



ਖਬਰਾਂ



ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

ਸਰਦੀਆਂ 2026

ਇਸ ਅੰਕ ਵੱਚਿ:

- ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲਓ ਪੰਨਾ 3
- ਦਾਦ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪੰਨਾ 6
- ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹਸਿਾ ਪੰਨਾ 8
- ਦਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਪੰਨਾ 11
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ 12-13



Partnership ਤੋਂ ਲਖਿਤ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ!

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ Partnership ਹੈਲਥਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਚਿਤਿ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਰਿਮਾਇੰਡਰ
 - ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
 - ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਨਰਸ ਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ!

ਸਾਰੇ ਲਖਿਤ ਸੁਨੇਹੇ (888) 251-9762 ਤੋਂ ਆਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ ਦਖਿਾਈ ਦੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੀਕਾਂ ਨੂੰ

ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕਲੀਕ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਜਿੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ HIPAA ਨੁਯਿਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਾਂਗੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਖਿਤ ਸੁਨੇਹੇ Partnership ਵੱਲੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ (800) 863-4155 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਕਾਰ (800) 735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। Partnership ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਨੇਹੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ! ♦

Partnership ਦੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

29 ਸਤੰਬਰ 2025 ਤੋਂ, ਮੈਂਬਰ Carelon ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ Partnership ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਉਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **(855) 765-9703**, 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਨੰਬਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। TTY ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ California ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **(800) 735-2929** 'ਤੇ ਜਾਂ **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ♦



ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਨੋਟਿਸ

Medi-Cal ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਰਸਤੀ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 55ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੀਆਂ Medi-Cal ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਲੈਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਫੀ-ਫਰ-ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਜਾਂ ਕੈਪੀਟੇਸ਼ਨ ਭੁਗਤਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਮੈਂਬਰ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਸੀ ਜਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਰਕਮ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, DHCS ਐਸਟੇਟ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://dhcs.ca.gov/er> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **(916) 650-0590** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ♦



Medi-Cal ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋਕਪਾਲ (Managed Care Ombudsman)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ **(888) 452-8609** 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋਕਪਾਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ♦

ਲੈਬ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

Partnership ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਲੈਬਾਂ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਬ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ **(800) 863-4155** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ♦

ਸਲਾਨਾ ਖੁਲਾਸਾ ਬਿਆਨ

ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਉਸ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਈਵਾਲੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ♦



ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲਓ

ਵੱਲੋਂ **Lulu Zhang**

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ। Partnership ਵੱਲੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਮੈਂਬਰ **(855) 765-9703** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਹੌਟਲਾਈਨ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਕਾਉਂਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Partnership ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਈਲ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ Medi-Cal ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਈਲ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੈਡੀ-ਕੈਲ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **(800) 322-6384** 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Partnership ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ, ਵਿਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (VSP) ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ VSP ਨੂੰ **(800) 877-7195** 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Medi-Cal Rx

ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Partnership ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ Medi-Cal Rx ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। Medi-Cal Rx ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **(800) 977-2273** 'ਤੇ Medi-Cal Rx ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ♦

Lulu Zhang ਇੱਕ Partnership ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਅਤੇ UC Davis ਤੋਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ Partnership ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ - ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ-ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਸਾਲ ਵੈੱਲ-ਚਾਈਲਡ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (Primary Care Provider, PCP) ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ, PCP ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ 12 ਅਤੇ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਲੀਡ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਲ-ਚਾਈਲਡ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ PCP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ (800) 863-4155 'ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ (800) 735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ♦

3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲਿਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, "ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?"

ਇਹ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ 3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਚਾਈ, ਭਾਰ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਉਸਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਖੇਡ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੋਰਟਸ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ♦

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਸਾਡਾ ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਗਰੇਟਿੰਗ ਟੂਗੈਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (GTP) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ GTP ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ \$100 ਤਕ ਦੇ ਗਿਫਟ ਕਾਰਡ:
 - 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਸਿਹਤਮੰਦ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
 - 3 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਸਿਹਤਮੰਦ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
 - 9 ਤੋਂ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਸਿਹਤਮੰਦ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
 - 15 ਤੋਂ 30 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਸਿਹਤਮੰਦ-ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ \$100 ਗਿਫਟ ਕਾਰਡ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਲੋੜੀਂਦਾ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਟੀਕੇ ਅਤੇ 2 ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਲਾਈਵ ਫੋਨ ਸਹਿਯੋਗ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਕੋਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰੈਫਰਲ

ਹੈਲਥੀ ਬੇਬੀਜ਼ GTP ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਆਬਾਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ **(855) 798-8764** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **(800) 735-2929** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ♦



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਹਤ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ Partnership ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ 120 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ
- ਸਿਹਤ-ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਇਤਿਹਾਸ ਵੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ♦

ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਆਮਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫਲੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਲਦੀ ਲਗਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।



ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਕਾ

ਚੁਣੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ <http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home/find-a-pharmacy/> 'ਤੇ Medi-Cal Rx ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੋਕੇਟਰ (Medi-Cal Rx Pharmacy Locator) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ



ਲੱਭਣ ਲਈ PartnershipHP.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ Medi-Cal Rx ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ (800) 977-2273 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal Rx ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ Partnership ਨੂੰ (800) 863-4155 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ California ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ (800) 735-2929 'ਤੇ ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ♦

ਦਾਦ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਅਮਰੀਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਦਾਦ ਹੋਣਗੇ?

ਦਾਦ (ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ) ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਲਾਲ ਚੱਕਤੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਸਹਿ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਈ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਰਦ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼
- ਇੱਕ ਲਾਲ, ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਚੱਕਤਾ
- ਦਰਦ ਜੋ ਚੱਕਤਾ ਮਿਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ (ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ 1980 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ)
- 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- 19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

CDC 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਿੰਗਰਿਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾਦ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਦਾਦ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਦਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਦ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਾਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਰਿਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਦ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [NIH](http://NIH.gov): ਦਾਦ ਕੀ ਹੈ? ♦



ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲਾਸਗਨਾ ਸਮੱਗਰੀ:

- 1 ਕੱਪ ਸੁੱਕੀ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ
- (2) 25-ਔਂਸ ਮਰੀਨਾਰਾ ਸੌਸ ਦੇ ਜਾਰ
- 1 ਕੱਪ ਕੱਚਾ ਕਾਜੂ
- 14.5 ਔਂਸ ਸਖਤ ਟੋਫੂ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ
- 1/2 ਕੱਪ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਮੀਰ
- 3 ਚਮਚ ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
- 1 ਚਮਚ ਨਮਕ
- 1 ਚਮਚ ਸੁੱਕੀ ਤੁਲਸੀ
- 1 ਚਮਚ ਓਰੇਗਾਨੋ
- 1/2 ਚਮਚ ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- 3 ਕੱਪ ਨਰਮ ਪਾਲਕ
- 1 ਲਾਸਗਨਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਡੱਬਾ (ਲਗਭਗ 12 ਸ਼ੀਟਾਂ)
- 2 ਜਾਂ 3 ਕੱਪ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੋਜ਼ਾਰੇਲਾ

ਕਦਮ:

1. ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਪਕਾਓ।

- a. 1 ਕੱਪ ਸੁੱਕੀ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ 3 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- b. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ, ਫਿਰ ਅੱਗ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।
- c. ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਛਾਨਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲਓ।
- d. ਦਾਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- e. ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਮਰੀਨਾਰਾ ਸੌਸ ਮਿਲਾਓ।
- f. ਇਸ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਾਸਗਨਾ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

2. ਓਵਨ ਨੂੰ 350 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ।

3. ਕਾਜੂ-ਟੋਫੂ ਰਿਕੋਟਾ ਬਣਾਓ:

- a. ਕਾਜੂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ (ਜਾਂ ਹਾਈ-ਪਾਵਰਡ ਬਲੈਂਡਰ) ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੀਸੋ। ਜੇ ਬਲੈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਲੈਂਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਜੂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ।
- b. ਟੋਫੂ (ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ), ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਮੀਰ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਨਮਕ, ਤੁਲਸੀ, ਓਰੇਗਾਨੋ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ।
- c. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇਕਦਮ ਨਰਮ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- d. ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।



4. ਲਾਸਗਨਾ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣਾ:

- a. ਇੱਕ ਵੱਡੇ 9x13-ਇੰਚ ਕਮੇਰੇਲ ਡਿਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਭਗ 1 ਕੱਪ ਦਾਲ ਦਾ ਮਰੀਨਾਰਾ ਪਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਫੈਲਾਓ।
- b. ਉੱਪਰ 4-5 ਲਾਸਗਨਾ ਸ਼ੀਟਾਂ (ਕੱਚੀਆਂ) ਪਾਓ।
- c. ਅੱਧਾ ਰਿਕੋਟਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫੈਲਾਓ।
- d. ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅੱਧਾ ਪਾਲਕ ਪਾਓ।
- e. ਪਾਲਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਗਭਗ 1 ਕੱਪ ਮਰੀਨਾਰਾ ਸੌਸ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਉੱਪਰ 4-5 ਲਾਸਗਨਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਰੱਖੋ।
- f. ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਿਕੋਟਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਾਲਕ ਫੈਲਾਓ।
- g. ਪਾਲਕ ਦੇ ਉੱਪਰ 4-5 ਹੋਰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸੌਸ ਉੱਪਰ, ਬਰਾਬਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਾਓ।

5. ਫੋਇਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 40 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ।

6. 40 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ:

- a. ਫੋਇਲ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਮੋਜ਼ਾਰੇਲਾ ਉੱਤੇ ਦੀ ਛਿੜਕੋ।
- b. ਲਾਸਗਨਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਬੇਕ ਕਰੋ।
- c. ਓਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।



ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜ਼ੁਬਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਮਕੀਆਂ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ:

- ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਾਰਟਨਰ ਮੈਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਾਰਟਨਰ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਿਆ, ਮੇਰਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ, ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਘਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਮੈਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ/ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ
- ਸੱਟ ਲੱਗੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ
- ਗੁੱਸਾ
- ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ
- ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ
- ਨਿਰਾਸ਼

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਈਡੀ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਗਾਹਿਣੇ। ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਫੋਨ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੈਲਟਰਾਂ (ਆਸਰਿਆਂ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੱਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **(800) 799-SAFE (799-7233)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ **(800) 787-3224** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ♦

ਭਾਈਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਭਾਈਵਾਲੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਰਵਨਾਮ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲ, ਨਸਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀ-ਕੈਲ ਲਾਭਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [PartnershipHP.org](https://www.partnershiphp.org/MembersPunjabi/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPAA.aspx) ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 5 ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਨੀਤੀ ਦੇਖਣ ਲਈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਸਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਸਲ, ਨਸਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਡੇਟਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪੀ.ਐਚ.ਆਈ.) ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ, ਭੁਗਤਾਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ PHI ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਨੋਟਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [https://www.partnershiphp.org/MembersPunjabi/Pages/Notice-](https://www.partnershiphp.org/MembersPunjabi/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPAA.aspx)

[of-Privacy-Practices---HIPAA.aspx](https://www.partnershiphp.org/MembersPunjabi/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPAA.aspx) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ (800) 863-4155 'ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ (800) 735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ♦



ਨਤੀਜੇ ਆ ਗਏ ਹਨ!

ਹਰ ਸਾਲ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਰਵੇਖਣ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

2025 ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਬਾਲਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ 3,375 ਸਰਵੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 5,000 ਸਰਵੇਖਣ ਭੇਜੇ।



ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਸਨ।

ਸਰਵੇਖਣ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਬੈਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਸਰਵੇਖਣ ਫਰਵਰੀ 2026 ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੇਖਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ♦

ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ: ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ, ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇੜ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਖੇੜ ਹੋਈ ਹੈ।

ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਦੀ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੇੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ! ♦



WIC ਸੇਵਾਵਾਂ

California ਦਾ ਮਹਿਲਾ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ (Women, Infants, and Children, WIC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ California ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ: Medi-Cal, CalWORKs (TANF), ਜਾਂ CalFresh (SNAP) ਲਾਭ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

WIC ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

WIC ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਉਂਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
 - ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ www.myfamily.wic.ca.gov/NutritionHealth 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ, ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ (1-on-1) ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ (Breastfeeding Peer Counseling)

- ਤੁਸੀਂ PartnershipHP.org 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। “Members” (ਮੈਂਬਰ) ਟੈਬ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਫਿਰ “Health Education” (ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। “Pregnancy/Breastfeeding” (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ/ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ) ਪੇਜ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ “Other Resources” (ਹੋਰ ਸਰੋਤ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਿਲੇਗਾ।

- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਾ
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Farmers Market Nutrition Program)

ਸਥਾਨਕ WIC ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, Partnership ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। “Community” (ਕਮਿਊਨਿਟੀ) ਟੈਬ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ [Community Resources](#) (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ) ਪੇਜ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਚੁਣੋ, ਫਿਰ “ਜਣੇਪੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿਆਦ (Perinatal) ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਓ ਜਾਂ **(800) 852-5770** 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ California ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **(800) 735-2929** 'ਤੇ ਜਾਂ **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

WIC ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, www.myfamily.wic.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਓ। ♦

TeleMed2U ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

TeleMed2U ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਕਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੇਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!

TeleMed2U ਕਿਉਂ ਚੁਣੋ?

- ਆਸਾਨ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ
- ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਫਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ TeleMed2U ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
- ਗਰਭਕਾਲੀਨ ਸੂਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ
- ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪੇਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ TeleMed2U ਨੂੰ **(855) 446-8628** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, info@telemed2u.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.telemed2u.com 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ **(800) 863-4155** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ **(800) 735-2929** ਜਾਂ **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ♦



ਦਾਈ ਕੀ ਹੈ?

ਦਾਈਆਂ ਜਨਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਾਈਆਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ

ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਈਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹਨ?

ਦਾਈ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ:

- ਘੱਟ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਘੱਟ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਾਈਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Partnership ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਦਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦਾਈ ਨਾਲ 11 ਤੱਕ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਅਧਿਕਾਰ-ਸੌਂਪਣੀ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Partnership ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਾਈਆਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਹੁਣ ਸਥਾਨਕ ਦਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ

ਦਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **(800) 863-4155** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ♦





ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਰੋਤ





ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ? ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਹੈਲਥਪਲਾਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾ ਅਧੀਨ 24 ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਰੋਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ PartnershipHP.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਚੁਣੋ। ਸਰੋਤ ਕਾਉਂਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ♦



ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

	<p>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤ</p> <p>ਇਸ ਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਭੂਚਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ।</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨਵਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ • ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ
	<p>ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ੍ਰੋਤ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ • ਗੇਂਦ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ • ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ
	<p>ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਾਨ</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਥਾਂ ਜੋ ਕੱਪੜੇ, ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ • ਮੋਬਾਈਲ ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
	<p>ਸੰਕਟ</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਸੰਕਟ ਹੌਟਲਾਈਨ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

	<p>ਭੋਜਨ</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CalFresh ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ • WIC (Women, Infants and Children) (ਔਰਤਾਂ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ) • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ • ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀਆਂ • ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਪੈਂਟਰੀ
	<p>ਰਿਹਾਇਸ਼</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸ਼ੈਲਟਰ • ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼
<p>LGBTQ+</p>	<p>LGBTQ+</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹੱਟਲਾਈਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ • ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਤ • ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਤ • ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਤ • ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰਾਂ ਲਈ ਸੇਤ
	<p>ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ)</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ • ਮਾਂਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੇਤ • ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
	<p>ਆਵਾਜਾਈ</p> <p>ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnership ਦਾ ਆਵਾਜਾਈ ਲਾਭ <ul style="list-style-type: none"> - ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਆਵਾਜਾਈ (NMT) - ਬਿਨਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਆਵਾਜਾਈ (NEMT)
<p>ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਅਪਾਹਜਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ • ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ • ਕਬਾਇਲੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ <ul style="list-style-type: none"> • ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ 	

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Medicare) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ (Blue Cross of California, Blue Shield of California ਜਾਂ Health Net ਵਰਗੀ ਕੰਪਨੀ) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ "ਮੁੱਢਲੇ" ਬੀਮਾ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Medi-Cal ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਫ਼ੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ ਵਲੋਂ "ਅੰਤਮ ਉਪਾਅ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨਕਰਤਾ" ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Medi-Cal ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। Partnership ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਸਿਵਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬੀਮੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਅਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮੁੱਢਲੇ ਬੀਮੇ ਨੇ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **(800) 863-4155** 'ਤੇ Partnership ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ **(800) 735-2929** ਜਾਂ **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬੀਮੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Partnership ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ Medi-Cal ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ (Department of Health Care Services, DHCS) ਨੂੰ **(800) 541-5555** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- DHCS ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx ◆



Partnership ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ: (800) 863-4155

ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ – ਸ਼ਾਮੀਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ
- ਨਵਾਂ Partnership ID ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ
- ਮੈਡੀਕਲ ਬਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਮਲੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ
- ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਡਰਲ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਦਾਅਵਿਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ◆

Partnership ਵੱਲੋਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

Partnership ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦਾਅਵਿਆਂ, ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤਾਲਮੇਲ, ਉਲਾਂਭੇ ਅਤੇ ਅਪੀਲਾਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Partnership ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਪੈਨਿਸ਼, ਰੂਸੀ, ਤਾਗਾਲੋਗ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਆਂਡੀਓ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ Partnership ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <https://www.partnershiphp.org/MembersPunjabi/Pages/Grievance-and-Appeals.aspx> 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਅਪੀਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ (800) 863-4155 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY ਵਰਤੋਂਕਾਰ (800) 735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ◆



ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵੈੱਲਨੈਸ ਐਂਡ ਰਿਕਵਰੀ, ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਹੈਲਥਪਲਾਨ ਆਫ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਮਬੇਲਟ, ਲਾਮੇਨ, ਮੈਂਡੋਸੀਨੋ, ਮੈਡੋਕ, ਸ਼ਾਸਟਾ, ਸਿਸਕੀਯੂ ਅਤੇ ਸੋਲਾਨੋ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਨੇ 11,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਡੀਟੌਕਸ)
- ਬਾਹਰੀ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਾਹਰੀ ਰੋਗੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
- ਦਵਾਈ ਯੁਕਤ ਇਲਾਜ (MAT)
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਸਟਾਫ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮਬੇਲਟ, ਲਾਮੇਨ, ਮੈਂਡੋਸੀਨੋ, ਮੈਡੋਕ, ਸ਼ਾਸਟਾ, ਸਿਸਕੀਯੂ ਜਾਂ ਸੋਲਾਨੋ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਨੂੰ (855) 765-9703 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦੂਜੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੈੱਲਨੈਸ ਐਂਡ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਲਨੈਸ ਐਂਡ ਰਿਕਵਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹੈਂਡਬੁੱਕ, ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਕਾਉਂਟੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [PartnershipHP.org](https://www.partnershiphp.org) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ◆

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ:

ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਭਾਗ ਬੀ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (855) 765-9703.

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ:

ਹਰੇਕ ਕਾਊਂਟੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਏਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (800) 863-4155, ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਟੀਟੀਵਾਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (800) 735-2929 ਜਾਂ 711.

24-ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ ਨਰਸ:

ਕਾਲ ਕਰੋ (866) 778-8873; ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ

ਸਲਾਹ ਨਰਸ ਲਾਈਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਨਰਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

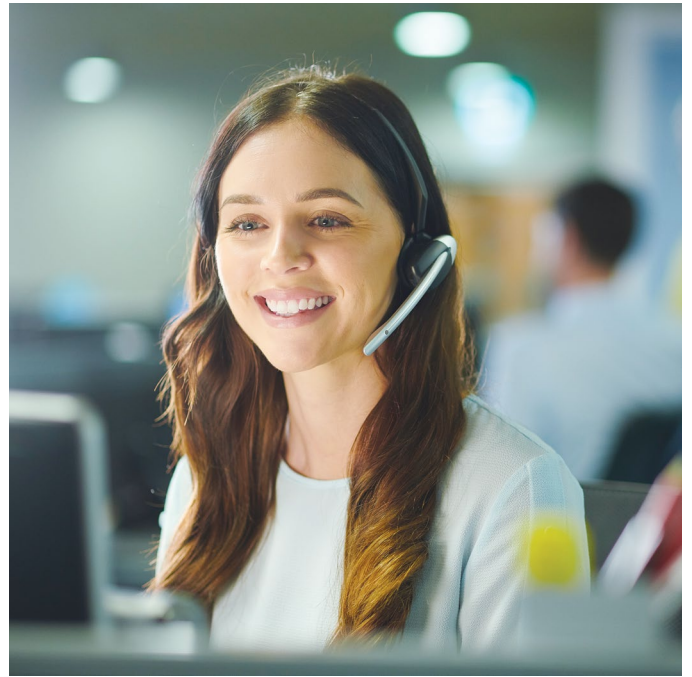
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ:

ਕਾਲ ਕਰੋ (855) 798-8764; ਉਪਲਬਧ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਆਬਾਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਗ੍ਰੇਵਿੰਗ ਟੂਰੇਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਵਧ ਰਹੇ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਾਧਨ
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ



ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ:

ਕਾਲ ਕਰੋ (800) 809-1350; ਉਪਲਬਧ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣਾ
- ਕੋਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
 - ਤਾਲਮੇਲ ਦੇਖਭਾਲ
 - ਜਟਿਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
 - ਨਵੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ
- ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ
- ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (CCS)
- ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ
- ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ

ਗੈਰ-ਭੇਦਭਾਵ ਸਬੰਧੀ ਨੋਟਿਸ

ਭੇਦਭਾਵ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। Partnership HealthPlan of California ਰਾਜ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। Partnership ਲਿੰਗ, ਵੰਸ਼, ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਕਰਕੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਤੀਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

Partnership ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਅਪੰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ✓ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ
 - ✓ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ, ਆਡੀਓ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫਾਰਮੈਟ, ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ)
- ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ✓ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ
 - ✓ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Partnership ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ- ਸ਼ਾਮੀਂ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **(800) 863-4155** ਜਾਂ California Relay **711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **(800) 735-2929** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬ੍ਰੈਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਆਡੀਓ ਕੈਸੇਟ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਿਖੋ:

Partnership HealthPlan of California
4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534
(800) 863-4155
(800) 735-2929 ਜਾਂ California ਰਿਲੇਅ 711

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਾਇਰ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ Partnership ਨੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਵੰਸ਼, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਪਛਾਣ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਪੰਗਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਜੈਨੇਟਿਕ

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕ ਪਛਾਣ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Partnership Civil Rights ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ, ਆਪ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ:** ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ (800) 863-4155 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ Partnership ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ / ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **(800) 735-2929** ਜਾਂ **California Relay 711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:** ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜੋ:

Partnership HealthPlan of California
Attn: Grievance: Partnership Civil Rights Coordinator
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534

- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ:** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ Partnership ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- **ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ:** Partnership ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ PartnershipHP.org 'ਤੇ ਜਾਓ /

ਸਿਵਲ ਰਾਈਟਸ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ California Department of Health Care Services, ਸਿਵਲ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਵਲ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ:** **916-440-7370** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **711 (ਟੈਲੀਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ:** ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੋ:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services - Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- **ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ:** CivilRights@dhcs.ca.gov 'ਤੇ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

ਸਿਵਲ ਰਾਈਟਸ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ U.S. Department of Health and Human Services, ਆਫਿਸ ਫਾਰ ਸਿਵਲ ਰਾਈਟਸ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ: 1-800-368-1019** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- **ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ:** ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੋ:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫ਼ਾਰਮ <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- **ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.js> 'ਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਜਾਓ

**Notice of Availability of Language Assistance Services
and Auxiliary Aids and Services**

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبيرة. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា រស្មីមន្ទរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយនិងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរុបសរសេរនេះអាចរកបាន។ ទូរស័ព្ទមកប៉ុន្មានតាមលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

繁體中文 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر میخواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخههای خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه میشوند

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे ब्रेल और बड़े लरॉट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-863-4155) पर कॉल करें। ये सेवाएँ लन: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເພີມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh

mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx
caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se
benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру
1-800-863-4155 (линия ТТУ: 1-800-735-2929). Также предоставляются средства и
услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным
шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-863-4155
(линия ТТУ: 1-800-735-2929). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con
discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga
taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print.
Tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง
ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ
ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ kh ỏ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



P.O. Box 85
Suisun City, CA 94585
(800) 863-4155 (800) 735-2929 (TTY)
PartnershipHP.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Clarity

ਵਿੰਟਰ 2026 ਨਿਰੁਜ਼ਲੈਟਰ



Partnership HealthPlan
of California
– ਸਹਿਤ ਵੀਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ