



দ্রুত তথ্যসমূহ

বুঝে নিন কিভাবে একটি স্বাস্থ্য পরিকল্পনা বেছে নিতে হয়

আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলির উপর ভিত্তি করে একটি হেলথ প্ল্যান বা স্বাস্থ্য পরিকল্পনা বেছে নিতে এই তথ্য পত্রটির পরামর্শগুলি আপনাকে সাহায্য করবে।



অনলাইনে

nystateofhealth.ny.gov



ফোনের মাধ্যমে

1-855-355-5777

TTY-এ

1-800-662-1220

আপনি একটি স্বাস্থ্য পরিকল্পনা বেছে নেওয়ার সময়ে যে 6 টি বিষয় ভাবা উচিত সেগুলি হল:

1 প্রিমিয়াম

এটি হল মার্কেটপ্লেসের মাধ্যমে যোগ্য বিবেচিত হয়ে কোন আর্থিক সাহায্য গ্রহণের পরও হেলথ প্লানের জন্য প্রতিমাসে যে অর্থ আপনাকে দিতে হয়। আপনি চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করুন বা না করুন, আপনাকে প্রতিমাসে এই অর্থ প্রদান করতে হবে। সাধারণত প্রিমিয়াম যত বেশি হয়, আপনি পরিশেবাগুলি গ্রহণ করার সময়ে ততটাই কম আউট-অফ-পকেট বা নিজের পকেট থেকে অর্থ দেন।

2 আউট-অফ-পকেট খরচ

আপনি চিকিৎসাগত পরিচর্যা গ্রহণ করলে এই খরচগুলির জন্য আপনি অর্থপ্রদান করেন। যেমন:

- **ডিডাক্টিবল বা বিয়োজ্য** - আপনি প্রথমে এই অর্থপ্রদান করেন। পরিশেবাগুলি পাওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিকল্পনা শুরু হওয়ার আগে আপনি এই পরিমাণ অর্থপ্রদান করেন। কিছু পরিকল্পনায় ডিডাক্টিবল বা বিয়োজ্য থাকে না।
- **কো-পে বা একযোগে অর্থপ্রদান** - আপনি প্রতিবার ডাক্তারের ভিজিট, ওষুধ বা অন্যান্য পরিশেবার জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থপ্রদান করেন, বাকি অর্থ স্বাস্থ্য পরিকল্পনাটি প্রদান করে।
- **কো-ইন্সিওরেন্স** - আপনি খরচের কিছু শতাংশ প্রদান করেন, বাকি অর্থ স্বাস্থ্য পরিকল্পনা প্রদান করে। সমস্ত স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় কো-ইন্সিওরেন্স বা সহবিমা থাকে না।
- **আউট-অফ-পকেট সর্বোচ্চ** - আপনাকে এক বছরে সবচেয়ে বেশি যে অর্থ দিতে হয় - খুব গুরুত্বপূর্ণ! সমস্ত মার্কেটপ্লেস স্বাস্থ্য পরিকল্পনাগুলির একটি সর্বোচ্চ আউট-অফ-পকেট আছে।

3 4 মেটাল লেভেল

4টি বিভিন্ন মেটাল লেভেল-এ পরিকল্পনাগুলি গঠিত হয়েছে। আপনাকে কত অর্থপ্রদান করতে হবে সে সম্পর্কে এই মেটাল লেভেলগুলি আপনাকে একটি ধারণা দেয়।

মেটাল লেভেল	প্রিমিয়াম	আউট - অফ - পকেট খরচ
প্লাটিনাম প্ল্যান:	সর্বোচ্চ	সর্বনিম্ন
গোল্ড প্ল্যান:	উচ্চতর	নিম্নতর
*সিলভার প্ল্যান:	পরিমিত	পরিমিত
ব্রোঞ্জ প্ল্যান:	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ

*তাদের আয়ের উপর নির্ভর করে, কিছু কিছু লোকের জন্য সিলভার লেভেল হয়তোবা সবচেয়ে বেশি পছন্দনীয় হতে পারে কারণ আউট-অফ-পকেট খরচ কমাতে এতে আর্থিক সহায়তা পাওয়া যায়।

4 আওতাভুক্ত পরিষেবাসমূহ

আপনি অতিরিক্ত পরিষেবাসমূহ পেতে চান কিনা তা ভাবুন। “স্ট্যান্ডার্ড প্ল্যানস”-এ একইরকম 10টি পরিষেবা আছে এবং আউট-অফ-পকেট খরচও সমান। বিভিন্ন কোম্পানির দ্বারা প্রদত্ত “স্ট্যান্ডার্ড প্ল্যানস”-এর মধ্যে পার্থক্য হল সেগুলির প্রদত্ত নেটওয়ার্ক, ওষুধের ফর্মুলা সম্পর্কিত বিষয় এবং প্রিমিয়ামে। কখনো কখনো পূর্ণবয়স্কদের দাঁত এবং চোখ পরিচর্যার মতো অতিরিক্ত পরিষেবাগুলি “নন-স্ট্যান্ডার্ড প্ল্যানস”-এর আওতাভুক্ত হয়।

5 নেটওয়ার্কের অন্তর্ভুক্ত ডাক্তারেরা

প্রতিটি স্বাস্থ্য পরিকল্পনা নির্দিষ্ট কিছু ডাক্তার এবং হাসপাতালের সাথে চুক্তিবদ্ধ হয়। নেটওয়ার্ক বহির্ভূত ডাক্তার এবং হাসপাতাল ব্যবহার করা ব্যয়সাধ্য হতে পারে। আপনার ডাক্তাররা নেটওয়ার্কের অন্তর্ভুক্ত কিনা তা যাচাই করুন।

6 ওষুধের ফর্মুলা সম্পর্কিত বিষয়

আপনি যে ওষুধগুলি গ্রহণ করেন সেগুলি অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা এবং আপনি একটি প্রেসক্রিপশনের ওষুধ কেনার সময়ে আপনাকে প্রতিবার কত অর্থপ্রদান করতে হবে তা জানার জন্য স্বাস্থ্য বিমাটির ওষুধের ফর্মুলা সম্পর্কিত বিষয়, বা আওতাভুক্ত ওষুধের তালিকা যাচাই করুন।

পরের মাসের 1 তারিখে শুরু হওয়া কভারেজের জন্য মাসের 15 তারিখের মধ্যে একটি স্বাস্থ্য পরিকল্পনা বেছে নিন। মনে রাখুন, অধিকাংশ ব্যক্তিকে অবশ্যই বার্ষিক উন্মুক্ত অন্তর্ভুক্তির সময়ে ইনসিওরেন্স এর জন্য অন্তর্ভুক্ত হতে হবে।



অনলাইনে

nystateofhealth.ny.gov



ফোনের মাধ্যমে

1-855-355-5777

TTY-এ

1-800-662-1220