

1 আপনাকে নেটওয়ার্ক-এর মধ্যে টেলি-মেন্টাল স্বাস্থ্য সেবার জন্য কো-পে-এর চার্জ দিতে হবে না

COVID-19-এর এই সঙ্কটকালে, আপনার বিমা কোম্পানি মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা সহ আপনার বিমা পলিসির আওতায় থাকা ইন-নেটওয়ার্ক টেলিহেলথ চিকিৎসা সেবাগুলোর জন্য আপনার থেকে কো-পে (অথবা কো-ইনস্যুরেন্স বা বার্ষিক ফী) দাবি করতে পারবে না। আপনি যদি এই পরিষেবাগুলো সশরীরে গ্রহণ করেন, তবে আপনার থেকে কো-পে দাবি করা হতে পারে। এই আপৎকালীন নিউ ইয়র্ক আইন সম্পর্কে অনলাইনে [এখান থেকে](#) আরও জেনে নিন।

2 কোনো ইন-নেটওয়ার্ক মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য, সশরীরে বা টেলি-হেলথ-এর মাধ্যমে, অত্যাবশ্যক কর্মীদের (essential workers) থেকে কো-পে দাবি করা যাবে না

COVID-19-এর এই সঙ্কটকালে, আপনি যদি কোনো স্বাস্থ্যসেবা কর্মী, ফাস্ট রেস্পন্ডার বা অত্যাবশ্যক কর্মী হয়ে থাকেন, তবে আপনি কোনো কো-পে (বা কো-ইনস্যুরেন্স বা বার্ষিক ফি) পরিশোধ না করেই, সশরীরে বা টেলিহেলথ-এর মাধ্যমে, আপনার বিমার আওতাভুক্ত ইন-নেটওয়ার্ক বহির্বিভাগ মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যদি মার্চ 7, 2020 তারিখে বা তার পরে এই অবস্থানগুলোর কোনো একটিতে থেকে থাকেন তবে আপনি তার যোগ্য হবেন। এই অবস্থানগুলোর সীমা বেশ বড় এবং আপনি অন্তর্ভুক্ত হতে পারেন। যোগ্য অবস্থানগুলোর পূর্ণ তালিকা এবং নিউ ইয়র্ক-এর আপৎকালীন আইন অনলাইনে [এখানে](#) পাওয়া যায়।

3 মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগণ গ্রাহকদেরকে সাধারণ ভিডিও চ্যাট অ্যাপের মাধ্যমে সেবা দিতে পারেন

COVID-19-এর এই সঙ্কটকালে, ফেডারেল ও স্টেটের বিধিবিধানে ছাড় দেওয়া হয়েছে যেন মানসিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগণ ফেসটাইম, ফেসবুক মেসেঞ্জার, হোয়াটসঅ্যাপ, উইচ্যাট বা জুম-এর মতো সাধারণ ভিডিও চ্যাট অ্যাপ ব্যবহার করে রোগীদেরকে সেবা দিতে পারবেন, যার ফলে গ্রাহকরা জনস্বাস্থ্যের এই জরুরি অবস্থায় যেখানেই থাকুন না কেনো তাদের সেবাদানের বিষয়টি সেবাদানকারীদের জন্য আরও সহজ হয়েছে। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগণকে HIPAA-অনুবর্তী সফটওয়্যার ব্যবহার করতে হবে না; তবে তারা ফেসবুক লাইভ, ইন্সটাগ্রাম লাইভ বা টিকটক-এর মতো সর্বসাধারণের জন্য উন্মুক্ত কোনো সফটওয়্যার ব্যবহার করতে পারবেন না। ফেডারেল সরকারের বিজ্ঞপ্তিটি অনলাইনে [এখানে](#) পাওয়া যাবে।

4 আপনি যদি আপনার প্রিমিয়াম পরিশোধ করতে সমস্যায় পড়েন তাহলেও আপনি জুন 1, 2020 তারিখ পর্যন্ত আপনার বিমার আওতাভুক্ত থাকতে পারবেন।

যদি বৈশ্বিক মহামারীর কারণে আপনি আর্থিক অসচ্ছলতার শিকার হন, তবে আপনার প্রিমিয়াম পরিশোধ করার জন্য আপনার বিমাকারী অবশ্যই আপনাকে জুন 1, 2020 11:59PM পর্যন্ত সময় দেবে। আপনার বিমাকারী আপনাকে বাদ দিতে পারবে না এবং এই সময়ে যে কোনো বৈধ দাবির জন্য তাদেরকে অবশ্যই অর্থপ্রদান করতে হবে। আর্থিক অসচ্ছলতার প্রমাণ হিসেবে, বৈশ্বিক মহামারীর ফলে আর্থিক অসুবিধার বর্ণনা দিয়ে আপনার লিখিত বিবৃতিটি আপনার বিমাকারীকে অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে। নিউ ইয়র্ক-এর জরুরি আইনটি অনলাইনে [এখানে](#) পাওয়া যাবে।

5 গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় থাকা পরিবারের সদস্যদের সেবার জন্য আপনি বেতনসহ পারিবারিক ছুটির (Paid Family Leave) সুবিধা পেতে পারেন।

COVID-19-এর এই সঙ্কটকালে, গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যায় থাকা পরিবারের কোনো সদস্যের সেবার জন্য নিউ ইয়র্কবাসীরা বেতনসহ পারিবারিক ছুটি নেওয়া অব্যাহত রাখতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে সিজোফ্রেনিয়া, বাইপোলার ডিজঅর্ডার বা আঘাত-পরবর্তী চাপ জনিত অসুস্থতার (post-traumatic stress disorder, PTSD) মতো মানসিক স্বাস্থ্য জনিত সমস্যা। 2020 সালে নিউ ইয়র্কবাসীরা 10 সপ্তাহ পর্যন্ত সবেতন ছুটি পেতে পারেন এবং এই নীতিটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কাজ করা অধিকাংশ কর্মী এবং সরকার বা ইউনিয়নের জন্য কাজ করা অধিকাংশ লোকের জন্য প্রযোজ্য। নিউ ইয়র্ক স্টেট পেইড ফ্যামিলি লিভ-এর সুবিধাগুলো কিভাবে পাওয়া যেতে পারে সে ব্যাপারে [এখান](#) থেকে আরও বিস্তারিত জেনে নিন।



বোনাস: আপনি যদি মোবাইল বিল পরিশোধ করতে সমস্যায় পড়েন তবুও আপনি মোবাইল ফোন পরিষেবা চালু রাখতে সক্ষম হতে পারেন।

মূল অঙ্গীকারটি মে মাসের 12 তারিখ পর্যন্ত স্থায়ী, তবে Verizon, T-Mobile/Sprint, ও AT&T সহ কিছু কোম্পানি তা জুন মাসের 30 তারিখ পর্যন্ত সম্প্রসারিত করতে সম্মত হয়েছে। এটি ব্যবহার করার জন্য কিছু কোম্পানি আপনাকে তাদের গ্রাহক সহায়তার সঙ্গে যোগাযোগ করতে বলতে পারে; জুন পর্যন্ত সম্প্রসারিত করতে মে মাসের 13 তারিখের পর তাদের সাথে পুনরায় যোগাযোগ করার প্রয়োজন হতে পারে। এই অঙ্গীকার ও অংশগ্রহণকারী কোম্পানিগুলো সম্পর্কে [এখানে](#) আরও জানতে পারবেন।

এই সঙ্কটকালে আপনার বিমা পরিকল্পনাটি আপনাকে জরুরি আইনের চেয়ে আরও বেশি সুবিধা দিতে পারে। এই জরুরি অবস্থায় কো-পেমেন্ট বা খরচ-ভাগাভাগিতে ছাড় সম্পর্কে হালনাগাদ তথ্য পেতে আপনাকে আপনার বিমাকারীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।