

# मैले कसरी...



## स्वास्थ्य स्याहार कभरेजको लागि आवेदन दिने वा नवीकरण गर्ने

(चिकित्सा, दन्त चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य वा पदार्थ प्रयोगका विकारहरूको कभरेज)

### तपाईं:

- बालबालिकाको लागि आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने
- बालबालिकासँगै आवेदन दिने अभिभावक वा स्याहारकर्ता हुनुहुन्छ भने
- गर्भवति हुनुहुन्छ वा गर्भवति भएको कसैको लागि आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने
- 18 देखि 64 वर्ष उमेरको वयस्क हुनुहुन्छ भने

**अनलाइन:** Washington Apple Health (Medicaid) वा निजी स्वास्थ्य बीमा कभरेजको लागि आवेदन दिन [www.wahealthplanfinder.org](http://www.wahealthplanfinder.org) मा जानुहोस्।

**फोन:** Washington Healthplanfinder Customer Support Center लाई 1-855-923-4633 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

**प्रत्यक्ष सहायता:** यसमा स्थानीय नेभिगेटर फेला पार्नुहोस्: [https://www.wahealthplanfinder.org/HBEWeb/Annon\\_DisplayBrokerNavigatorSearch.action?brokerNavigator=NAV&request\\_locale=en](https://www.wahealthplanfinder.org/HBEWeb/Annon_DisplayBrokerNavigatorSearch.action?brokerNavigator=NAV&request_locale=en)

### तपाईं:

- 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने
- Medicare को हकदार हुनुहुन्छ भने
- तिर्नुपर्ने रकम छ भने
- Medicare Savings Program को आवश्यकता छ वा प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने
- दीर्घकालीन सेवा तथा सहायताहरूको आवश्यकता छ वा प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने
- असक्षमता भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने
- असक्षमता भएका कामदारहरूका लागि स्वास्थ्यस्याहारको आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने (HWD)

**अनलाइन:** Washington Apple Health (Medicaid) को लागि आवेदन दिन [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) मा जानुहोस्।

**फोन:** DSHS Customer Service Contact Center लाई 1-877-501-2233 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### प्रत्यक्ष सहायता:

- DSHS Community Services Office <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office> मा खोज्नुहोस्।
- स्थानीय एजेन्सी <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> मा खोज्नुहोस्।
- तपाईंको नजिकको स्थानमा भएको Mobile Community Services Office कार्यक्रम [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) मा खोज्नुहोस्।

## फोस्टर स्याहारमा बालबालिकाको स्वास्थ्य स्याहारको लागि आवेदन दिनुहोस् वा नवीकरण गर्नुहोस्

### निम्न बालबालिका तथा युवाका लागि:

- फोस्टर स्याहारमा भएका वा अंगीकरण सहायता प्राप्त गरिरहेका 21 वर्षभन्दा कम उमेरका
- 18औं जन्मदिनमा वा पछि फोस्टर स्याहार अनुरूप उमेर पुगेका 18 देखि 26 उमेरका।

**फोन:** Foster Care Medical Unit लाई 1-800-562-3022 एक्सटेन्सन 15480 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## दीर्घकालीन सेवा तथा सहायता, नर्सिङ सुविधा सेवा,

घरेलु स्याहार, प्रदान गरिएको जीवनयापन वा वयस्क परिवार गृह वा Medicaid व्यक्तिगत स्याहारका लागि मद्दत खोज्नुहोस्:

- आफ्नो स्थानीय Home & Community Services Office लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। <https://www.dshs.wa.gov/ALTA/resources> मा आफ्नो स्थानीय कार्यालय खोज्नुहोस्।

**असक्षमता भएका कामदारहरूका लागि स्वास्थ्यस्याहार (HWD):**

- HWD Specialty Unit लाई 1-800-871-9275 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

**विकासात्मक असक्षमता प्रशासन सेवाहरू:**

- आफ्नो स्थानीय कार्यालय वा सेवा केन्द्र <https://www.dshs.wa.gov/dda/find-dda-office> मा खोज्नुहोस्।

**आश्रय सेवाहरू:**

- स्थानीय आश्रय एजेन्सी <https://wshpco.org/directory-search/> मा खोज्नुहोस्।

## मानसिक स्वास्थ्य तथा पदार्थ प्रयोग विकारको उपचारको लागि मद्दत खोज्नुहोस्

**अनलाइन:** Medicaid द्वारा वित्त व्यवस्था गरिएको उपचार कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी खोज्न <https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-and-recovery> मा जानुहोस्।

# मैले कसरी...



## खाद्य सहायताको लागि आवेदन दिने वा नवीकरण गर्ने

**अनलाइन:** सहायताको आवेदन दिन वा नवीकरण गर्नको लागि [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) मा जानुहोस्।

**फोन:** DSHS Customer Support Contact Center लाई 1-877-501-2233 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### प्रत्यक्ष सहायता:

- स्थानीय DSHS Community Services Office <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office> मा खोजुहोस्।
- स्थानीय एजेन्सी <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> मा खोजुहोस्।
- तपाईंको नजिकको स्थानमा भएको Mobile Community Services Office कार्यक्रम [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) मा खोजुहोस्।

## नगद सहायताको लागि आवेदन दिनुहोस् वा नवीकरण गर्नुहोस्

(उमेर पुगेको, आँखा नदेख्ने, असक्षम भएको; परिवारसँग सम्बन्धित; वा शरणार्थी सहायता)

**अनलाइन:** सहायताको लागि आवेदन दिन [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) मा जानुहोस्।

**फोन:** DSHS Customer Service Contact Center लाई 1-877-501-2233 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### प्रत्यक्ष सहायता:

- स्थानीय DSHS Community Services Office <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-find-an-office> मा खोजुहोस्।
- स्थानीय साझेदार एजेन्सी <https://www.washingtonconnection.org/home/publicaccessdirectory.go> मा खोजुहोस्।
- तपाईंको नजिकको स्थानमा भएको Mobile Community Services Office कार्यक्रम [www.dshs.wa.gov/MobileOffice](http://www.dshs.wa.gov/MobileOffice) मा खोजुहोस्।

## बाल स्याहार सहायताको लागि आवेदन दिनुहोस् वा नवीकरण गर्नुहोस्

**अनलाइन:** Child Care Subsidy Programs को लागि आवेदन दिन [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) मा जानुहोस्।

**फोन:** Child Care Subsidy Contact Center लाई 1-844-626-8687 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## खाद्य वा नगद सुविधाहरूका लागि My DSHS EBT Card प्रतिस्थापन गर्नुहोस्

**अनलाइन:** [www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org) मा जानुहोस् र अनुरोध गर्नको लागि आफ्नो Client Benefit Account मा लगइन गर्नुहोस्।

**फोन:** FIS Customer Service Helpline लाई 1-888-328-9271 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईं सन्तुभएको छ भने, DSHS Customer Service Contact Center लाई 1-877-501-2233 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## चिकित्सा सेवाहरूका लागि My ProviderOne Services Card प्रतिस्थापन गर्नुहोस्

**अनलाइन:** <https://www.waproviderone.org/client> वा <https://fortress.wa.gov/hca/p1/contactus/> मा जानुहोस्।

**फोन:** Health Care Authority Medical Assistance Customer Service Center लाई 1-800-562-3022 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

### स्वयामहरूबाट मुख नबत्रहोस!

तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी प्राप्त गर्न वा तपाईंलाई स्वास्थ्य बीमा बेच प्रयास गर्ने कपटपूर्ण वा एउटै देखिने वेबसाइटहरूबाट सचेत रहनुहोस्।

यस फलायतमा सूचीबद्ध गरिएका वेबसाइटहरू प्रयोग गर्नका लागि कहिल्यै शुल्क लाग्दैन।

तपाईंले नचिनेको व्यक्तिलाई कहिल्यै पनि आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी फोनमा वा अनलाइनमा नदिनुहोस्।

संदिग्ध Medicaid र Welfare Fraud बारे 1-800-562-6906 मा रिपोर्ट गर्नुहोस्।

