MetroPlusHealth میں
خوش آمدید Medicaid
Managed Care کے اراکین
کے لیے رہنما کتابچہ

✓MetroPlus**Health**

فہرست برائے
مندرجات

ہمارے CEO کی جانب سے ایک خط	5
شروعات کرنا	7
ڈاکٹر منتخب کرنا	8
اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کرنا	9
نسخے کی ادویات پر بچت کریں	10
اپنے پلان کو منظم کرنا	11
ممبر انعامات پروگرام	12
اخراجات اور آپ کی کوریج	14
جانیں کہ طبی نگہداشت کے لیے کہاں جانا ہے	17
MetroPlusHealth: ہیلتھ پلان سے کہیں زیادہ	20
اپنے پلان کے وسائل کو استعمال کرنے کا طریقہ	22
فرہنگ	23

MetroPlusHealth

میں خوش آمدید

MetroPlusHealth کے ساتھ
Medicaid Managed Care کا
انتخاب کرنے کے لیے آپ کا شکریہ

MetroPlusHealth کے صدر اور CEO کی حیثیت سے، میں آپ کو ہمارے پلان میں خوش آمدید کہنا چاہتا ہوں۔ یہ گائیڈ آپ کو شروعات کرنے میں مدد دے گا۔ یہ واضح کرتا ہے کہ آپ کا پلان اور MetroPlusHealth کی رکنیت کیسے کام کرتی ہے۔ مجھے امید ہے کہ اس سے آپ کے ذہن میں موجود تمام سوالات کے جوابات مل جائیں گے۔

ہم مدد کے لیے ہمیشہ یہاں موجود ہیں۔ آپ کئی طریقوں سے ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں:

ہمیں آن لائن ملاحظہ کریں **metroplus.org**

ہمیں اس نمبر پر کال کریں **800.303.9626 (TTY: 711)**

ہم سے بالمشافہ ملاقات کریں
metroplus.org/in-your-community/locations

آپ کا نیا MetroPlusHealth شناختی (ID) کارڈ منسلک شدہ ہے، جس میں آپ کی کوریج کے بارے میں اہم تفصیلات بھی موجود ہیں۔ اپنی کوریج کی معلومات تک فوری رسائی کے لیے اپنے ID کارڈ کو ہمیشہ اپنے ساتھ رکھنا نہایت اہم ہے۔ مزید برآں، آپ ممبر پورٹل کے ذریعے بھی اپنے ID کارڈ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ براہ کرم کارڈ پر موجود تفصیلات کا جائزہ لیں اور پھر اسے محفوظ طریقے سے اپنے بٹوے میں رکھ لیں۔

MetroPlusHealth میں آپ کی شمولیت کے لیے، ایک بار پھر آپ کا شکریہ۔ ہمیں آپ کی رکنیت پر فخر ہے اور ہم آپ کی خدمت کرنے کے لیے پر امید ہیں۔

مخلص،

Talya Schwartz, MD
صدر اور چیف ایگزیکٹو آفیسر
MetroPlusHealth

شروعات کرنا آسان ہے

ID کارڈ ساتھ رکھیں
اپنا نیا ID کارڈ چیک کریں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا آپ کو تبدیلیاں کرنے کی ضرورت ہے، تو براہ کرم ممبر سروسز کو اس نمبر پر کال کریں **800.303.9626 (TTY: 711)**۔ کارڈ کو ہر وقت اپنے پاس رکھیں۔

ہماری ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
ہماری محفوظ ممبر پورٹل اور ایپ آپ کو اپنے پلان کا انتظام کرنے کی سہولت دیتے ہیں۔ آپ **members.metroplus.org.** پر اپنی ممبر پورٹل کے ذریعے ڈاکٹر تلاش کر سکتے ہیں، ورچوئل ID کارڈ حاصل کر سکتے ہیں، متبادل ID کارڈ آرڈر کر سکتے ہیں، اپنے ہیلتھ انعامات حاصل کر سکتے ہیں اور مزید بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنا فوری اور نہایت آسان ہے! آپ Apple® یا Google Play™ پر MetroPlusHealth ایپ تلاش کر سکتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ تلاش کریں
ہمارے شریک ڈاکٹرز کی مکمل فہرست ملاحظہ کریں۔ **metroplus.org/members/find-a-doctor.** پر 'ڈاکٹر تلاش کریں' ٹول استعمال کرتے ہوئے، ایسا ڈاکٹر تلاش کریں جو آپ کی ضروریات پوری کرتا ہو۔

تمام تفصیلات اور دیگر اہم معلومات کے لیے **metroplus.org** ملاحظہ کریں

تجویز: آپ ہمارے ممبر انعامات پروگرام میں انعامات کما سکتے ہیں، بشمول اپنے پرائمری کیئر فزیشن (Primary Care Physician) سے ملاقات کرنے پر بھی۔

نیٹ ورک کے اندر کسی ڈاکٹر کا انتخاب

آپ کے لیے پرائمری کیئر فزیشن (PCP) کا ہونا اہم ہے۔ باقاعدگی سے دیکھ بھال حاصل کرنا جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اہم ہے۔ آپ کا PCP آپ کو دیگر ڈاکٹروں یا ماہرین کے پاس جانے کی تجویز دے سکتا یا ریفر (حوالہ) کر سکتا ہے۔

جب اپنے PCP کا انتخاب کریں، تو ہمارے فراہم کنندہ نیٹ ورک کا استعمال یقینی بنائیں۔ اگر آپ کسی ایسے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں جو ہمارے نیٹ ورک میں شامل نہیں ہے، تو ہم آپ کی دیکھ بھال ک احاچہ نہیں کر سکتے ہیں۔ یہ دوبارہ پڑتال کرنے کے لیے ممبر سروسز کو کال کریں کہ آیا فراہم کنندہ اب بھی نیٹ ورک میں موجود/شامل ہے۔ یہ بھی چیک کریں کہ آیا PCP نئے مریضوں کو قبول کر رہا ہے۔ نیٹ ورک میں موجود ڈاکٹر تلاش کرنے کے لیے **metroplus.org/members/find-a-doctor** پر ہمارا 'ڈاکٹر تلاش کریں' ٹول استعمال کریں۔

اپنا PCP تبدیل کرنے کے لیے

ممبر سروسز کو اس نمبر پر کال کریں **800.303.9626 (TTY: 711)**

ہماری ویب سائٹ **members.metroplus.org** پر تبدیلی کریں

اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ کے پاس جانا

جب پہلی بار اپنے PCP (یا کسی بھی ڈاکٹر) سے ملنے جائیں، تو ملاقات کی تیاری کریں

- ✓ پچھلے ڈاکٹروں سے میڈیکل ریکارڈز جمع کریں
- ✓ اپنے دیگر ڈاکٹروں کے نام اور فون نمبر ساتھ لائیں
- ✓ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا MetroPlusHealth ID کارڈ آپ کے پاس ہے
- ✓ اگر آپ کوئی ادویات لیتے ہیں تو ان کی فہرست ہمراہ لائیں
- ✓ اپنے سوالات یا تحفظات کو پہلے سے لکھ لیں
- ✓ اپنے ڈاکٹر کو اپنی صحت یا ادویات میں ہونے والی کسی بھی تبدیلی کے بارے میں بتائیں

اپنے منہ اور دانتوں کی صحت (oral health) کا خیال رکھنا آپ کی مجموعی صحت اور تندرستی کا حصہ ہے۔ اپنے منہ اور دانتوں کی صحت کا خیال رکھیں۔ معمول کے چیک اپ اور صفائی کے لیے اپنے ڈینٹسٹ کے ساتھ ملاقات طے کریں۔ اپنے منہ اور دانتوں کی صحت کے بارے میں مزید جاننے اور ڈینٹسٹ تلاش کرنے کے لیے، **metroplus.org/members/health-information/dental-health.** ملاحظہ کریں

اگر آپ کو ڈینٹسٹ تلاش کرنے میں مدد درکار ہے یا آپ کے اپنے زیرِ احاطہ ڈینٹل فوائد کے حوالے سے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم DentaQuest کو کال کریں: **844.284.8819**

نسخے کی ادویات پر بچت کریں

✓ جنیرک ✓ برانڈ ✓ اسپیشیلٹی

آپ NYRx، جو کہ Medicaid کا فارمیسی پروگرام ہے، کے ذریعے نسخے کی ادویات حاصل کر سکتے ہیں۔

NYRx ممبر سروسز (Medicaid ہیلپ لائن) سے اس نمبر پر رابطہ کریں **800.541.2831** **(TTY: 800.662.1220)**

Medicaid NYRx فارمیسی پلان کی ایک ترجیحی ادویات کی فہرست بھی ہے: **newyork.fhsc.com/downloads/providers/NYRx_PDP_PDL.pdf**

ایک ایسی فارمیسی تلاش کریں جو Medicaid NYRx کو قبول کرتی ہو: **member.emedny.org/pharmacy/search-locations**

اپنے پلان کو منظم کرنا

آپ ہماری ویب سائٹ پر کیا کر سکتے ہیں

- ✓ ڈیجیٹل ممبر ID کارڈ حاصل کریں یا متبادل کارڈز کے لیے درخواست دیں*
- ✓ اپنے پلان کے بارے میں معلومات حاصل کریں
- ✓ ان-نیٹ ورک (in-network) ڈاکٹرز اور سہولیات تلاش کریں
- ✓ فارمز تلاش کریں اور پلان کی اہم دستاویزات دیکھیں
- ✓ صحت مند طریقے سے زندگی گزارنے میں مدد دینے والے ٹولز تلاش کریں
- ✓ ممبر انعامات پروگرام کے لیے سائن اپ کریں
- ✓ اپنے فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر سے ڈاکٹروں سے رابطہ کریں

اپنی ذاتی معلومات کو محفوظ رکھتے ہوئے ہماری ممبر پورٹل پر اپنا آن لائن اکاؤنٹ ترتیب دیں۔

سائن اپ کرنے کے لیے ملاحظہ کریں

members.metroplus.org

*آن لائن اکاؤنٹ کے لیے سائن اپ کرنے کے بعد، چیک کریں کہ ہمارے پاس آپ کی درست معلومات (ڈاک کا پتہ، ای میل، ٹیلیفون نمبر، اور موبائل نمبر) موجود ہیں۔ آپ ہماری ممبر پورٹل پر تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنا ای میل یا موبائل نمبر کا ہمارے ساتھ اشتراک کرتے ہیں، تو آپ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے پلان کا مواد بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ہماری ویب سائٹ پر رہتے ہوئے، ہمارے ممبر انعامات پروگرام کا صفحہ **metroplus.org/member-rewards** پر دیکھیں

ان کے بارے میں جانیں:

- ممبر انعامات پروگرام کیسے کام کرتا ہے
- انعامات حاصل کرنے کے لیے سرگرمیاں کیسے مکمل کریں
- رجسٹر ہونے، اپنے انعامات کو ٹریک کرنے اور اپنا انعامات کریڈٹ کارڈ استعمال کرتے ہوئے ہزاروں ریٹیل مقامات پر خریداری کرنے کا طریقہ
- انعامات سروسز سے مدد کیسے حاصل کی جائے
- خود کو اچھی صحت میں رکھنے کے دیگر طریقے

JAVO

اخراجات اور آپ کی کوریج

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ صحت کی دیکھ بھال حاصل کر سکیں، ہمیشہ نافذ العمل اصولوں کی پابندی کریں۔ سب سے پہلے، ہمیشہ ہمارے نیٹ ورک میں شامل ڈاکٹروں سے ملاقات کریں (غیر ہنگامی صورتحال کے لیے)۔*

نیٹ ورک کے اندر ڈاکٹر تلاش کرنے کے لیے **metroplus.org/members/find-a-doctor** پر ہمارا 'ڈاکٹر تلاش کریں' ٹول استعمال کریں۔

نیٹ ورک فراہم کنندگان آپ سے زیرِ احاطہ خدمات کے لیے چارج نہیں کر سکتے۔ مثال: ایک فراہم کنندہ ہمیں $300 کا بل بھیجتا ہے اور ہم $200 ادا کرتے ہیں۔ وہ بقیہ رقم کے لیے آپ کو بل نہیں بھیج سکتے۔ اگر آپ کسی غیر منظور شدہ آؤٹ آف نیٹ ورک فراہم کنندہ کے پاس جاتے ہیں، تو آپ کو ان خدمات کے لیے بل بھیجا جائے گا۔

*اگر ہمارے نیٹ ورک میں کوئی ایسا اسپیشلسٹ نہیں ہے جو آپ کو مطلوبہ دیکھ بھال فراہم کر سکے، تو ہمیں کال کریں۔ ہم آپ کو وہ دیکھ بھال، اپنے نیٹ ورک سے باہر فراہم کروائیں گے۔

ہمارے پلان کے ایک ممبر کے طور پر، آپ بہترین طبی دیکھ بھال حاصل کر سکتے ہیں

- ✓ آپ کے PCP کے ساتھ باقاعدہ چیک اپ اور آفس کے دورے
- ✓ صحت مند نوزائیدہ اور بچے کی دیکھ بھال کے لیے دورے
- ✓ لیب ٹیسٹ اور ایکسرے
- ✓ 24 گھنٹے ہنگامی ہیلپ لائن
- ✓ ہوم کیئر (گھریلو دیکھ بھال)
- ✓ ہمارے نیٹ ورک میں ماہرین کے حوالے (ریفرلز)، بشمول رویے کی صحت (behavioral health) کے فراہم کنندگان
- ✓ ہسپتال کی دیکھ بھال
- ✓ ہنگامی، حفاظتی، اور آنکھوں کی معمول کی دیکھ بھال
- ✓ سماعت کے ٹیسٹس
- ✓ دانتوں کی دیکھ بھال
- ✓ فزیکل تھراپی
- ✓ اسپیچ تھراپی
- ✓ آکیوپیشنل تھراپی

اپنی دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، اپنی ممبر ہینڈ بک ملاحظہ کریں۔ یہ آن لائن یہاں دستیاب ہے: **metroplus.org/plans/individual-family**

اگر آپ کو اپنے پلان ہینڈ بک کی ہارڈ کاپی چاہیے، تو ہمیں اس نمبر پر کال کریں **800.303.9626 (TTY: 711)**۔

ان-نیٹ ورک فراہم کنندگان کی زیرِ کوریج خدمات کے لیے، کوئی مشترکہ ادائیگی (copay)، مشترکہ انشورنس (coinsurance) یا قابل کٹوتی رقم (deductible) نہیں ہے۔

جانیں کہ طبی نگہداشت کے لیے کہاں جانا ہے

ایکسپریس کیئر (Express Care) کے ذریعے ورچوئل ملاقات

اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے، تو ڈاکٹر کے کلینک جانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دیکھ بھال حاصل کر سکتے ہیں۔ عام بیماریوں کے لیے اپنے اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر کے ذریعے ڈاکٹر سے دیکھ بھال حاصل کریں جیسے:

- ✓ نزلہ اور زکام
- ✓ الرجی
- ✓ خارش (Rashes)
- ✓ دیگر غیر ہنگامی صحت کی ضروریات

آپ ہماری ویب سائٹ **metroplus.org/members/virtual-visit-telehealth** پر مزید جان سکتے ہیں یا ٹیلی ہیلتھ وزٹ ترتیب دے سکتے ہیں یا بس اس کوڈ کو اسکین کریں:

آفس کا دورہ - $0

ٹیلی ہیلتھ یا فوری دیکھ بھال کا مرکز جو کام کرتا ہے، ان میں سے زیادہ تر آپ کا PCP کر سکتا ہے۔ لہذا، کسی فوری نوعیت کے مسئلے کے لیے فوری طور پر اپنے PCP سے ملیں۔ اگر آپ کہیں اور سے دیکھ بھال حاصل کرتے ہیں، تو فالو اپ یا عمومی معائنے کے لیے اپائنٹمنٹ طے کریں۔ آپ کا PCP کئی قسم کی دیکھ بھال کے لیے بہترین آپشن ہے، جیسے کہ:

- ✓ دوائیوں کی دوبارہ بھرائی (Drug refills)
- ✓ ٹیکے لگوانا (فلو کے ٹیکے، ویکسین وغیرہ)
- ✓ طویل مدتی بیماریوں کا انتظام
- ✓ احتیاطی دیکھ بھال کی خدمات
- ✓ صحت مند طرز زندگی کا پلان بنانا
- ✓ باقاعدہ چیک اپس اور جسمانی معائنے
- ✓ تمباکو نوشی ترک کرنا اور مشاورت

طبی ایمرجنسی کی صورت میں 911 پر کال کریں۔ گاڑی چلانے کی کوشش نہ کریں۔

آمدورفت کے فوائد کے بارے میں **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide.** پر مزید جانیں

فوری نگہداشت

جب زندگی یا موت کی صورتحال نہ ہو لیکن فوری توجہ درکار ہو، تو فوری نگہداشت کے مراکز (urgent care centers) ایک تیز اور آسان آپشن ہوتے ہیں۔ نیٹ ورک کے فوری نگہداشت کے فراہم کنندگان کی مکمل فہرست کے لیے **metroplus.org** پر جائیں۔ MetroPlusHealth کے ممبران پورے نیو یارک شہر میں ان کے لیے فوری دیکھ بھال حاصل کر سکتے ہیں:

✓ اچانک لاحق ہونے والی بیماری	✓ چوٹ
✓ ایسی بیماری جس کے لیے فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہو	✓ ایسی حالت جس کے لیے ایمرجنسی روم جانے کی ضرورت نہ ہو

فوری دیکھ بھال آپ کے PCP کے ساتھ آپ کے تعلق کی جگہ نہیں لیتی۔ آپ کے ڈاکٹر کو ان تمام امور کا علم ہونا چاہیے جو آپ کی صحت کے ساتھ واقع ہو رہے ہوں۔ فوری دیکھ بھال ان جیسے مسائل کا علاج کرتی ہے:

کٹ، زخم	متلی/قے، اسہال
درد شقیقہ/سر درد	پیشاب کے مسائل
موچ اور پٹھوں میں کھنچاؤ	ہڈیوں کے معمولی فریکچر/ہڈی کا سرکنا
معمولی جلنا	الرجک ردعمل اور الرجی کے حملے
نزلہ، زکام، گلے کی خراش	بچے کے کان میں درد یا کان کا شدید انفیکشن
اسٹریپ تھروٹ (گلے کا انفیکشن)	برونکائٹس
دمہ کا حملہ	ممکنہ طور پر HIV کا لاحق ہونا

فوری نگہداشت کے زیادہ تر مراکز روٹین ٹیسٹ اور طریقہ کار بھی انجام دے سکتے ہیں، جیسا کہ خون کے ٹیسٹ اور ایکسرے۔

طبی ایمرجنسی کی صورت میں 911 پر کال کریں۔ گاڑی چلانے کی کوشش نہ کریں۔

آمدورفت کے فوائد کے بارے میں **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide** پر مزید جانیں۔

ایمرجنسی روم

قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی روم (ER) میں جائیں یا کسی انتہائی صورتحال میں آپ کو وہاں لے جانے کے لیے 911 پر کال کریں:

✓ یہ زندگی کے لیے خطرہ ہو	✓ آپ کچھ کرنے کے قابل نہ ہوں
✓ آپ ناقابل برداشت درد میں ہوں	✓ آپ کوئی ردعمل ظاہر نہیں کر رہے ہیں

عمومی حالات، جن میں ER کی ضرورت پڑتی ہے، میں شامل ہے:

کھانسی یا قے میں خون آنا	زخم سے بے قابو خون بہنا
ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا جلد سے باہر نکلنا	دھندلا پن/بینائی میں اچانک تبدیلیاں
زہر خورانی (زہر کا اثر)	بڑے پیمانے پر جلنا
حمل کے دوران درد، خون بہنا، یا بخار	سینے میں شدید درد یا دل کی دھڑکن تیز ہونا
معدے کا شدید درد	زبان کا لڑکھڑانا
بے ہوشی، چکر آنا	رویے کی صحت (behavioral health) کا بحران
منشیات کی زیادتی (Drug overdose)	سانس کا شدید پھولنا، سانس لینے میں دشواری، یا ہوش کھو دینا

آپ اس ہسپتال جانا چاہیں گے جہاں آپ کا PCP بیٹھتا یا جہاں آپ کا PCP کام کرتا ہے۔

طبی ایمرجنسی کی صورت میں 911 پر کال کریں۔ گاڑی چلانے کی کوشش نہ کریں۔

آمدورفت کے فوائد کے بارے میں **metroplus.org/providers/provider-resources/forms-manuals-policies/transportation-benefit-guide** پر مزید جانیں

ہیلتھ پلان سے کہیں زیادہ

ہم آپ کے طبی اخراجات کو پورا کرنے سے کہیں زیادہ کرتے ہیں۔ پہلے دن سے، ممبران کو ان خدمات اور وسائل تک رسائی حاصل ہوتی ہے۔

1

رکن پورٹل

آپ ہماری ویب سائٹ پر بہت کچھ کر سکتے ہیں:

- ✓ فارمز یا دیگر مواد طلب کریں
- ✓ اپنی ذاتی معلومات اپ ڈیٹ کریں
- ✓ اپنا ممبر ID کارڈ دیکھیں اور پرنٹ کریں
- ✓ فراہم کنندگان تلاش کریں، ڈاکٹر تبدیل کریں
- ✓ یہ فہرست تقریباً لامتناہی ہے

2

ورچوئل ایکسپریس کیئر (ٹیلی ہیلتھ)

آپ مزید جان سکتے ہیں یا ہماری ویب سائٹ **metroplus.org/members/virtual-visit-telehealth پر ورچوئل ایکسپریس کیئر ترتیب دے سکتے ہیں** یا بس اس کوڈ کو اسکین کریں:

3 نگہداشت کا انتظام

ہمارا نگہداشت کے انتظام کا پروگرام (Care Management Program) آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔ جب آپ کو اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہو تو تعاون حاصل کریں۔ ہم آپ کے اور آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ آپ کو درکار تمام اضافی مدد مل سکے۔ ہم آپ کو درپیش مشکلات میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو درست وسائل کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

- ✓ ہم مرتبہ (Peer) پروگرامز
- ✓ طویل مدتی بیماریوں کے لیے سماجی خدمات
- ✓ کمیونٹی کی تقریبات

4 اراکین کے نیوز لیٹر

ہمارے سہ ماہی نیوز لیٹر آپ کو صحت مند رہنے اور اپنے خاندان کی دیکھ بھال کرنے کے طریقے سے متعلق خبریں اور تجاویز فراہم کرتے ہیں۔ انہیں آن لائن **metroplus.org/members/member-newsletters** پر تلاش کریں۔

5 Good4You ہیلتھ لائبریری

یہ لائبریری صحت اور تندرستی کے ہزاروں موضوعات کا احاطہ کرتی ہے۔ **Healthlibrary.metroplus.org** تفصیلی طبی معلومات کے لیے ایک ون اسٹاپ شاپنگ سینٹر ہے، جس میں صحت مند تراکیب، ویڈیوز اور یہاں تک کہ بیماری یا خرابی کی علامات کا ٹریکر بھی شامل ہے۔

6 ممبران کے لیے انعامات

ہمارا ممبر انعامات پروگرام ارکان کو صحت، معیار زندگی، اور تندرستی کو بہتر بنانے کی سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے ہی آپ کوئی سرگرمی مکمل کرتے ہیں، آپ انعامات پوائنٹس کماتے ہیں۔ رجسٹرڈ ممبران کو MetroPlus انعامات کارڈ ملتا ہے جس میں آپ کی جانب سے کچھ صحت مند سرگرمیاں مکمل کرنے پر انعامات ڈالرز شامل کر دیئے جائیں گے۔ آپ اپنا کارڈ پورے نیو یارک شہر میں ہزاروں مقامات پر اپنی پسندیدہ یا ضرورت کی اشیاء کی خریداری کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنے پلان کے وسائل کو استعمال کرنے کا طریقہ

فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری

ہماری *فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری* ہمارے نیٹ ورک کے تمام فراہم کنندگان کی فہرست دیتی ہے۔ ان کے نام، پتے، مہارت کے شعبے اور وہ زبانیں تلاش کریں جو وہ بولتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ضرورت پڑنے پر درست ڈاکٹر حاصل کریں۔

آن لائن

ممبر سروسز کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

- ✓ ڈاکٹر تلاش کرنے کا انٹرایکٹو ٹول
- ✓ فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری ڈاؤن لوڈ کریں یا
- ✓ اپنا Medicaid Managed Care پلان دیکھیں
- ✓ اپنا ممبر کا مواد ڈاؤن لوڈ کریں

metroplus.org

فون

ممبر سروسز آپ کو فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہے، یا آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دے سکتی ہے۔ وہ فراہم کنندگان کی ڈائریکٹری کی کاغذی کاپی بھی مفت بھیج سکتے ہیں۔ براہ کرم کال کریں: **800.303.9626 (TTY: 711)**

ممبر ہینڈ بک

آپ کی *ممبر ہینڈ بک* میں آپ کی زیرِ کوریج خدمات اور آپ کا پلان کیسے کام کرتا ہے، اس کے بارے میں اہم معلومات موجود ہیں۔ یہاں جائیں:

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

اگر آپ اپنے پلان کی ہینڈ بک یا ہینڈ بک انسرٹس کی ہارڈ کاپی حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اس نمبر پر کال کریں **800.303.9626 (TTY: 711)**۔

رابطہ کرنا

اپنے پلان کا انتظام کرنے میں مدد کے لیے، آپ اوپر دیئے گئے کسی بھی ویب پیج پر مفت اور کم قیمت وسائل کی مکمل فہرست بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

فرہنگ

جاننے کیلئے اصطلاحات

کلیم: یہ اس بل کی طرح ہوتا ہے جو آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کو طبی خدمات فراہم کرنے کے بعد جمع کرواتا ہے۔

بینیفٹ کا پیکج: آپ کے پلان کے تحت احاطہ کردہ خدمات۔

اندراج کی مؤثر تاریخ: ایک بار جب آپ ہمارے پلان میں شامل ہو جاتے ہیں، تو ہم آپ کو ایک ویلکم پیکٹ بھیجیں گے جس میں اندراج کی مؤثر تاریخ کے ساتھ ایک نوٹس شامل ہوگا۔ یہ عام طور پر اس مہینے کا پہلا دن ہوتا ہے جب آپ ممبر بنتے ہیں اور زیرِ احاطہ خدمات حاصل کرنا شروع کرتے ہیں۔

نیٹ ورک: وہ تمام ڈاکٹرز، ہسپتال، اور دیگر نگہداشت صحت فراہم کنندگان جو MetroPlusHealth کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ آپ کو تمام غیر ہنگامی دیکھ بھال کے لیے نیٹ ورک کا استعمال کرنا چاہیے۔

اندراج کا خاتمہ (Disenrollment): جب آپ ہمارے پلان میں اپنی رکنیت ختم کرتے ہیں۔ یہ مہینے کے آخر میں ہوتا ہے۔

بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ (PCP): ایک فزیشن، ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر، فزیشن اسسٹنٹ، یا نرس جو دیکھ بھال فراہم کرتی ہے اور/یا نگہداشت صحت کی وسیع خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

کیا کوئی سوالات ہیں؟

MetroPlusHealth کے عملے سے بات کرنے کے لیے کمیونٹی کے دفتر کا دورہ کریں۔ بالمشافہ ملاقات کے ذریعے وہ دیکھ بھال حاصل کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

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

metroplus.org

(TTY: 711) 800.303.9626

مزید معلومات کے لیے ہمیں ملاحظہ کریں:
metroplus.org/in-your-community/locations

✓MetroPlus**Health** | NEW YORK STATE Department of Health | Medicaid

---

Apple® ایک رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ہے جو .Apple Inc کی ملکیت ہے۔
Google Play™ ایک ٹریڈ مارک ہے جو Google LLC کی ملکیت ہے۔

توجہ فرمائیں: آپ کے لیے، زبان میں معاونت کی سروسز اور دیگر امداد، بلامعاوضہ دستیاب ہیں۔ 1-800-303-9626 (TTY: 711) پر کال کریں۔

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 26.038ur (6.1 GL)