COVID-19 ਜਨਤੱਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਵਹਾਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਹੁਣ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ COVID-19 ਜਨਤੱਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਸ ਹਨ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਕੀ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਗੁਪਤਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਗੁਪਤਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪੋਰਟੇਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਐਕਟ [Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA]) ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣਗੇ।
- COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਲਈ ਉਹ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ Apple FaceTime, Facebook Messenger ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, Google Hangouts ਵੀਡੀਓ Zoom ਜਾਂ Skype ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਲਈ ਉਹ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਰਤੀਆਂ **ਨਹੀਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ** ਜੋ ਜਨਤੱਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ Tiktok, Facebook Live ਅਤੇ Twitch।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਕੀ ਮੈਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ Medicaid ਜਾਂ Medicare ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, Medicaid ਅਤੇ Medicare ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਨੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ Medicaid, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ, ਅਤੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਲਾਗਤ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, Medicare ਨੇ ਵੀ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਵਰੇਜ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 888-614-5400 'ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਮੇਥਾਡੋਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਪਰਦਾਤਾ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਪਰਦਾਤਾ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਪਿਐਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫੀਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਮੇਥਾਡੋਨ, ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਰੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫੀਨ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 212-562-2664 'ਤੇ New York Health and Hospitals (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਹਾਸਪਿਟਲਜ਼) ਦੇ Virtual Buprenorphine Clinic (ਵਰਚੁਅਲ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫੀਨ ਕਲੀਨਿਕ) ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿਯਮਿਤ ਪਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ nyc.gov/nycwell'ਤੇ ਜਾਓ। ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ 24/7 ਗੱਲਬਾਤ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ "Get covered NYC" (ਕਵਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ NYC) ਕਹੋ ਜੋ ਭਰਤੀ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ getcoverednyc@hra.nyc.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਬੀਮੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ nystateofhealth.ny.gov 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 855-355-5777 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NYC Health + Hospitals ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nychealthandhospitals.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 844-692-4692 ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮੇ ਅਤੇ ਬਿਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਪਲੇਟਫ਼ਾਰਮ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ

ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਸੁਣ ਸਕੇ।

- ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਇਟ ਨੋਇਜ਼ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਇਟ ਨੋਇਜ਼ ਨੂੰ ਪਲੇ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿੱਖਣਾ ਚਾਹੋ।
- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦਿਨ:
    - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਵਾਈਸ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
    - ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸੈਸ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ:
    - K-12 ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ, ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ Wi-Fi/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ/Wi-Fi ਸੇਵਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
    - ਕਈ ਸੈੱਲਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ੁਲਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਮਿਤ ਡੇਟਾ ਪਲਾਨਸ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
    - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ SafeLink Wireless ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 350 ਮਿੰਟ ਅਤੇ 3GB ਡੇਟਾ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 800-723-3546 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
    - ਤੁਸੀਂ Lifeline ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਿਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਘੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਸੰਘੀ ਗਰੀਬੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ 135% ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। Lifeline ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, lifelinesupport.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 800-234-9473 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8.6.20