ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ
- ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸ਼ੌਟਸ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂਚੇਗਾ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਡ੍ਰਗ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ
- ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਵੱਚਾ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ:

- **ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਜੋਖਮ**
- **ਟੀਬੀ (TB),** ਜੇਕਰ ਜੋਖਮ ਹੈ
- **ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ** ਜੇਕਰ ਜੋਖਮ ਹੈ
- **ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ,** ਜੇਕਰ ਜੋਖਮ ਹੈ
- **ਯੌਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (STIs),** ਜੇਕਰ ਜੋਖਮ ਹੈ
- **ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ

Punjabi 2026: For teens and young adults age 12 to 21

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ Medi-Cal ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ
ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ID ਕਾਰਡ ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੈਜਾਂ www.dhcs.ca.gov/mmchpd ਤੇ ਜਾਓ

Medi-Cal ਸਦੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (Member Help Line)
1-800-541-5555 (TDD 1-800-430-7077) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.dhcs.ca.gov/myMedi-Cal ਤੇ ਜਾਓ

Medi-Cal ਡੈਂਟਲ
ਸਮਾਈਲ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (Smile, California) ਨੂੰ **1-800-322-6384** (TTY 1-800-735-2922) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ smilecalifornia.org ਤੇ ਜਾਂ www.dhcs.ca.gov/MCP ਤੇ ਜਾਓ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
1-888-452-8609ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਲਾਨ (Mental Health Plan) ਨੂੰ www.dhcs.ca.gov/CMHP ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਡ੍ਰਗ ਸੇਵਨ
ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ (Department of Health Care Services) (DHCS) ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਸੀਲਾ ਕੇਂਦਰ 24/7 (Substance Use Resource Center 24/7) ਨੂੰ **1-800-879-2772** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ, www.dhcs.ca.gov/SUD-NETRL ਤੇ ਜਾਓ

ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ
ਸੁਸਾਈਡ ਐਂਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ **988** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ/ਕੋਚਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ
1-833-317-HOPE (4673) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ www.calhope.org ਤੇ ਜਾਓ'

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
1-888-452-8609 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

DHCS
www.dhcs.ca.gov/kidsandteens

Medi-Cal for Kids & Teens

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ

Medi-Cal, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰੇਕ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਾਂ Medi-Cal ਸਦੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1-800-541-5555** (TDD 1-800-430-7077) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ** ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨਾ
- **ਮੁਫ਼ਤ ਸਵਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ** ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ, ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ
- **ਭਾਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ** ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ
- **ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫਲਾਇਰ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ Medi-Cal ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ **ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੌਰਮੈਟ** ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਫੌਂਟ, ਆੱਡਿਓ ਫੌਰਮੈਟ, CD ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਲ, ਤਾਂ **1-833-284-0040** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Medi-Cal ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Medi-Cal ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ (Share of Cost) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਾਂਚਾਂ, ਸ਼ੌਟਸ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ।

ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ
- ਗਰਭਪਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- STI ਪਰੀਖਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- HIV ਪਰੀਖਣ
- ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਮੂਹਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ
- ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
- ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਸ
- ਡ੍ਰਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ Medi-Cal, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ Medi-Cal ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ Medi-Cal ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਦੇਖਭਾਲ:

- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਤ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡ੍ਰਗ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਫੱਲੋ-ਅੱਪ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਨਕਾਂ ਸਮੇਤ
- ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਪਰੀਖਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਜ਼, ਸਥਾਈ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ ਸਮੇਤ
- ਦਵਾਈ
- ਲੈਬ ਜਾਂਚਾਂ, STI ਪਰੀਖਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਫੱਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ
- ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਰੀਰਕ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਅਤੇ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚਾਂ
- ਹੋਮ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ
- ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ
- ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ