

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੋਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।



(ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ — ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਥੈਰੇਪੀ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ
- ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ
- ਦਵਾਈਆਂ, ਸਪਲਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ
- ਇਮੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਲੈਬ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ Medi-Cal ਮੈਂਬਰ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 24/7 1-855-839-7613 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ — ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1-833-579-4848 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ — ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ kp.org/addiction 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ — ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ 24/7 ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- Kaiser Permanente: 1-800-900-3277
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (National Suicide & Crisis Lifeline): 988
- TTY: 711

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ — ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ

ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ 24/7 ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1-833-574-2273 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ — ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਫੋਨ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1-833-574-2273 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ kp.org/appointments 'ਤੇ ਜਾਓ।¹

ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੋਤ²

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ — ਇੱਕ Kaiser Permanente ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਨੀਂਦ, ਮੂਡ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਐਪਸ (self-care apps) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ — 24/7, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ³

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ kp.org/health-wellness 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ — ਭੋਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ kp.org/socialhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।

1. ਜਦੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। 2. ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਐਪ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਇਹ Medi-Cal ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ Medi-Cal ਮੈਂਬਰ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਐਪ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Notice of Language Assistance

English: ATTENTION. Language assistance is available at no cost to you. You can ask for interpreter services, including sign language interpreters. You can ask for materials translated into your language or alternative formats, such as braille, audio, or large print. You can also request auxiliary aids and devices at our facilities. Call our Member Services department for help. Member services is closed on major holidays.

- Medicare, including D-SNP: **1-800-443-0815** (TTY 711), 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week
- Medi-Cal: **1-855-839-7613** (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week
- All others: **1-800-464-4000** (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week

Arabic: تنبيه. المساعدة اللغوية متوفرة بدون تكلفة عليك. يمكنك طلب خدمات الترجمة، بما في ذلك مترجمي لغة الإشارة. يمكنك طلب وثائق مترجمة بلغتك أو بصيغ بديلة مثل طريقة برايل للمكفوفين أو ملف صوتي أو الطباعة بأحرف كبيرة. يمكنك أيضاً طلب وسائل مساعدة وأجهزة مساعدة في مرافقنا. اتصل مع قسم خدمات الأعضاء لدينا للحصول على المساعدة. لا تعمل خدمات الأعضاء في العطلات الرئيسية.

- Medicare، بما في ذلك D-SNP على: **1-800-443-0815** (TTY 711)، 8 صباحاً إلى 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع
- Medi-Cal: على **1-855-839-7613** (TTY 711)، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع
- الآخرين جميعاً: **1-800-464-4000** (TTY 711)، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع

Armenian: ՌԻՇՍԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Լեզվական աջակցությունը հասանելի է ձեզ անվճար: Դուք կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանության ծառայություններ, այդ թվում՝ ժեստերի լեզվի թարգմանիչներ: Դուք կարող եք խնդրել ձեր լեզվով թարգմանված նյութեր կամ այլընտրանքային ձևաչափեր, ինչպիսիք են՝ բրայլը, ձայնագրությունը կամ խոշոր տառատեսակը: Դուք կարող եք նաև դիմել օժանդակ աջակցության և սարքերի համար, որոնք առկա են մեր հաստատություններում: Օգնության համար զանգահարեք մեր Անդամների սպասարկման բաժին: Անդամների սպասարկման բաժինը փակ է հիմնական տոն օրերին:

- Medicare, ներառյալ D-SNP` 1-800-443-0815 (TTY 711), 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը, շաբաթը 7 օր
- Medi-Cal` 1-855-839-7613 (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր
- Մյուս բոլորը` 1-800-464-4000 (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Chinese: 请注意，我们有免费语言协助。您可以要求我们提供口译服务，包括手语翻译员。您可以要求将资料翻译成您所使用的语言或其他格式的版本，如盲文、音频或大字版。您还可以要求使用我们设施中的语言辅助工具和设备。请联系会员服务部以获取帮助。重要节假日期间会员服务不开放。

- Medicare, 包括 D-SNP : 1-800-443-0815 (TTY 711), 每周 7 天, 上午 8 点至晚上 8 点
- Medi-Cal : 1-855-839-7613 (TTY 711), 每周 7 天, 每天 24 小时
- 所有其他保险计划: 1-800-757-7585 (TTY 711), 每周 7 天, 每天 24 小时

Farsi: توجه. امکان بهره‌مندی از مساعدت زبانی به طور رایگان برای شما وجود دارد. می‌توانید خدمات ترجمه شفاهی را درخواست کنید، از جمله مترجمان زبان اشاره. همچنین می‌توانید مطالب ترجمه‌شده به زبان خودتان یا در قالب‌های جایگزین را درخواست کنید، از جمله خط بریل، فایل صوتی، یا چاپ با حروف درشت. همچنین می‌توانید امکانات و دستگاه‌های کمکی را از مراکز ما درخواست کنید. برای دریافت کمک، با خدمات اعضای ما تماس بگیرید. خدمات اعضاء، در تعطیلات رسمی بسته است.

- Medicare, شامل D-SNP: با شماره 1-800-443-0815 (TTY 711) از 8 صبح تا 8 عصر، در 7 روز هفته تماس بگیرید
- Medi-Cal: با شماره 1-855-839-7613 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته تماس بگیرید
- همه موارد دیگر: با شماره 1-800-464-4000 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته تماس بگیرید

Hindi: ध्यान दें। भाषा सहायता आपके लिए बिना किसी शुल्क के उपलब्ध है। आप दुभाषिया सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं, जिसमें साइन लैंग्वेज के दुभाषिये भी शामिल हैं। आप सामग्रियों को अपनी भाषा या वैकल्पिक प्रारूप, जैसे कि ब्रेल, ऑडियो, या बड़े प्रिंट में अनुवाद करवाने के लिए भी कह सकते हैं। आप हमारे सुविधा-केंद्रों पर सहायक साधनों और उपकरणों का भी अनुरोध कर सकते हैं। सहायता के लिए हमारे सदस्य सेवा विभाग को कॉल करें। सदस्य सेवा विभाग मुख्य छुट्टियों वाले दिन बंद रहता है।

- Medicare, जिसमें D-SNP शामिल है: 1-800-443-0815 (TTY 711), सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक, सप्ताह के 7 दिन
- Medi-Cal: 1-855-839-7613 (TTY 711), दिन के चौबीस घंटे, सप्ताह के 7 दिन
- बाकी सभी: 1-800-464-4000 (TTY 711), दिन के चौबीस घंटे, सप्ताह के 7 दिन

Hmong: FAJ SEEB. Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj muaj peev xwm thov kom pab txhais lus, suav nrog kws txhais lus piav tes. Koj muaj peev xwm thov kom muab cov ntaub ntawv no txhais ua koj yam lus los sis ua lwm hom, xws li hom ntawv rau neeg dig muag xuas, tso ua suav lus, los sis luam tawm kom koj. Koj kuj tuaj yeem thov kom muab tej khoom pab dawb thiab tej khoom siv txhawb tau rau ntawm peb cov chaw kuaj mob. Hu mus thov kev pab

rau ntawm peb Lub Chaw Pab Tswv Cuab. Lub chaw pab tswv cuab kaw rau cov hnuv so uas tseem ceeb.

- Medicare, suav nrog D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj, 7 hnuv hauv ib lub vij
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub vij
- Tag nrho lwm yam: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub vij

Japanese: ご注意。言語サポートは無料でご利用いただけます。あなたは手話通訳を含む通訳サービスを依頼できます。点字、大型活字、または録音音声など、あなたの言語に翻訳された資料や別のフォーマットの資料を求めることができます。当社の施設では補助器具や機器の要請も承っております。支援が必要な方は、加入者サービス部門にお電話ください。加入者向けサービスは主要な休日では営業していません。

- D-SNP を含む Medicare: **1-800-443-0815 (TTY 711)** 、午前 8 時から午後 8 時まで、年中無休
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)** 、24 時間、年中無休
- その他全て: **1-800-464-4000 (TTY 711)** 、24 時間、年中無休

Khmer (Cambodian): យកចិត្តទុកដាក់។ ជំនួយភាសាគឺមានដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាអ្នកបកប្រែ រួមទាំងអ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាផងដែរ។ អ្នកអាចស្នើសុំឯកសារដែលត្រូវបានបកប្រែជាភាសារបស់អ្នក ឬទម្រង់ផ្សេងទៀតដូចជាអក្សរស្ទាប សំឡេង ឬអក្សរធំៗ។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំជំនួយបន្ថែម និងឧបករណ៍ជំនួយនៅតាមកន្លែងរបស់យើងផងដែរ។ សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិករបស់យើងសម្រាប់ជំនួយ។ សេវាសមាជិកត្រូវបានបិទនៅថ្ងៃឈប់សម្រាកសំខាន់ៗ។

- Medicare, រួមទាំង D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)** ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ផ្សេងៗទៀត: **1-800-464-4000 (TTY 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

Korean: 안내 사항. 무료 언어 지원 제공. 수화 통역사를 포함한 통역 서비스를 요청할 수 있습니다. 한국어로 번역된 자료 또는 점자, 오디오 또는 큰 글씨와 같은 대체 형식의 자료를 요청할 수 있습니다. 저희 시설에서 보조 기구와 장치를 요청할 수도 있습니다. 가입자 서비스 부서에 도움을 요청하시기 바랍니다. 주요 공휴일에는 가입자 서비스를 운영하지 않습니다.

- Medicare(D-SNP 포함), 주 7 일 오전 8 시~오후 8 시에 **1-800-443-0815 (TTY 711)** 번으로 문의
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 주 7 일, 하루 24 시간
- 기타: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 주 7 일, 하루 24 시간

Laotian: ໂປດຊາບ. ມີການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ, ລວມທັງນາຍພາສາມື. ທ່ານ

ສາມາດຂໍໃຫ້ແປເອກະສານນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ຮູບ ແບບອື່ນ ເຊັ່ນ ອັກສອນນູນ,

ສຽງ, ຫຼື ການພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ນອກຈາກນັ້ນທ່ານຍັງສາມາດຮ້ອງຂໍເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ ແລະ

ອຸປະກອນການຊ່ວຍເຫຼືອໃນສະຖານທີ່ຂອງພວກເຮົາ. ໂທຫາພະແນກບໍລິການສະມາຊິກຂອງພວກເຮົາເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ພະແນກບໍລິການສະມາຊິກແມ່ນປິດໃນວັນພັກທີ່ສໍາຄັນຕ່າງໆ.

- Medicare, ລວມທັງ D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ
- ອື່ນໆ: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ

Mien: CAU FIM JANGX LONGX OC. Ninh mbuo duqv liepc ziangx tengx faan waac bun meih muangx mv zuqc heuc meih ndorqv nyaanh cingv oc. Meih core haiv tov taux ninh mbuo tengx lorz faan waac bun meih, caux longc buoz wuv faan waac bun muangx. Meih aengx haih tov taux ninh mbuo dorh nyungc horngh jaa dorngx faan benx meih nyei waac a'fai fiev bieqc da'nyeic diuc daan, fiev benx domh nzangc-pokc bun hlou, bungx waac-qiez bun uangx, a'fai aamx bieqc domh zeiv-linh. Meih core haih tov longc benx wuotc ginc jaa-dorngx tengx aengx caux jaa-sic nzie bun yiem njiec zorc goux baengc zingh gorn zangc. Mborqv finx lorz taux yie mbuo dinc zangc domh gorn ziux goux baengc mienh nyei dorngx liouh tov heuc ninh mbuo tengx nzie weih. Ziux goux baengc mienh nyei gorn zangc se gec mv zoux gong yiem gingc nyei hnoi-nyieqc oc.

- Medicare, caux D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, yiem 8 dimv lungh ndorm taux 8 dimv lungh muonx, yietc norm leiz baaix zoux gong 7 hnoi
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, yietc hnoi goux junh 24 norm ziangh hoc, yietc norm leiz baaix zoux gong 7 hnoi
- Yietc zungv da'nyeic diuc jauv-louc: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, yietc hnoi goux junh 24 norm ziangh hoc, yietc norm leiz baaix zoux gong 7 hnoi

Navajo: GIHA. Tséé' naalkáah sídá'ígíí éí doo t'ée' íí'í' dah sídá'ígíí. T'ée' góó t'í'í'ígíí éí tséé' naalkáah sídá'ígíí bikáa' dah sídaa'ígíí, t'á'ii bik'eh dah na'alka'ígíí. T'á'ii éí t'ée' góó t'í'í'ígíí bik'eh dah deidiyós, t'á'ii éí bi'ée' bik'eh dah na'alka'ígíí bik'eh dah deidiyós. T'á'ii bik'eh dah na'alka'ígíí bikáa' dah na'alka'ígíí t'áá'altso bik'eh dah deidiyós. Bi'ée' naalkáah sídá'ígíí bik'eh ha'a'aah. T'á'ii bik'eh dah na'alka'ígíí éí bik'eh dah naazhja'a'ígíí bik'eh dah na'alka'ígíí.

- Medicare, bikáa' dah deidiyós D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, 8 a.m. góó 8 p.m., 7 jį t'áá'ł'í damóó
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 24 t'ohch'oolí t'áá'ł'í jį, 7 jį t'áá'ł'í damóó
- T'áá' al'ąą: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 24 t'ohch'oolí t'áá'ł'í jį, 7 jį t'áá'ł'í damóó

Punjabi: ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ਿਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ਿਏ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੈਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਮੁੱਖ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- Medicare, ਜਿਸ ਵਿੱਚ D-SNP ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

Russian: ВНИМАНИЕ! Для Вас доступны бесплатные услуги перевода. Вы можете запросить услуги устного перевода, в том числе услуги переводчика языка жестов. Вы также можете запросить материалы, переведенные на ваш язык или в альтернативных форматах, например шрифтом Брайля, крупным шрифтом или в аудиоформате. Вы также можете запросить дополнительные приспособления и вспомогательные устройства в наших учреждениях. Если Вам нужна помощь, позвоните в отдел обслуживания участников. Отдел обслуживания участников не работает в дни государственных праздников.

- Medicare, включая D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, без выходных с 8:00 до 20:00.
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, круглосуточно без выходных.
- Любые другие поставщики услуг: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, круглосуточно без выходных.

Spanish: ATENCIÓN. Se ofrece ayuda en otros idiomas sin ningún costo para usted. Puede solicitar servicios de interpretación, incluyendo intérpretes de lengua de señas. Puede solicitar materiales traducidos a su idioma o en formatos alternativos, como braille, audio o letra grande. También puede solicitar ayuda adicional y dispositivos auxiliares en nuestros centros de atención. Llame al Departamento de Servicio a los Miembros para pedir ayuda. Servicio a los Miembros está cerrado los días festivos principales.

- Medicare, incluyendo D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, los 7 días de la semana, de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Todos los otros: **1-800-788-0616 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Tagalog: PAUNAWA. May magagamit na tulong sa wika nang wala kang babayaran. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng interpreter, kasama ang mga interpreter sa sign language. Maaari kang humiling ng mga babasahin na nakasalin-wika sa iyong wika o sa mga alternatibong format, na tulad ng braille, audio, o malalaking titik. Puwede ka ring humiling ng mga karagdagang tulong at device sa aming mga pasilidad. Tawagan ang aming departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro para sa tulong. Ang mga serbisyo sa miyembro ay sarado sa mga pangunahing holiday.

- Medicare, kasama ang D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, 8 a.m. hanggang 8 p.m., 7 araw sa isang linggo
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo
- Ang lahat ng iba: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

Thai: **ส่งถึง** มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษา แก่ท่านโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ท่านสามารถขอรับบริการล่าม รวมถึงล่ามภาษามือได้ ท่านสามารถขอให้แปลเอกสารเป็นภาษาของท่าน หรือในรูปแบบอื่นๆ เช่นอักษรเบรลล์ ไฟล์เสียง หรือตัวอักษรขนาดใหญ่ ท่านสามารถขอรับอุปกรณ์ ช่วยเหลือและอุปกรณ์เสริมได้ ณ สถานที่ให้บริการของเรา โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกของเราเพื่อขอความช่วยเหลือได้ ฝ่ายบริการสมาชิกจะปิดทำการในวันหยุดราชการต่างๆ

- Medicare รวมถึง D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)** 8.00 น. ถึง 20.00 น. หรือ 7 วันต่อสัปดาห์
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)** ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ 7 วันต่อสัปดาห์
- อื่นๆ ทั้งหมด: **1-800-464-4000 (TTY 711)** ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ 7 วันต่อสัปดาห์

Ukrainian: **УВАГА!** Послуги перекладача надаються безкоштовно. Ви можете залишити запит на послуги усного перекладу, зокрема мовою жестів. Ви можете зробити запит на отримання матеріалів, перекладених вашою мовою, або в альтернативних форматах, як-от надрукованим шрифтом Брайля чи великим шрифтом, а також у звуковому форматі. Крім того, ви можете зробити запит на отримання допоміжних засобів і пристроїв у закладах нашої мережі компаній. Якщо вам потрібна допомога, зателефонуйте у відділ обслуговування клієнтів. Відділ обслуговування клієнтів зачинений у державні свята.

- Medicare, зокрема D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, з 8:00 до 20:00, без вихідних.
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, цілодобово, без вихідних.
- Усі інші надавачі послуг: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, цілодобово, без вихідних.

Vietnamese: **LƯU Ý.** Chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ thông dịch, bao gồm cả thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu được dịch sang ngôn ngữ của quý vị hay định dạng thay thế, chẳng hạn như chữ nổi braille, băng đĩa thu âm hay bản in khổ chữ lớn. Quý vị cũng có thể yêu cầu các phương tiện và thiết bị phụ trợ tại các cơ sở của chúng tôi. Gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên của chúng tôi để được trợ giúp. Ban dịch vụ hội viên không làm việc vào những ngày lễ lớn.

- Medicare, bao gồm cả D-SNP: **1-800-443-0815 (TTY 711)**, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày trong tuần
- Medi-Cal: **1-855-839-7613 (TTY 711)**, 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần
- Mọi chương trình khác: **1-800-464-4000 (TTY 711)**, 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần.

ਵਿਤਕਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਟਿਸ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ, “ਅਸੀਂ”, “ਸਾਨੂੰ”, ਜਾਂ “ਸਾਡਾ” ਦਾ ਮਤਲਬ Kaiser Permanente (Kaiser Foundation Health Plan, Inc, Kaiser Foundation Hospitals, The Permanente Medical Group, Inc., ਅਤੇ Southern California Medical Group) ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ kp.org (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਉਮਰ, ਜਾਤੀ, ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਵੰਸ਼, ਧਰਮ, ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਉ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਸੋਮੇ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Kaiser Permanente ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ♦ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ (ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੂਵੇਜ਼) ਦੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ
 - ♦ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਆਡੀਓ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫਾਰਮੈਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ)
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ♦ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ
 - ♦ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁੱਖ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- Medicare, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰੀ ਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਪਲੈਨ (Dual Eligible Special Needs Plan, D-SNP) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: 1-800-443-0815 (TTY 711), ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।
- Medi-Cal: 1-855-839-7613 (TTY 711), ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।
- ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ: 1-800-464-4000 (TTY 711), 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਆਡੀਓ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਾਰਮੈਟ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

Kaiser Permanente ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ *ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਸਬੂਤ ਜਾਂ ਬੀਮੇ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ* ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ, ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:** ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।
- **ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:** kp.org (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਤੋਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਸਕੋ।
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ:** ਪਲੈਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਫਾਇਦੇ ਦੇ ਦਾਅਵੇ/ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ (ਪਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ kp.org/facilities (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ)
- **ਐਨਲਾਈਨ:** ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ kp.org (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ Kaiser Permanente ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Attn: Kaiser Permanente Civil Rights Coordinator
Member Relations Grievance Operations
P.O. Box 939001
San Diego CA 92193

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ (California Department of Health Care Services)
ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਏ (*ਸਿਰਫ Medi-Cal ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ*)

ਤੁਸੀਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:** ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ (Department of Health Care Services, DHCS) ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ 916-440-7370 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- **ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:** ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਇੱਥੇ ਭੇਜੋ:

Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

California ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

- **ਐਨਲਾਈਨ:** CivilRights@dhcs.ca.gov 'ਤੇ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵ-ਸੰਸਾਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ (U.S. Department of Health and Human Services) ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਏ

ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵ-ਸੰਸਾਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:** 1-800-368-1019 (TTY 711 ਜਾਂ 1-800-537-7697) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- **ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:** ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਇੱਥੇ ਭੇਜੋ:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵ-ਸੰਸਾਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

- **ਐਨਲਾਈਨ:** ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਜਾਓ:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)