# खुद से पूछने वाले प्रश्न कोई प्लैन कब चुनें

The Health Insurance Marketplace® विविध प्रकार की आवश्यकताओं और बजटों को पूरा करने के लिए भिन्न प्रकार के प्लैन पेश करता है। अधिकांश लोग स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा को वहन करने योग्य बनाने के लिए सेविंग्स के पात्र होते हैं। इस बात के आधार पर प्लैनों की तुलना करें कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है और वह मूल्य तथा कवरेज चुनें जो आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो। मार्केटप्लेस कवरेज खरीदते समय स्वयं से ये प्रश्न पूछें।

## क्या मैं मार्केटप्लेस बीमा सुरक्षा के लिए भुगतान करने के लिए सहायता प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

जब आप HealthCare.gov पर स्वास्थ्य योजना पर नामांकन करेंगे, तो सेविंग के पात्र पाए जाने पर आपको एक कम प्रिमियम प्लैन मिल सकता है। पहले की तुलना में कई अधिक लोग मासिक प्रिमियम और देखभाल की लागत को कम करने वाली सेविंग के पात्र हो सकते हैं। मार्केटप्लेस आवेदन (एप्लीकेशन) भरने के बाद, आप यह जानेंगे कि क्या आप सेविंग के पात्र हैं या नहीं। यह सेविंग आपके बच्चे की दाँतों की बीमा सुरक्षा पर भी लागू होगी, चाहे यह आपके हैल्थ प्लैन का भाग हो या कोई स्वतंत्र दंत प्लैन हो।

यह जानने के लिए HealthCare.gov/lower-costs पर जाएँ कि क्या आप अपनी आय के आधार पर मार्केटप्लेस में सेविंग्स के लिए पात्र होंगे या नहीं।

## हैल्थ प्लैनों में कौन-से लाभ कवर होते हैं?

मार्केटप्लेस में सभी हैल्थ प्लैन "आवश्यक स्वास्थ्य लाभों" के समान सेट की पेशकश करते हैं इन लाभों में डॉक्टर के यहाँ जाना, प्रिस्क्रिप्शन, अस्पताल में भर्ती होना, गर्भावस्था जैसी और इसके अतिरिक्त बातें शामिल होती हैं।

हैल्थ प्लैन किसी विशेष रोग या स्थिति के लिए नज़र, दाँत या डॉक्टरी प्रबंधन कार्यक्रमों जैसे अन्य लाभों की पेशकश कर सकते हैं। फिर भी, विशेष लाभ प्रत्येक राज्य में भिन्न हो सकते हैं। यहाँ तक कि समान राज्य में भी, प्लैनों के बीच थोड़े अंतर हो सकते हैं। जब आप प्लैनों की तुलना करेंगे, तब आप यह देखेंगे कि प्रत्येक प्लैन में कौन-से लाभ शामिल हैं।

## मैं कोई ऐसा प्लैन कैसे पाऊँ जो मेरे बजट के अनुरूप हो और मेरी आवश्यकताओं को पूरा करता हो?

किसी प्लैन को चुनते समय, आप द्वारा प्रति माह अपनी बीमा कंपनी को भुगतान किए जाने वाले प्रीमियम पर ही नहीं, बल्कि आपकी कुल स्वास्थ्य देखरेख लागतों पर विचार करना अच्छा विचार है। सह-बीमा या सह-भुगतान जैसी अपनी ओर से खर्च की जाने वाली अन्य लागतों का आपके कुल स्वास्थ्य देखरेख खर्च पर बड़ा प्रभाव हो सकता है।

आपकी देखभाल की कुल लागतों के आधार पर कोई प्लैन चुनने के लिए, आपको यह अनुमान लगाना होगा कि आप द्वारा आने वाले वर्ष के लिए कितनी देखभाल का उपयोग किए जाने की संभावना है। जब आप मार्केटप्लेस में प्लैनों की तुलना करते हैं, तब आप परिवार के प्रत्येक सदस्य का अनुमानित चिकित्सा उपयोग निम्न, मध्यम या उच्च के रूप में चुन सकते हैं। जब आप प्लैन देखते हैं, तब आपको अपने परिवार की देखभाल के अनुमानित उपयोग के आधार पर मासिक प्रीमियमों और अपनी ओर से किए जाने वाले सभी खर्चों सहित आपकी कुल लागतों का अनुमान दिखेगा।

मार्केटप्लेस प्लैनों को 5 धातु श्रेणियों में रखा जाता है: ब्रांज़, सिल्वर, गोल्ड, प्लेटिनम और विनाश संबंधी। **ये श्रेणियाँ इस बात पर आधारित हैं कि आप और हैल्थ प्लैन आपकी देखभाल की कुल लागत को कैसे साझा करते हैं।**

सामान्य रूप से, अधिक प्रीमियम वाली प्लैन श्रेणियाँ (गोल्ड और प्लेटिनम) आपकी देखभाल की कुल लागत में से अधिक का भुगतान करती हैं। कम प्रीमियम वाली श्रेणियाँ (ब्रांज़ और सिल्वर) आपकी कुल लागत में से कम का भुगतान करती हैं। छायांकित बॉक्स में सिल्वर प्लैनों के बारे में अपवाद देखें।

यदि आप 30 से नीचे हैं, तो आप कैटस्ट्रोफ़िक योजना में नामांकन कर सकते हैं भले ही आप पर छूट हो या न हो। यदि आप 30 के या इससे बड़े हैं, तो आप केवल तभी इस प्लैन वर्ग में नामांकन कर सकते हैं जब आप कठिन छूट के लिए योग्य होते हैं (इसमें समर्थयोग्याता छूट शामिल है)। कठिन छूटों के बारे में अधिक जानने के लिए HealthCare.gov/health-coverage-exemptions/hardship-exemptions पर जाएं।

## यहाँ इसका ब्यौरा दिया गया है कि आप अपने लिए उपयुक्त कोई प्लैन श्रेणी कैसे चुनते हैं:

- **यदि आपको डॉक्टर के यहाँ बहुत बार जाने की आशा हो या नियमित प्रिस्क्रिप्शनों की ज़रूरत हो:** तो आप गोल्ड या प्लेटिनम प्लैन चाह सकते हैं। सामान्य रूप से, इन प्लैनों में अधिक मासिक प्रीमियम होते हैं लेकिन जब आपको देखभाल की ज़रूरत होती है, तो ये आपकी लागतों में से अधिक का भुगतान करते हैं।

- **यदि आपके द्वारा नियमित रूप से चिकित्सा सेवाओं का उपयोग करने की आशा न हो और आप नियमित प्रिस्क्रिप्शन न लें:** आप सिल्वर, ब्रांज़ या विनाश संबंधी प्लैन चाह सकते हैं। इन प्लैनों में आपको प्रति माह कम पैसा खर्च करना पड़ता है लेकिन जब आपको देखभाल की ज़रूरत होती है, तो ये आपकी लागतों में से कम का भुगतान करते हैं।

**यदि आप अपनी ओर से खर्च की जाने वाली लागतों के लिए पात्र होते हैं: तो आपका बेहतरीन मूल्य सिल्वर प्लैन हो सकता है।** यदि आप अपनी आय के आधार पर "लागत-हिस्सेदारी में कमी करना" के लिए पात्र होते हैं, तो जब आप देखभाल प्राप्त करते हैं, तब आपकी कटौती राशि कम हो सकती है और आप अपनी ओर से कम लागतें (सह-भुगतानों और सह-बीमा सहित) का भुगतान करते हैं—लेकिन तभी यदि आप किसी सिल्वर प्लैन में नामांकन कराते हैं।

## दाँतों संबंधी बीमा सुरक्षा मार्केटप्लेस में कैसे काम करती है?

आप द्वारा अपना मार्केटप्लेस आवेदन भरने और अपने परिणाम प्राप्त करने के बाद, आप ऐसे हैल्थ प्लैन देख सकते हैं जिनमें दाँतों संबंधी बीमा सुरक्षा सम्मिलित होती है। कुछ हैल्थ प्लैन डेंटल बीमा सुरक्षा देते हैं, लेकिन सभी नहीं। यदि आप दाँतों संबंधी बीमा सुरक्षा चाहते हैं और आपका प्लैन इसकी पेशकश नहीं करता है, तो आप उसी समय किसी अलग दाँतों संबंधी स्वतंत्र प्लैन में नामांकन करा सकते हैं जिस समय आप किसी हैल्थ प्लैन में नामांकन कराते हैं। दाँतों संबंधी कुछ प्लैन केवल बच्चों को कवर करते हैं और अन्य परिवारों को कवर करते हैं। आपको यह सुनिश्चित करने के लिए प्लैन के विवरणों की समीक्षा करनी चाहिए कि प्लैन में वह फायदों हों जो आपके चाहिए हों।

मार्केटप्लेस में बच्चों की दाँतों संबंधी बीमा सुरक्षा अनिवार्य स्वास्थ्य लाभ है। इसका यह अर्थ है कि यदि आपके बच्चे की आयु 18 वर्ष या इससे कम है, तो दाँतों संबंधी बीमा सुरक्षा किसी हैल्थ प्लैन या दाँतों संबंधी स्वतंत्र प्लैन के रूप में अवश्य उपलब्ध होनी चाहिए।

## क्या मेरे डॉक्टर और प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को कवर किया जाएगा?

मार्केटप्लेस में प्लैनों की तुलना करने की शुरुआत करते समय, आपके पास डॉक्टर, चिकित्सा सुविधाएं और प्रिस्क्रिप्शन दवाएं डालने का विकल्प होगा। जब आप प्लैन देखते हैं, तब आप देखेंगे कि क्या आप द्वारा डाले गए डॉक्टर, चिकित्सा सुविधाएं और प्रिस्क्रिप्शन दवा प्रत्येक प्लैन द्वारा कवर्ड है।

## स्वास्थ्य योजना की गुणवत्ता रेटिंग क्या है?

प मार्केटप्लेस में प्रत्येक प्लैन के लिए 5-स्टार गुणवत्ता रेटिंग उपयोग करके स्वास्थ्य योजनाओं की तुलना कर सकते हैं। 5-स्टार गुणवत्ता रेटिंग सिस्टम के तहत, योजनाएं 1-5 के पैमाने पर रेट की जाती हैं। पांच-स्टार का मतलब है कि योजना में उच्चतम गुणवत्ता है। कुछ मामलों में स्टार रेटिंग उपलब्ध नहीं होती है, जैसे योजनाएं नहीं हों या कम नामांकन हो। स्टार रेटिंग की कमी का मतलब यह नहीं है कि योजनाओं का गुणवत्ता रेटिंग कम है। गुणवत्ता रेटिंग्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए, Marketplace.cms.gov/outreach-and-education/choosing-a-high-quality-plan.pdf पर जाएं।

## प्रश्न पूछने हैं? सहायता उपलब्ध है।

- अधिक जानकारी के लिए HealthCare.gov/choose-a-plan पर जाएं।
- देखें LocalHelp.HealthCare.gov और अपने क्षेत्र में आपकी सहायता के लिए किसी को खोजें।
- मार्केटप्लेस कॉल सेंटर से **1-800-318-2596** पर संपर्क करें। TTY प्रयोक्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।

आपके पास ऐक्सेस करने योग्य फॉर्मेट में मार्केटप्लेस सूचना प्राप्त करने का अधिकार है, जैसे बड़े अक्षर, ब्रेल, या ऑडियो।
आपके पास उस स्थिति में शिकायत दर्ज कराने का भी अधिकार है, यदि आप ऐसा महसूस करते हैं कि आपके विरुद्ध भेदभाव किया गया है।
अधिक जानकारी के लिए **CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice** पर जाएं या मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY प्रयोक्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।

**Health Insurance Marketplace**
CMS Product No. 11672-HI (Hindi)
Revised October 2021

**यह उत्पाद अमेरिकी करदाताओं के खर्च पर तैयार किया गया था।**

Health Insurance Marketplace® is a registered service mark of the U.S. Department of Health & Human Services.

HealthCare.gov