MetroPlusHealth-এ স্বাগত
Medicaid Managed Care
সদস্যদের গাইড

✓MetroPlus**Health**

সূচীপত্র

আমাদের CEO-এর পক্ষ থেকে একটি চিঠি 5

শুরু করা 7

একজন চিকিৎসক বেছে নেওয়া 8

আপনার চিকিৎসককে দেখানো 9

প্রেসক্রিপশনের খরচ বাঁচান 10

আপনার প্ল্যান পরিচালনা করা 11

মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রাম 12

খরচ এবং আপনার কভারেজ 14

চিকিৎসা পরিচর্যার জন্য কোথায় যেতে হবে জেনে নিন 17

MetroPlusHealth: কেবল একটা স্বাস্থ্যের প্ল্যান নয় 20

কীভাবে আপনার প্ল্যানের সংস্থানগুলি ব্যবহার করবেন 22

পরিভাষাকোষ 23

MetroPlusHealth-এ স্বাগত

MetroPlusHealth-এর সাথে Medicaid Managed Care বেছে নেওয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

MetroPlusHealth-এর প্রেসিডেন্ট এবং CEO হিসেবে, আমি আপনাকে আমাদের প্ল্যানে স্বাগত জানাতে চাই। এই গাইডটি আপনাকে শুরু করতে সাহায্য করবে। আপনার প্ল্যান এবং MetroPlusHealth মেম্বারশিপ কীভাবে কাজ করে, তা এতে তুলে ধরা হয়েছে। আমি আশা করি, এটি আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করবে।

আমরা সাহায্য করার জন্য সবসময় প্রস্তুত। আপনি বিভিন্ন উপায়ে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

অনলাইনে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন **metroplus.org**

আমাদের কল করুন **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে**

সশরীরে আমাদের সাথে দেখা করুন **metroplus.org/in-your-community/locations**

এর সাথে আপনার নতুন MetroPlusHealth আইডেন্টিফিকেশন (ID) কার্ডটি দেওয়া হল, যেটিতে আপনার কভারেজ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ তথ্যও রয়েছে। আপনার কভারেজ সম্পর্কিত তথ্যে দ্রুত অ্যাক্সেস পেতে সবসময় আপনার ID কার্ডটি নিজের কাছে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া, মেম্বার পোর্টালের মাধ্যমেও আপনি আপনার ID কার্ড অ্যাক্সেস করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে কার্ডে দেওয়া তথ্যগুলি দেখে নিন এবং তারপর সেটি আপনার ওয়ালেটে সাবধানে রাখুন।

আপনার MetroPlusHealth-এ যোগ দেওয়ার জন্য আবারও ধন্যবাদ। আমরা আপনাকে সদস্য হিসেবে পেয়ে গর্ববোধ করছি এবং আপনাকে পরিষেবা দেওয়ার জন্য মুখিয়ে রয়েছি।

আন্তরিকভাবে,

টালিয়া শোয়ার্টজ (Talya Schwartz), MD
প্রেসিডেন্ট ও চিফ এক্সিকিউটিভ অফিসার
MetroPlusHealth

শুরু করা খুবই সহজ

ID কার্ড সাথে রাখুন

আপনার নতুন ID কার্ডটি চেক করুন। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে বা কোনো পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মেম্বার সার্ভিসেস-এ **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে কল করুন।** এই কার্ডটি সবসময় নিজের কাছে রাখুন।

আমাদের অ্যাপটি ডাউনলোড করুন

আমাদের নিরাপদ মেম্বার পোর্টাল এবং অ্যাপ দিয়ে আপনি নিজের প্ল্যান পরিচালনা করতে পারবেন। আপনি **members.metroplus.org**-এ আপনার মেম্বার পোর্টালের মাধ্যমে একজন চিকিৎসক খুঁজতে, একটি ভার্চুয়াল ID কার্ড পেতে, বদলি নতুন ID কার্ডের জন্য অনুরোধ করতে, আপনার হেলথ রিওয়ার্ড পেতে এবং আরও অনেক কিছু করতে পারবেন। এটি করা অত্যন্ত দ্রুত এবং সহজ! আপনি Apple® বা Google Play™-এ MetroPlusHealth অ্যাপটি পেয়ে যাবেন।

একজন চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞ খুঁজুন

আমাদের নেটওয়ার্ক-ভুক্ত চিকিৎসকদের সম্পূর্ণ তালিকাটি দেখুন। **metroplus.org/members/find-a-doctor**-এ Find a Doctor টুলটি ব্যবহার করে এমন একজনকে খুঁজুন যিনি আপনার প্রয়োজন মেটাতে পারবেন।

সমস্ত বিবরণ এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের জন্য **metroplus.org** দেখুন

পরামর্শ: আমাদের মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রামে আপনি রিওয়ার্ড পেতে পারেন, এমনকি আপনার প্রাইমারি কেয়ার ফিজিশিয়ানের কাছে ভিজিট করেও।

একজন নেটওয়ার্ক-ভুক্ত চিকিৎসক বেছে নেওয়া

আপনার একজন প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী (PCP) থাকা জরুরি। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত পরিচর্যা পাওয়া জরুরি। আপনার PCP আপনাকে অন্য চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞদের কাছে যাওয়ার পরামর্শ দিতে বা রেফার করতে পারেন।

আপনার PCP বেছে নেওয়ার সময়, আমাদের পরিষেবা প্রদানকারী নেটওয়ার্ক ব্যবহার করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। আপনি যদি এমন কোনো চিকিৎসককে দেখান যিনি আমাদের নেটওয়ার্কে নেই, তাহলে আমরা আপনার চিকিৎসার খরচ কভার করতে পারব না। প্রোভাইডার এখনও নেটওয়ার্কে আছেন কি না তা আরেকবার মিলিয়ে দেখতে মেম্বার সার্ভিসেস-এ কল করুন। এছাড়াও দেখে নিন সেই PCP নতুন রোগী গ্রহণ করছেন কি না। একজন নেটওয়ার্ক-ভুক্ত চিকিৎসক খুঁজতে **metroplus.org/members/find-a-doctor**-এ আমাদের Find a Doctor টুলটি ব্যবহার করুন।

আপনার PCP পরিবর্তন করতে

মেম্বার সার্ভিসেস-এ কল করুন **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে**

members.metroplus.org-এ আমাদের ওয়েবসাইটে গিয়ে পরিবর্তন করুন

আপনার চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞকে দেখানো

প্রথমবার আপনার PCP (বা যেকোনো চিকিৎসককে) দেখানোর সময়, ভিজিটের জন্য প্রস্তুতি নিন

- ✓ আগের চিকিৎসকদের কাছ থেকে মেডিকেল রেকর্ড সংগ্রহ করুন
- ✓ আপনার অন্যান্য চিকিৎসকদের নাম এবং ফোন নম্বর সাথে রাখুন
- ✓ আপনার MetroPlusHealth ID কার্ডটি নিজের সাথে রাখা নিশ্চিত করুন
- ✓ আপনি যে ওষুধগুলি খাচ্ছেন, তার একটি তালিকা নিয়ে আসুন
- ✓ আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে তা আগে থেকেই লিখে রাখুন
- ✓ আপনার স্বাস্থ্য বা ওষুধে কোনো পরিবর্তন হলে তা আপনার চিকিৎসককে জানান

আপনার মুখের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতারই একটি অংশ। আপনার মুখের স্বাস্থ্যের যত্ন নিন। নিয়মিত চেকআপ এবং দাঁত পরিষ্কার করার জন্য আপনার দাঁতের চিকিৎসকের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করুন। আপনার মুখের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও জানতে এবং একজন দাঁতের চিকিৎসক খুঁজতে, **metroplus.org/members/health-information/dental-health** দেখুন।

আপনার যদি একজন দাঁতের চিকিৎসক খুঁজতে সাহায্যের প্রয়োজন হয় অথবা আপনার কভার করা ডেন্টাল বেনিফিট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে DentaQuest-কে এখানে কল করুন: **844.284.8819**

প্রেসক্রিপশনের খরচ বাঁচান

✓ জেনেরিক ✓ ব্র্যান্ড ✓ স্পেশালিটি

আপনি Medicaid ফার্মেসি প্রোগ্রাম, NYRx-এর মাধ্যমে প্রেসক্রিপশনের ওষুধ পেতে পারেন।

NYRx মেম্বার সার্ভিসেস-এ (Medicaid হেল্পলাইন) যোগাযোগ করুন **800.541.2831 (TTY: 800.662.1220) নম্বরে**

Medicaid NYRx ফার্মেসি প্ল্যানের একটি প্রেফার্ড ড্রাগ লিস্ট বা পছন্দের ওষুধের তালিকাও আছে: **newyork.fhsc.com/downloads/providers/NYRx_PDP_PDL.pdf**

Medicaid NYRx গ্রহণ করে এমন একটি ফার্মেসি খুঁজুন এখানে: **member.emedny.org/pharmacy/search-locations**

আপনার প্ল্যান পরিচালনা করা

আমাদের ওয়েবসাইটে আপনি যা যা করতে পারবেন

- ✓ ডিজিটাল মেম্বার ID কার্ড পান অথবা নতুন কার্ডের জন্য অনুরোধ করুন*
- ✓ আপনার প্ল্যান সম্পর্কে তথ্য জানুন
- ✓ নেটওয়ার্ক-ভুক্ত চিকিৎসক এবং সুযোগ-সুবিধাগুলি খুঁজুন
- ✓ ফর্মগুলি খুঁজুন এবং প্ল্যানের গুরুত্বপূর্ণ ডকুমেন্টসগুলি দেখুন
- ✓ আপনাকে স্বাস্থ্যকরভাবে জীবনযাপন করতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন টুল খুঁজুন
- ✓ মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রামে সাইন আপ করুন
- ✓ আপনার ফোন, ট্যাবলেট বা কম্পিউটার থেকে চিকিৎসকদের সাথে যোগাযোগ করুন

আপনার ব্যক্তিগত তথ্য নিরাপদ ও সুরক্ষিত রেখে আমাদের মেম্বার পোর্টালে আপনার অনলাইন অ্যাকাউন্টটি তৈরি করুন।

সাইন আপ করতে ভিজিট করুন

members.metroplus.org

*আপনার অনলাইন অ্যাকাউন্টে সাইন আপ করার পরে, আমাদের কাছে আপনার সঠিক তথ্য (চিঠি পাঠানোর ঠিকানা, ইমেল, টেলিফোন নম্বর এবং মোবাইল নম্বর) আছে কি না তা দেখে নিন। আপনি আমাদের মেম্বার পোর্টালে এই পরিবর্তনগুলি করতে পারবেন। আপনি আমাদের সাথে আপনার ইমেল বা মোবাইল নম্বর শেয়ার করলে, আপনি আমাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমেও প্ল্যানের বিভিন্ন সামগ্রী পেতে পারেন।

আমাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করার সময়, আমাদের মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রামের পেজটি দেখুন এখানে **metroplus.org/member-rewards**

এই বিষয়ে জানুন:

- মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রাম কীভাবে কাজ করে
- রিওয়ার্ড জেতার জন্য কীভাবে বিভিন্ন অ্যাক্টিভিটি সম্পন্ন করতে হবে
- কীভাবে রেজিস্টার করবেন, আপনার রিওয়ার্ডগুলি ট্র্যাক করবেন এবং আপনার রিওয়ার্ড ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করে হাজার হাজার রিটেল লোকেশনে কেনাকাটা করবেন
- রিওয়ার্ড সার্ভিসেস থেকে কীভাবে সহায়তা পাবেন
- নিজেকে সুস্থ রাখার অন্যান্য উপায়

খরচ এবং আপনার কভারেজ

যাতে আপনি নিশ্চিতভাবে চিকিৎসা পরিষেবা পান, তার জন্য প্রযোজ্য নিয়মকানুনগুলি সর্বদা মেনে চলুন। প্রথমত, সর্বদা আমাদের নেটওয়ার্কে থাকা চিকিৎসকদের দেখান (জরুরি নয় এমন পরিস্থিতিতে)।*

একজন নেটওয়ার্ক-ভুক্ত চিকিৎসক খুঁজতে **metroplus.org/members/find-a-doctor** -এ আমাদের Find a Doctor টুলটি ব্যবহার করুন।

কভার করা পরিষেবাগুলির জন্য নেটওয়ার্ক ভুক্ত পরিষেবা প্রদানকারীরা আপনার কাছ থেকে কোনো ফি নিতে পারবেন না। উদাহরণ: একজন পরিষেবা প্রদানকারী আমাদের কাছে $300-এর বিল পাঠান আর আমরা $200 পরিশোধ করি। বাকি টাকার জন্য তারা আপনাকে কোনো বিল পাঠাতে পারবেন না। আপনি যদি এমন কোনো নেটওয়ার্ক বহির্ভুত পরিষেবা প্রদানকারীর কাছে যান যা অনুমোদিত নয়, তাহলে আপনাকে সেই পরিষেবাগুলির জন্য বিল পাঠানো হবে।

*আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করার মতো কোনো বিশেষজ্ঞ যদি আমাদের নেটওয়ার্কে না থাকেন, তাহলে আমাদের কল করুন। আমরা আমাদের নেটওয়ার্কের বাইরে থেকে আপনাকে সেই চিকিৎসার ব্যবস্থা করে দেব।

আমাদের প্ল্যানের একজন সদস্য হিসেবে, আপনি দারুণ চিকিৎসা পরিষেবা পেতে পারেন

- ✓ আপনার PCP-এর সাথে নিয়মিত চেক-আপ এবং অফিস ভিজিট
- ✓ সুস্থ শিশু এবং বাচ্চাদের পরিচর্যার ভিজিট
- ✓ ল্যাব টেস্ট এবং এক্স-রে
- ✓ 24-ঘন্টার এমার্জেন্সি হটলাইন
- ✓ হোম কেয়ার
- ✓ বিহেভিয়োরাল হেলথ প্রোভাইডার সহ আমাদের নেটওয়ার্কের বিশেষজ্ঞদের কাছে রেফারেল
- ✓ হাসপাতালের পরিচর্যা
- ✓ জরুরি, প্রতিরোধমূলক এবং নিয়মিত চক্ষু সেবা
- ✓ শ্রবণ পরীক্ষাসমূহ
- ✓ দাঁতের যত্ন
- ✓ ফিজিক্যাল থেরাপি
- ✓ স্পিচ থেরাপি
- ✓ অকুপেশনাল থেরাপি

আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, আপনার *মেম্বার হ্যান্ডবুক* দেখুন। এটি অনলাইনে এখানে পাওয়া যাবে: **metroplus.org/plans/individual-family**

আপনি যদি আপনার প্ল্যান হ্যান্ডবুকের একটি হার্ড কপি চান, তাহলে আমাদের কল করুন **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে কল করুন।**

নেটওয়ার্ক-ভুক্ত পরিষেবা প্রদানকারীদের থেকে পাওয়া কভার করা পরিষেবাগুলির জন্য কোনো কো-পে, কো-ইন্স্যুরেন্স বা ডিডাক্টিবল নেই।

চিকিৎসা পরিচর্যার জন্য কোথায় যেতে হবে জেনে নিন

Express Care-এর মাধ্যমে ভার্চুয়াল ভিজিট

আপনার যদি শরীর খারাপ লাগে, তাহলে চিকিৎসকের অফিসে যাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি দিনে 24 ঘন্টা, সপ্তাহে সাত দিন চিকিৎসা পেতে পারেন। সাধারণ অসুস্থতার জন্য আপনার স্মার্টফোন, ট্যাবলেট বা কম্পিউটারের সাহায্যে একজন চিকিৎসকের কাছ থেকে চিকিৎসা পান, যেমন:

- ✓ সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা
- ✓ অ্যালার্জি
- ✓ ফুসকুড়ি
- ✓ জরুরি নয় এমন অন্যান্য স্বাস্থ্যগত প্রয়োজন

আপনি আরও জানতে পারেন বা আমাদের ওয়েবসাইট **metroplus.org/members/virtual-visit-telehealth**-এ একটি টেলিহেলথ ভিজিটের সময় নির্ধারণ করতে পারেন অথবা কেবল এই কোডটি স্ক্যান করতে পারেন:

কেন্দ্রে ভিজিট - $0

টেলিহেলথ বা আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার যা করতে পারে, আপনার PCP তার বেশিরভাগই করতে পারেন। তাই, কোনো জরুরি সমস্যার জন্য দ্রুত আপনার PCP-কে দেখান। আপনি যদি অন্য কোথাও থেকে চিকিৎসা পান, তবে ফলো-আপ বা সাধারণ পরীক্ষার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন। বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসার জন্য আপনার PCP হলেন সেরা বিকল্প, যেমন:

- ✓ ওষুধের পুনঃপূরণ
- ✓ টিকা নেওয়া (ফ্লু টিকা, ভ্যাকসিন ইত্যাদি)
- ✓ দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতার চিকিৎসা
- ✓ প্রতিরোধমূলক পরিচর্যা পরিষেবা
- ✓ একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার পরিকল্পনা তৈরি করা
- ✓ নিয়মিত চেকআপ এবং শারীরিক পরীক্ষা
- ✓ ধূমপান ত্যাগ করা এবং কাউন্সেলিং

যেকোনো মেডিকেল এমার্জেন্সিতে 911 নম্বরে কল করুন। গাড়ি চালানোর চেষ্টা করবেন না।

পরিবহন সংক্রান্ত সুবিধা বা ট্রান্সপোর্টেশন বেনিফিট সম্পর্কে আরও জানুন এখানে **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide.**

আর্জেন্ট কেয়ার

যখন এটি জীবন-মরণের মতো গুরুতর পরিস্থিতি না হয় কিন্তু দ্রুত চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তখন আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টারগুলি একটি দ্রুত ও সুবিধাজনক বিকল্প। নেটওয়ার্ক-ভুক্ত আর্জেন্ট কেয়ার পরিষেবা প্রদানকারীদের সম্পূর্ণ তালিকার জন্য **metroplus.org**-এ যান। নিম্নলিখিত সমস্যাগুলিতে সাহায্য পেতে MetroPlusHealth-এর সদস্যরা পুরো নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে আর্জেন্ট কেয়ারের সুবিধা পেতে পারেন:

✓ হঠাৎ অসুস্থ হওয়া	✓ আঘাত পাওয়া
✓ এমন কোনো অসুস্থতা যার জন্য আর্জেন্ট কেয়ারের প্রয়োজন	✓ এমন অবস্থা যার জন্য এমার্জেন্সি রুমে যাওয়ার প্রয়োজন নেই

আর্জেন্ট কেয়ার আপনার PCP-এর বিকল্প হতে পারে না। আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে যা যা ঘটছে, তার সবকিছুই আপনার চিকিৎসকের জানা প্রয়োজন। আর্জেন্ট কেয়ারে এই ধরনের সমস্যার চিকিৎসা করা হয়:

কাটাছেঁড়া, ক্ষত	বমি বমি ভাব/বমি, ডায়রিয়া
মাইগ্রেন/মাথাব্যথা	ইউরিনারি বা প্রস্রাবের সমস্যা
মচকে যাওয়া এবং পেশিতে টান লাগা	হাড়ের সামান্য ফাটল/হাড় সরে যাওয়া
সামান্য পুড়ে যাওয়া	অ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন এবং অ্যালার্জি অ্যাটাক
সর্দি-কাশি, ফ্লু, গলা ব্যথা	শিশুর কানে ব্যথা বা কানে মারাত্মক সংক্রমণ
স্ট্রেপ থ্রোট	ব্রঙ্কাইটিস
অ্যাজমা অ্যাটাক	এইচআইভির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা

বেশিরভাগ আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টারে রক্ত পরীক্ষা এবং এক্স-রে-এর মতো রুটিন পরীক্ষা এবং পদ্ধতিগুলিও করা যায়।

যেকোনো মেডিকেল এমার্জেন্সিতে 911 নম্বরে কল করুন। গাড়ি চালানোর চেষ্টা করবেন না।

পরিবহন সংক্রান্ত সুবিধা বা ট্রান্সপোর্টেশন বেনিফিট সম্পর্কে আরও জানুন এখানে **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide.**

এমার্জেন্সি রুম

খুব গুরুতর পরিস্থিতিতে নিকটবর্তী হাসপাতালের এমার্জেন্সি রুমে (ER) যান বা আপনাকে সেখানে নিয়ে যেতে 911 নম্বরে কল করুন:

- ✓ এটি জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ
- ✓ আপনি স্বাভাবিক কাজ করতে পারছেন না
- ✓ আপনার অসহ্য যন্ত্রণা হচ্ছে
- ✓ আপনি সাড়া দিচ্ছেন না

ER এর প্রয়োজন এমন সাধারণ অবস্থাগুলির মধ্যে পড়ে:

কাশি বা বমির সাথে রক্ত পড়া	ক্ষতস্থান থেকে একটানা রক্তপাত
ভাঙা হাড় চামড়া ফুঁড়ে বেরিয়ে আসা	ঝাপসা দৃষ্টি/হঠাৎ দেখতে সমস্যা হওয়া
বিষক্রিয়া	মারাত্মকভাবে পুড়ে যাওয়া
গর্ভাবস্থায় ব্যথা, রক্তপাত বা জ্বর	মারাত্মক বুকে ব্যথা বা বুক ধড়ফড় করা
মারাত্মক পেটে ব্যথা	কথা জড়িয়ে যাওয়া
অজ্ঞান হওয়া, মাথা ঘোরা	বিহেভিয়োরাল হেলথ ক্রাইসিস
ওষুধের ওভারডোজ	মারাত্মক শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া বা জ্ঞান হারানো

আপনি এমন হাসপাতালে যেতে চাইতে পারেন যেখানে আপনি আপনার PCP-কে দেখান অথবা যেখানে আপনার PCP কাজ করেন।

যেকোনো মেডিকেল এমার্জেন্সিতে 911 নম্বরে কল করুন। গাড়ি চালানোর চেষ্টা করবেন না।

পরিবহন সংক্রান্ত সুবিধা বা ট্রান্সপোর্টেশন বেনিফিট সম্পর্কে আরও জানুন এখানে **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide.**

শুধুমাত্র একটা হেলথ প্ল্যানের থেকেও বেশি কিছু

আপনার চিকিৎসার খরচ কভার করার পাশাপাশি আমরা আরও অনেক কিছু করে থাকি। প্রথম দিন থেকেই, সদস্যরা এই পরিষেবা এবং রিসোর্সগুলি অ্যাক্সেস করতে পারেন।

1 **মেম্বার পোর্টাল**

আমাদের ওয়েবসাইটে আপনি অনেক কিছু করতে পারবেন:

- ✓ ফর্ম বা অন্যান্য সামগ্রীর জন্য অনুরোধ করতে পারেন
- ✓ আপনার ব্যক্তিগত তথ্য আপডেট করতে পারেন
- ✓ আপনার মেম্বার ID কার্ড দেখতে ও প্রিন্ট করতে পারেন
- ✓ প্রোভাইডার খুঁজতে পারেন, চিকিৎসক পরিবর্তন করতে পারেন
- ✓ তালিকাটি প্রায় শেষহীন

2 **ভার্চুয়াল Express Care (টেলিহেলথ)**

আপনি আরও জানতে পারেন বা আমাদের ওয়েবসাইট **metroplus.org/members /virtual-visit-telehealth**-এ ভার্চুয়াল Express Care-এর সময় নির্ধারণ করতে পারেন অথবা কেবল এই কোডটি স্ক্যান করতে পারেন:

3 কেয়ার ম্যানেজমেন্ট

আমাদের কেয়ার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনের সময় সহায়তা পান। আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত অতিরিক্ত সাহায্য যাতে আপনি পেতে পারেন, তার জন্য আমরা আপনার ও আপনার চিকিৎসকের সাথে একসাথে কাজ করি। আপনার যেকোনো সমস্যায় আমরা সাহায্য করি এবং আপনাকে সঠিক রিসোর্সের কাছে রেফার করতে পারি।

- ✓ পিয়ার প্রোগ্রাম
- ✓ দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার জন্য সোশ্যাল সার্ভিস
- ✓ কমিউনিটি ইভেন্ট

4 মেম্বার নিউজলেটার

আমাদের ত্রৈমাসিক নিউজলেটারগুলিতে আপনি কীভাবে সুস্থ থাকবেন এবং আপনার পরিবারের যত্ন নেবেন সেই সম্পর্কে খবর এবং টিপস পাবেন। এগুলি অনলাইনে এখানে খুঁজুন **metroplus.org/members/member-newsletters.**

5 Good4You হেলথ লাইব্রেরি

এই লাইব্রেরিতে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সম্পর্কিত হাজার হাজার বিষয় কভার করা হয়েছে। **Healthlibrary.metroplus.org** হল বিস্তারিত চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যের একটি ওয়ান-স্টপ শপিং সেন্টার, যেখানে স্বাস্থ্যকর রেসিপি, ভিডিও এবং এমনকি রোগ বা অসুস্থতার লক্ষণগুলি ট্র্যাক করার ট্র্যাকারও রয়েছে।

6 মেম্বার রিওয়ার্ড

আমাদের মেম্বার রিওয়ার্ড প্রোগ্রাম সদস্যদের স্বাস্থ্য, জীবনের মান এবং সুস্থতা বাড়াতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করতে সাহায্য করে। একটি কাজ সম্পন্ন করার সাথে সাথেই আপনি রিওয়ার্ড পয়েন্ট পাবেন। রেজিস্টার করা সদস্যরা একটি MetroPlus Rewards Card পাবেন, যেখানে নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্যকর কাজ সম্পন্ন করার পর রিওয়ার্ড ডলার যোগ করা হবে। নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে থাকা হাজার হাজার লোকেশনে আপনার প্রয়োজনীয় বা পছন্দের জিনিসপত্র কিনতে আপনি আপনার কার্ডটি ব্যবহার করতে পারবেন।

কীভাবে আপনার প্ল্যানের সংস্থানগুলি ব্যবহার করবেন

প্রোভাইডার ডিরেক্টরি

আমাদের *প্রোভাইডার ডিরেক্টরি*-তে আমাদের নেটওয়ার্কে থাকা সমস্ত প্রোভাইডারদের তালিকা দেওয়া আছে। তাদের নাম, অবস্থান, স্পেশালিটি এবং তারা কোন ভাষায় কথা বলেন, তা খুঁজে দেখুন। আপনার প্রয়োজনের সময় আমরা চাই যে আপনি সঠিক চিকিৎসককে খুঁজে পান।

অনলাইনে

মেম্বার সার্ভিসেসের জন্য আমাদের সাইট ভিজিট করুন:

✓ Find a doctor ইন্টারঅ্যাক্টিভ টুল
✓ প্রোভাইডার ডিরেক্টরি ডাউনলোড করুন বা দেখুন
✓ আপনার Medicaid Managed Care প্ল্যান দেখুন
✓ আপনার মেম্বার সামগ্রী ডাউনলোড করুন বা দেখুন

metroplus.org

ফোন

মেম্বার সার্ভিসেস আপনাকে একজন পরিষেবা প্রদানকারী খুঁজতে সাহায্য করতে পারে, অথবা আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে। তারা বিনামূল্যে প্রোভাইডার ডিরেক্টরির একটি প্রিন্ট করা কপিও পাঠাতে পারে। অনুগ্রহ করে কল করুন: **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে**

মেম্বার হ্যান্ডবুক আপনার *মেম্বার হ্যান্ডবুক*-এ আপনার কভার করা পরিষেবাগুলি এবং আপনার প্ল্যান কীভাবে কাজ করে, সেই সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে। এখানে যান:

Medicaid
metroplus.org/plans/individual-family/medicaid-managed-care/details/#plan-materials
Partnership in Care
metroplus.org/plans/other-plans/nyc-care/partnership-in-care-pic-hiv-ecomm-details/#important-notices
Enhanced (HARP)
metroplus.org/plans/other-plans/enhanced-harp-plan/enhanced-harp-plan-details/#plan-materials

আপনি যদি আপনার প্ল্যান হ্যান্ডবুক বা হ্যান্ডবুক ইনসার্টগুলির একটি হার্ড কপি চান, তাহলে আমাদের কল করুন **800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে কল করুন।**

যোগাযোগ করা আপনার প্ল্যান পরিচালনা করতে সাহায্য করার জন্য, উপরে তালিকাভুক্ত যেকোনো ওয়েব পেজে আপনি বিনামূল্যে এবং কম খরচের রিসোর্সগুলির একটি সম্পূর্ণ তালিকাও পেতে পারেন।

পরিভাষাকোষ

যে পরিভাষাগুলি জানা প্রয়োজন

ক্লেম: আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে চিকিৎসা পরিষেবা দেওয়ার পর তাদের জমা দেওয়া বিলের মতোই।

বেনিফিট প্যাকেজ: আপনার প্ল্যানের কভার করা পরিষেবাগুলি।

এনরোলমেন্টের কার্যকরী তারিখ: আপনি আমাদের প্ল্যানে যোগ দেওয়ার পর, আমরা আপনাকে একটি ওয়েলকাম প্যাকেট পাঠাব, যেখানে এনরোলমেন্টের কার্যকরী তারিখ সহ একটি নোটিশ থাকবে। সাধারণত মাসের যে দিনে আপনি সদস্য হন এবং কভার করা পরিষেবাগুলি পেতে শুরু করেন, এটি সেই প্রথম দিন।

নেটওয়ার্ক: MetroPlusHealth-এর সাথে কাজ করে এমন সমস্ত চিকিৎসক, হাসপাতাল এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী। জরুরী নয় এমন সবকিছুর চিকিৎসার জন্য আপনাকে অবশ্যই এই নেটওয়ার্ক ব্যবহার করতে হবে।

ডিসএনরোলমেন্ট: যখন আপনি আমাদের প্ল্যানে আপনার মেম্বারশিপ শেষ করেন। এটি মাসের শেষে কার্যকর হয়।

প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী (PCP): এমন একজন ফিজিশিয়ান, চিকিৎসক, নার্স প্র্যাকটিশনার, ফিজিশিয়ান অ্যাসিস্ট্যান্ট বা নার্স যিনি আপনাকে চিকিৎসা পরিষেবা দেন এবং/অথবা নানারকম স্বাস্থ্যসেবা পেতে আপনাকে সাহায্য করেন।

আপনার কি কোনো প্রশ্ন আছে?

MetroPlusHealth কর্মীদের সাথে কথা বলতে একটি কমিউনিটি অফিসে ভিজিট করুন। সশরীরে গিয়ে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা পান।

MetroPlus Health Plan, Inc.
50 Water Street, 7th Floor
New York, NY 10004

metroplus.org

800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে

আরও তথ্যের জন্য আমাদের এখানে ভিজিট করুন:
metroplus.org/in-your-community/locations

NEW YORK STATE | Department of Health | Medicaid

MetroPlus**Health**

Apple® হলো Apple Inc.-এর একটি রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক। Google Play™ হলো Google LLC-এর একটি ট্রেডমার্ক।

মনোযোগ দিন: আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সহায়তা উপলব্ধ। কল করুন 1-800-303-9626 (TTY: 711) নম্বরে।

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-303-9626 (TTY: 711).

ATENCIÓN Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-303-9626 (TTY: 711).

MBR 26.038bn (6.1 GL)