COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान व्यवहार-संबंधी स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने के लिए टेलीहेल्थ का उपयोग करना

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता अब टेलीहेल्थ सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। ये COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान व्यक्तिगत रूप से बातचीत को कम करने के लिए फ़ोन या वीडियो द्वारा अपॉइंटमेंट्स हैं।यह दस्तावेज़ इस बारे में जानकारी प्रदान करता है, अगर आप COVID-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य, नशीले पदार्थों के उपयोग या विकास-संबंधी असमर्थताओं के लिए टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त करते हैं, तो क्या उम्मीद करनी चाहिए।

टेलीहेल्थ क्या है?

- जब आप व्यक्तिगत रूप से विज़िट करने के बजाय फ़ोन या वीडियो द्वारा स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्राप्त करते हैं तो उसे टेलीहेल्थ कहा जाता है।

मुझे किस प्रकार की टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त हो सकती हैं?

- टेलीहेल्थ का उपयोग करके कई स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान की जा सकती हैं। आप इस प्रकार की टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं जैसे आपकी ताकत और ज़रूरतों का आकलन, बीमारी के लिए जाँच और चिकित्सा।
- इस बारे में और जानने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से संपर्क करें कि टेलीहेल्थ का उपयोग करके वे कौन सी सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

मेरी गोपनीयता की रक्षा कैसे की जाती है?

- आपकी गोपनीयता और निजता की सुरक्षा के लिए अभी भी संघीय और राजकीय गोपनीयता संरक्षण (जैसे स्वास्थ्य बीमा पोर्टेबिलिटी और जवाबदेही अधिनियम [Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA]) लागू होते हैं।इस बारे में अपने प्रदाता से बात करें कि आपके द्वारा टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त करते समय वे आपकी जानकारी को कैसे निजी रखेंगे।
- COVID-19 के दौरान टेलीहेल्थ के लिए वे ऐप्लिकेशन्स इस्तेमाल की जा सकती हैं जिनके द्वारा वीडियो चैट की जा सकती है, जिनमें Apple FaceTime, Facebook Messenger वीडियो चैट, Google Hangouts वीडियो, Zoom या Skype शामिल हैं।टेलीहेल्थ के लिए वे ऐप्लिकेशन्स इस्तेमाल **नहीं की जानी चाहिए** जो सार्वजनिक रूप से देखी जाती हैं जैसे Tiktok, Facebook Live और Twitch।
- आपकी सहमति के बिना टेलीहेल्थ सेवाएं रिकॉर्ड नहीं की जा सकतीं।

क्या मैं टेलीहेल्थ सेवाओं के लिए फ़ोन पर अपनी सहमति दे सकता/सकती हूँ?

- हाँ, आप फ़ोन पर सहमति दे सकते हैं।

अगर मेरे पास Medicaid या Medicare है, तो क्या मैं टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त करने के लिए योग्य हूँ?

- हाँ, Medicaid और Medicare प्राप्तकर्ता टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।

क्या मुझे टेलीहेल्थ सेवाओं के लिए भुगतान करना होगा?

- न्यूयॉर्क स्टेट ने टेलीहेल्थ सेवाओं का विस्तार किया है तथा Medicaid, न्यूयॉर्क स्टेट मार्केटप्लेस, और COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान न्यूयॉर्क स्टेट के कानून के तहत आने वाली अन्य स्वास्थ्य योजनाओं के लिए लागत साझा करने को कम कर दिया है।न्यूयॉर्क स्टेट के कानून के तहत न आने वाली अन्य योजनाओं के तरह, Medicare ने भी अस्थायी रूप से टेलीहेल्थ सेवाओं की कवरेज का विस्तार किया है।कृपया कवरेज से संबंधित जानकारी के लिए अपनी स्वास्थ्य योजना देखें।
- अपने बीमा-संबंधी अधिकारों को बेहतर ढंग से समझने के लिए, आप 888-614-5400 पर नशे की लत और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रोजेक्ट तक सामुदायिक स्वास्थ्य पहुँच की हेल्पलाइन से संपर्क कर सकते हैं।

क्या मैं नशीले पदार्थों के उपयोग और नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी विकार के लिए टेलीहेल्थ सेवाएं प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

- हाँ, मेथाडोन के साथ उपचार को छोड़कर, न्यूयॉर्क स्टेट में नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी उपचार प्रदाता टेलीहेल्थ का उपयोग करके सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

क्या टेलीहेल्थ सेवाओं का उपयोग करके मेरे लिए दवा निर्धारित की जा सकती है?

- व्यक्तिगत रूप से मूल्यांकन के बिना फ़ोन या वीडियो द्वारा प्रदाता कुछ किस्म की दवाइयाँ निर्धारित कर सकते हैं, जिनमें ओपिऑइड के उपयोग संबंधी विकार के लिए दवाई, जैसे ब्यूप्रेनोर्फिन, शामिल है।
- हालाँकि, कुछ किस्म की दवाइयों, जैसे मेथाडोन, के लिए व्यक्तिगत रूप से विज़िट करने की आवश्यकता हो सकती है।यह निर्धारित करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें कि आपको जिन दवाओं की ज़रूरत है, उन्हें दूर से निर्धारित किया जा सकता है या नहीं।
- अगर आप पहली बार ब्यूप्रेनोर्फिन शुरू करना चाहते हैं, तो एक टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट निर्धारित करने के लिए आप 212-562-2664 पर New York Health and Hospitals (न्यूयॉर्क हेल्थ एंड हॉस्पिटल्स) के Virtual Buprenorphine Clinic (वर्चुअल ब्यूप्रेनोर्फिन क्लिनिक) में कॉल कर सकते हैं।

मेरे पास कोई नियमित प्रदाता नहीं है लेकिन मुझे अपने मानसिक स्वास्थ्य या नशीले पदार्थों के उपयोग के बारे में किसी से बात करने की ज़रूरत है।क्या मैं शुरुआती विज़िट्स के लिए टेलीहेल्थ का उपयोग कर सकता/सकती हूँ?

- हाँ, प्रदाता टेलीहेल्थ तकनीक का उपयोग करके नए रोगियों को देख सकते हैं।
- अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के लिए अपने बीमा प्रदाता से बात करें, अपनी स्वास्थ्य योजना की वेबसाइट पर जाएं या **311** पर कॉल करें।
- मानसिक स्वास्थ्य या नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी प्रदाता को ढूँढने के लिए nyc.gov/nycwell पर जाएं।संक्षिप्त परामर्श और सहायता तथा देखभाल के लिए रेफ़रल प्राप्त करने के लिए 200 से अधिक भाषाओं में किसी काउंसलर से 24/7 बात, टेक्स्ट या चैट भी कर सकते हैं।888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर जाकर चैट करें।

मेरे पास बीमा नहीं है।क्या मैं टेलीहेल्थ सेवाओं का उपयोग कर सकता/सकती हूँ?

- अगर आपके पास बीमा नहीं है या हाल ही में नियोक्ता द्वारा उपलब्ध कराया गया स्वास्थ्य बीमा गँवा चुके हैं, तो न्यूयॉर्क सिटी सहायता कर सकती है।**311** पर कॉल करें और ऐसे किसी व्यक्ति से जुड़ने के लिए "Get covered NYC" (कवर हासिल करो NYC) कहें जो नामांकन प्रक्रिया में आपकी मदद कर सकता है।अधिक जानकारी के लिए आप getcoverednyc@hra.nyc.gov पर ईमेल भी कर सकते हैं।
- न्यूयॉर्क स्टेट में बीमा के विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी हासिल करने के लिए, आप nystateofhealth.ny.gov पर भी जा सकते हैं या 855-355-5777 पर कॉल कर सकते हैं।
- अगर आप किसी भी स्वास्थ्य बीमा योजना के लिए योग्य नहीं हैं, बीमा कवरेज के लिए भुगतान नहीं कर सकते या आपके पास चिकित्सा देखभाल के लिए भुगतान करने के लिए रकम नहीं है, तो आप NYC Health + Hospitals के माध्यम से देखभाल प्राप्त कर सकते हैं।अधिक जानकारी के लिए nychealthandhospitals.org पर जाएं या 844-692-4692 या **311** पर कॉल करें।

अगर मुझे व्यक्तिगत रूप से जाँच कराने की आवश्यकता है तो क्या होगा?

- अगर आपको लगता है कि आपको व्यक्तिगत रूप से विज़िट करके जाँच कराने की आवश्यकता है, तो अपने प्रदाता के कार्यालय में जाने से पहले उन्हें कॉल करें।अगर आपका प्रदाता यह निर्धारित करता है कि व्यक्तिगत रूप से विज़िट करने की आवश्यकता है, तो वह उस तरीके से आपको शेड्यूल कर सकते हैं जो आपको सुरक्षित रखने में मदद करेगा।
- अगर आप किसी आपात स्थिति का सामना कर रहे हैं तो किसी नज़दीकी एमर्जेंसी रूम में जाएं या **911** पर कॉल करें।

मैं टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट के लिए तैयारी कैसे करूँ?

- टेलीहेल्थ का उपयोग करके आपका प्रदाता कौन सी सेवाएं प्रदान करता है, इस बारे में तथा अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने के बारे में और जानने के लिए अपने प्रदाता से पूछें।
- अपने प्रदाता या बीमा कंपनी से अपना बीमा और बिलिंग जानकारी सत्यापित करें।
- अपनी तकनीक की जाँच करें।यह सुनिश्चित करें कि आप जिस प्लेटफ़ॉर्म या ऐप्लिकेशन का उपयोग करेंगे वह काम कर रहा है।अपनी अपॉइंटमेंट के समय से कुछ देर पहले एक टेस्ट वीडियो कॉल करें या कम्प्यूटर ऐप्लिकेशन को आज़माकर देखें।अगर आप हेडफ़ोन का उपयोग

करने के बारे में सोच रहे हैं, तो यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी टेस्ट कॉल के दौरान उन्हें इस्तेमाल करें कि फ़ोन या वीडियो कॉल में शामिल दूसरे व्यक्ति को आपकी आवाज़ साफ़ सुनाई दे सके।

- ऐसी कोई जगह ढूँढें जहाँ आप बोलने में सहज महसूस करते हैं।ऐसी जगह ढूँढने की कोशिश करें जो निजी हो और आपकी अपॉइंटमेंट के दौरान जहाँ आपको कोई रुकावट नहीं आएगी।अगर आपके घर के भीतर एकांत मुश्किल है, तो किसी अन्य डिवाइस पर एक वाइट नॉइज़ ऐप्लिकेशन डाउनलोड करने पर विचार करें और अपनी अपॉइंटमेंट के दौरान दरवाज़े के नज़दीक वाइट नॉइज़ को प्ले करें।आपकी सुविधा और गोपनीयता को बढ़ाने के अन्य तरीकों के बारे में सोचने के लिए अपने प्रदाता के साथ विचार-विमर्श करें।
- अपने प्रदाता के लिए आपके पास मौजूद प्रश्नों या उस जानकारी के बारे में सोचें जिसे आप अपने लक्षणों या स्थिति के बारे में साझा करना चाहते हैं।हो सकता है आप पहले से इन्हें लिखना चाहें।
- अपॉइंटमेंट के दिन:
    - यह सुनिश्चित करें कि आपका डिवाइस चार्ज किया गया है और ज़रूरी ऐप्लिकेशन्स काम कर रही हैं।
    - निर्धारित समय से कुछ मिनट पहले अपनी अपॉइंटमेंट के लिए कॉल या उसमें लॉग इन करें।
- अगर आपको फ़ोन या इंटरनेट एक्सेस के लिए मदद की ज़रूरत है तो:
    - K-12 और कॉलेज जाने वाले छात्रों के परिवारों, और कम-आय वालों के रूप में योग्य लोगों, को मुफ़्त Wi-Fi/इंटरनेट मिल सकता है।यह देखने के लिए अपने इंटरनेट सेवा प्रदाता को कॉल करें कि आप मुफ़्त या कम खर्च वाली इंटरनेट/Wi-Fi सेवा के लिए योग्य हैं या नहीं।
    - कई सेल फ़ोन और इंटरनेट कंपनियाँ किसी अतिरिक्त शुल्क के बिना असीमित डाटा प्लान्स पेश कर रही हैं।अधिक जानकारी के लिए अपने सेवा प्रदाता को कॉल करें।
    - अगर आप SafeLink Wireless की सेवा लेते हैं, तो आप 350 मिनट और 3GB डेटा तक प्राप्त करने के लिए योग्य हो सकते हैं।नामांकन और प्लान में बदलाव करने में सहायता के लिए 800-723-3546 पर कॉल करें।
    - आप Lifeline के लिए योग्य हो सकते हैं, जो आपके मासिक फ़ोन या इंटरनेट बिल के खर्च को कम करने में मदद करने वाला एक संघीय कार्यक्रम है।अगर आप किसी सरकारी लाभ कार्यक्रम में भाग लेते हैं या आपकी आमदनी संघीय गरीबी दिशानिर्देश के 135% के बराबर या उससे कम है तो आप योग्य हो सकते हैं।Lifeline के बारे में और जानने और यह देखने के लिए आप योग्य हैं या नहीं, lifelinesupport.org पर जाएं या 800-234-9473 पर कॉल करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 8.6.20