कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकालका बेला व्यवहारजन्य स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि टेलिहेल्थको प्रयोग

अब स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहरूले टेलिहेल्थ सेवाहरू प्रदान गरिरहेका छन्। यी सेवाहरू कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य आपातकालका बेला व्यक्ति-उपस्थित अन्तरक्रियाहरूलाई घटाउन फोन वा भिडियोद्वारा गरिने एपोइन्टमेन्टहरू हुन्। यस प्रलेखले कोभिड-१९ महामारीका बेला तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य, लागू पदार्थ प्रयोग वा विकासात्मक असक्तताका लागि टेलिहेल्थ सेवा प्राप्त गर्नुभयो भने के अपेक्षा गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

टेलिहेल्थ के हो?

- टेलिहेल्थ त्यसबेला हुन्छ जब तपाईंले व्यक्ति-उपस्थित भेटको साटो फोन वा भिडियो मार्फत स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू प्राप्त गर्नुहुन्छ।

मैले कस्ता किसिमका टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छु?

- टेलिहेल्थको प्रयोग गरे धेरै स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू प्रदान गर्न सकिन्छ। तपाईंले आफ्नो सामर्थ र आवश्यकताको मूल्याङ्कन, बिरामीका लागि स्क्रिनिङ तथा थेरापीजस्ता टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- टेलिहेल्थ प्रयोग गरेर कस्ता सेवाहरू प्रदान गरिन्छन् भन्ने विषयमा बढी जान्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

मेरो गोपनीयता कसरी सुरक्षित राखिन्छ?

- तपाईंको गोपनीयता र निजत्व सुरक्षित राख्नका लागि अझै पनि फेडेरल र राज्य निजत्व संरक्षण (जस्तै स्वास्थ्य बीमा सुवाह्यता तथा जबाफदेहिता अधिनियम [हिप्पा] [Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA]) हरू लागू हुन्छन्। आफूले टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गरिरहेका बेला आफ्नो जानकारी कसरी गोपनीय राखिन्छ भनी आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।
- कोभिड-१९ महामारीका बेला भिडियो च्याट गर्न सकिने एप्लिकेसनहरू प्रयोग गर्न सकिनेछ, जसमा एप्पल फेसटाइम, फेसबुक मेसेन्जर भिडियो च्याट, गुगल ह्याङआउट्स भिडियो, वा स्काइप सामेल छन्। टिकटक, फेसबुक लाइभ र ट्वीच जस्ता सार्वजानिक रूपमा हेरिने एप्लिकेसनहरू टेलिहेल्थका लागि प्रयोग गर्न **पाइनेछैन**।
- तपाईंको अनुमति बिना टेलिहेल्थ सेवाहरूलाई रेकर्ड गर्न पाइनेछैन।

के म फोनबाट टेलिहेल्थ सेवाहरूका लागि अनुमति दिन सक्छु?

- सक्नुहुन्छ, तपाईंले फोनबाट अनुमति प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि मसँग मेडिकेड वा मेडिकेयर छ भने, के मैले टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न पाउँछु?

- हो, मेडिकेड र मेडिकेयर प्राप्तकर्ताहरूले टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छन्।

के मैले टेलिहेल्थ सेवाहरूका लागि शुल्क तिर्नु पर्छ?

- कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकालको अवधिमा, मेडिकेड, न्यु योर्क राज्य मार्केटप्लेस, र न्युयोर्क राज्यले कभर गरेका अन्य स्वास्थ्य योजनाहरूका लागि न्यु योर्क राज्यले सेवाहरू विस्तारित गरेको छ र खर्च-सेयरिङ कम गरेको छ। न्यु योर्क राज्य कानुन शासित अन्य योजनाहरूले गरेझैँ, मेडिकेयरले पनि अस्थायी रूपमा टेलिहेल्थ सेवाहरूको कभरेज विस्तार गरेको छ। कभरेजका विषयमा जानकारीका लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार योजनासँग जाँच गर्नुहोस्।
- आफ्ना बीमा अधिकारहरू राम्ररी बुझ्नका लागि, तपाईंले दुर्व्यसन तथा मानसिक स्वास्थ्यस्याहार परियोजनाको सामुदायिक स्वास्थ्य पहुँचको हेल्पलाइनलाई ८८८-६१४-५४०० मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

के म लागूपदार्थ प्रयोग र लागू पदार्थ प्रयोग विकारका लागि टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छु?

- सक्नुहुन्छ, न्यु योर्क राज्यका लागू पदार्थ प्रयोग उपचार प्रदायकहरूले, मेथाडोन उपचार बाहेक, टेलिहेल्थ प्रयोग गरेर सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छन्।

के मलाई टेलिहेल्थ सेवाहरू प्रयोग गरेर औषधि प्रेस्क्राइब गरिन्छ?

- प्रदायकहरूले कुनै व्यक्ति-उपस्थित मूल्याङ्कन बिनै केही किसिमका औषधिहरू प्रेस्क्राइब गर्न सक्छन्, जसमा बुप्रेनोर्फाइन जस्ता ओपिओइड प्रयोग विकारका लागि औषधि सामेल छन्।
- यद्यपि, मेथाडोन जस्ता केही किसिमका औषधिहरूका लागि भने व्यक्ति-उपस्थित भेट आवश्यक हुन सक्छ। आफूलाई आवश्यक औषधिहरू टाढाबाटै प्रेस्क्राइब गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनी निर्धारण गर्न आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईँ पहिलोपटक बुप्रेनोर्फाइन सुरु गर्नका लागि रुचि राख्नुहुन्छ भने, तपाईंले न्यु योर्क स्वास्थ्य र अस्पतालको भर्चुअल बुप्रेनोर्फाइन क्लिनिकमा टेलिहेल्थ एपोइन्टमेन्ट तय गर्नका लागि २१२-५६२-२६६४ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो कुनै नियमित प्रदायक छैन तर मलाई मेरो मानसिक स्वास्थ्य वा लागूपदार्थ प्रयोग बारेमा कसैसँग कुरा गर्नु छ। के प्रारम्भिक भेटहरूका लागि टेलिहेल्थ प्रयोग गर्न सक्छु?

- सक्नुहुन्छ, प्रदायकहरूले टेलिहेल्थ प्रविधिको प्रयोग गरेर नयाँ बिरामीहरूसँग भेट गर्न सक्छन्।
- आफ्नो क्षेत्रका स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहरूका लागि आफ्नो बीमा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्, आफ्नो स्वास्थ्य योजनाको वेबसाइटमा जानुहोस् वा **३११** मा फोन गर्नुहोस्।

- मानसिक स्वास्थ्य वा लागू पदार्थ प्रयोग प्रदायक पत्ता लगाउनका लागि nyc.gov/nycwell हेर्नुहोस्। छोटो परामर्श र सहयोगका लागि तथा स्याहारमा रेफरल प्राप्त गर्नका लागि तपाईंले परामर्शदातासँग २४/७ मै २०० भन्दा बढी भाषाहरूमा कुरा गर्न, टेक्स्ट सन्देश पठाउन वा च्याट गर्न सक्नुहुन्छ। ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा च्याट गर्नुहोस्।

मसँग बीमा छैन। के मैले टेलिहेल्थ सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छु?

- यदि तपाईं अबीमित हुनुहुन्छ, वा तपाईंले हालसालै रोजगारदाता-प्रदत्त स्वास्थ्य बीमा गुमाउनु भएको छ भने, न्यु योर्क सहरले मद्दत गर्न स्कछ। भर्ना प्रक्रियामा आफूलाई मद्दत गर्ने कोहीसँग कुरा गर्नका लागि **३११** मा फोन गर्नुहोस् र "Get covered NYC" (गेट कभर्ड एनवाइसि) भन्नुहोस्। तपाईंले अरू वढी जानकारीका लागि getcoverednyc@hra.nyc.gov मा इमेल पनि गर्न सक्नुहुनेछ।
- न्यु योर्क राज्यमा बीमा विकल्पहरूका लागि बढी जानकारी प्राप्त गर्न तपाईंले nystateofhealth.ny.gov हेर्न सक्नुहुनेछ वा ८५५-३५५-५७७७ मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ।
- यदि तपाईं कुनै स्वास्थ्य बीमा योजनाका लागि योग्य हुनुहुन्न, बीमा कभरेज वहन गर्न सक्नुहुन्न वा तपाईंसँग मेडिकल स्याहारका लागि भुक्तानी गर्ने पैसा छैन भने, तपाईंले एनवाइसि हेल्थ+ अस्पताल (NYC Health + Hospitals) हरू मार्फत स्याहार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। बढी जानकारीका लागि nychealthandhospitals.org हेर्नुहोस् वा ८४४-६९२-४६९२ वा **३११** मा फोन गर्नुहोस्।

यदि मलाई व्यक्ति-उपस्थित जाँच गर्न आवश्यक भयो भने के हुन्छ?

- यदि तपाईंलाई व्यक्ति-उपस्थित भेटमार्फत जाँच गरिन आवश्यक छ भन्ने लाग्छ भने, स्वास्थ्य प्रदायकको कार्यालयमा जानुअघि उनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको प्रदायकले व्यक्ति-उपस्थित भेट आवश्यक छ भनी निर्धारण गर्छ भने, उनीहरूले तपाईंलाई सुरक्षित राख्न सक्ने किसिमले भेट तय गर्न सक्नेछन्।
- यदि तपाईंले आपातकाल अनुभव गरिरहेको हुनुहुन्छ भने नजिकैको आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् वा **९११** मा फोन गर्नुहोस्।

मैले टेलिहेल्थ एपोइन्टमेन्टका लागि कसरी तयारी गर्न सक्छु?

- आफ्नो प्रदायकले कस्ता किसिमका टेलिहेल्थ सेवाहरू प्रदान गर्छन् भन्ने विषयमा बढी जान्नका लागि र एपोइन्टमेन्ट तय गर्नका लागि आफ्नो प्रदायकसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।
- आफ्नो बीमा वा बिलिङ जानकारी प्रदायक वा बीमा कम्पनीसँग निश्चय गर्नुहोस्।
- आफ्नो प्रविधि जाँच गर्नुहोस्। आफूले प्रयोग गर्ने मञ्च वा एप्लिकेसनले काम गरेको निश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो एपोइन्टमेन्ट समय अगावै एउटा परीक्षण भिडियो कल गर्नुहोस् वा कम्प्युटर एप्लिकेसन जाँच्नुहोस्। यदि तपाईंले हेडफोनहरूको प्रयोग गर्ने योजना बनाउनु भएको छ भने,

फोन वा भिडियो कलको अर्कातिर बस्ने मानिसले आफूलाई स्पष्ट सुनिरहेको निश्चित गर्न परीक्षण कलका बेला तिनको प्रयोग गर्नुहोस्।

- आफूलाई बोल्न सहज लाग्ने स्थान पत्ता लगाउनुहोस्। कुनै यस्तो स्थान छनोट गर्नुहोस् जुन एकान्त होस् र जहाँ तपाईंलाई एपोइन्टमेन्टका बेला हस्तक्षेप नहोस्। यदि आफ्नो घरभित्र एकान्त सम्भव नभए, आफ्नो अर्को कुनै उपकरणमा ह्वाइट नोइज एप्लिकेसन डाउनलोड गर्ने बारे विचार गर्नुहोस् र आफ्नो एपोइन्टमेन्ट भैरहेका बेला ढोका छेऊमा ह्वाइट नोइज प्ले गर्नुहोस्। आफ्नो सुविधा र निजता वृद्धि गर्नका लागि अन्य विधिहरू बारे सोच्न आफ्नो प्रदायकसँग मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस्।
- आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नु पर्ने प्रश्नहरू वा आफ्नो लक्षण वा अवस्थाबारे प्रदायकसँग साझा गर्नु चाहेको जानकारीहरूबारे सोच्नुहोस्। तपाईं ती कुरा अगाडिनै लेखेर राख्न सक्नुहुन्छ।
- एपोइन्टमेन्टको दिनमा:
    - आफ्नो उपकरण पूर्ण रूपमा चार्ज भएको र आवश्यक एप्लिकेसनहरू चलिरहेको निश्चित् गर्नुहोस्।
    - एपोइन्टमेन्टको केही समय अघि नै आफ्नो एपोइन्टमेन्टमा फोन गर्नुहोस् वा लग इन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई फोन वा इन्टरनेटको पहुँचमा मद्दत आवश्यकता छ भने:
    - के-१२ र कलेज विद्यार्थीहरू भएका घरपरिवारहरू, र न्यून-आयमा योग्य हुनेहरूले निशुल्क वाइफाइ/इन्टरनेट प्राप्त गर्न सक्नेछन्। आफू निःशुल्क वा न्यूनशुल्क इन्टरनेट/वाइफाइ सेवाका लागि योग्य छु वा छैन भनी पत्ता लगाउन आफ्नो इन्टरनेट सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।
    - धेरै सेलफोन र इन्टरनेट कम्पनीहरूले कुनै अतिरिक्त शुल्क नलिई असीमित डेटा योजनाहरू प्रदान गरिरहेका छन्। बढी जानकारी लागि आफ्नो सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।
    - यदि तपाईंले सेफलिङ्क वायरलेस सब्सक्राइब गर्नुभयो भने, तपाईं ३५० मिनट र ३जिबी डेटाका लागि योग्य हुन सक्नुहुनेछ। भर्ना र योजना परिवर्तन सहयोगका लागि ८००-७२३-३५४६ मा फोन गर्नुहोस्।
    - तपाईं लाइफलाइन नामको फेडेरल कार्यक्रमका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुनेछ, जसले तपाईंको मासिक फोन वा इन्टरनेट बिल कम गर्न मद्दत गर्छ। यदि तपाईं कुनै सरकारी लाभ कार्यक्रममा सहभागी हुनुभयो भने वा तपाईंको आय फेडेरल गरिबी मार्गदर्शनको १३५% मा वा सोभन्दा तल छ भने तपाईं योग्य हुन सक्नु हुन्छ। लाइफलाइनका बारेमा बढी जान्नका लागि र आफू योग्य हुने नहुने पत्ता लगाउनका लागि lifelinesupport.org हेर्नुहोस् वा ८००-२३४-९४७३ मा फोन गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ। 8.6.20