟੌਤੀਯੋਗ	ਕੋਈ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ
ਜਨਰਲ ਅਤੇ ਆਰਥੋਡੌਂਟਿਕ ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ	ਪ੍ਰਤੀ ਦੌਰਾ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ
ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂਚਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਇਲਾਜ, ਸੀਲੰਟਸ (ਪ੍ਰਤੀ ਦੰਦ), ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਓਰਲ ਸਫ਼ਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਪੇਰੀਓਡੌਂਟਲ ਚਾਰਟਿੰਗ, ਪੇਰੀਓਡੌਂਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਰੀਸਟੋਰੇਟਿਵ ਡੈਂਟਿਸਟ੍ਰੀ	
ਫਿਲਿੰਗਜ਼ (ਅਮਲਗਮ)	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਪੋਰਸਿਲੇਨ-ਮੈਟਲ ਕ੍ਰਾਊਨ	ਤੁਸੀਂ $250 ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਪ੍ਰੋਸਥੋਡੌਂਟਿਕਸ(Prosthondotics)	
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
ਐਂਡੋਟੋਨਟਿਕਸ 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
ਫੁਟਕਲ	
ਸਥਾਨਕ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ	ਦਫ਼ਤਰ ਦੌਰਾ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਡੈਂਟਲ ਲੈਬ ਫ਼ੀਸਾਂ	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 ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

*TMJ ਦੀ $1000 ਸਾਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ/ $5000 ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਧਿਕਤਮ ਹੈ **ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਆਰਥੋਡੋਨਟੀਆ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **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।

ਸ੍ਰੋਤ 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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ 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 ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ 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 of Washington		
ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-member
ਨਵੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-888-844-4607	myseiu.be/kp-new-member
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	1-888-287-2680	myseiu.be/kaiser-bh
ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	1-800-297-6877	myseiu.be/kp-nurse
ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-language

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

ਹੋਰ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ		
EPIC Hearing	1-866-956-5400	myseiu.be/epic
Progyny (ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ)	1-833-233-0517	myseiu.be/progyny

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 ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ 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।