

છેતરપિંડીથી બચો

- છેતરપિંડીથી બચાવ માટે તમારી માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાયો એના વિશે પેલા થી લીધેલી તમારી જાણકારી છે. આવી કેટલીક જાણકારીઓ જે તમને આરોગ્ય બજારમાંથી વિમો લેવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે તે આ વેબસાઈટ [Healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) નો ઉપયોગ કરીને મળી શકશે.

વેબ ઉપર આપની વિગતોને ગુપ્ત રાખો.

- આપના કોમ્પ્યુટર માં પ્રતિષ્ઠિત સુરક્ષા સોફ્ટવેર હોવું જરૂરી છે, અને તે હાલની તારીખનું હોવું જોઈએ. સુરક્ષા સોફ્ટવેર આપના કોમ્પ્યુટર ને વાઈરસ થી બચાવે છે. આપ પ્રતિષ્ઠિત કંપની પાસેથી મફત માં સુરક્ષા સોફ્ટવેર શોધી શકો છો. વધારે માહિતી માટે, આ વેબસાઈટ પર જાઓ : staysafeonline.org/stay-safe-online/free-security-check-ups.
- દુષિત સોફ્ટવેર (જેને અમુક વાર માલ્વેર કહેવાય છે) ને કાઢી નાખો, જેમાં વાઈરસ, સ્પાયવેર નો સમાવેશ થાય છે. આવા સોફ્ટવેર આપના કોમ્પ્યુટર, ટેલીફોન, મોબાઈલ ફોન માં આપની પરવાનગી વગર આવી જતા હોય છે. માલ્વેર આપનું યંત્ર ને આકસ્મિક રીતે ખરાબ કરી શકે છે અને તમારી ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિઓ ઉપર નજર રાખી શકે છે. માલ્વેરથી ગુનેગારો આપની ગુપ્ત વિગતો ચોરી કરતા હોય છે, અને છેતરપિંડી કરે છે. આવા દુષિત સોફ્ટવેર ને શોધવા અને કાઢવા, માટે આ વેબસાઈટ પર જાઓ : onguardonline.gov/articles/0011-malware.
- અઘરા પાસવર્ડ બનાવો.
 - ખબર ના પડે તેવા અઘરા અને લાંબા પાસવર્ડો બનાવવા માટે કેપિટલ અને સ્મોલ અક્ષરો, આંકડાઓ અને સ્પેશિયલ અક્ષરો નો ઉપયોગ કરો.
 - એવા પાસવર્ડ બનાવો કે જેમાં સામાન્ય શબ્દો કે આપની ગુપ્ત વિગતો જેવી કે આપનું નામ અથવા જન્મની તારીખ ના હોય.
 - એક જ પાસવર્ડ ને ઘણા બધા એકાઉન્ટ માટે ન વાપરશો, જેમ કે બજારીય એકાઉન્ટ અને ઈમેલ અથવા આપના ઓનલાઈન એકાઉન્ટ.
 - તમારા પાસવર્ડ કોઈને કહેવા નહીં, અને આપના પાસવર્ડ ને સલામત જગ્યાએ રાખો.
- તમારી સહજ વૃત્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. જો કોઈ ઈમેલ શંકાસ્પદ લાગે તો એને ખોલવો નહીં, અને કોઈ અટેચમેન્ટ અથવા લિંક પર ક્લિક કરવું નહીં.
- જો કોઈ વેબસાઈટ સલામત ન લાગે તો, આપની ગુપ્ત વિગતો નાખશો નહીં. આપની ગુપ્ત વિગતો ફક્ત એન્ક્રિપ્ટેડ અને સલામત વેબસાઈટ પર જ નાખો. સલામત વેબસાઈટ જેમ કે, [Healthcare.gov.in](https://www.healthcare.gov), ના સામાન્ય લક્ષણો હોય છે જેવા કે, પેડલોક સાઈન અને "https" વેબ એડ્રેસ.
- જ્યારે આપ આપના કોમ્પ્યુટર થી દુર જાવ ત્યારે, બ્રાઉઝર ને બંધ કરો અને ઈન્ટરનેટ સાથેનું જોડાણ તોડી નાખવું, જેથી કરીને હેકર આપની વિગતોનો પહોંચ ન બનાવી શકે.

વધારે માહિતી માટે, વાંચો ફેડરલ ટ્રેડ કમીશનની સુરક્ષા માટેની ટીપ્સ વાંચો : [consumer.ftc.gov/topics/computer-security](https://www.consumer.ftc.gov/topics/computer-security) અથવા [consumer.ftc.gov/topics/computer-security](https://www.consumer.ftc.gov/topics/computer-security) જાઓ.

સવાલો પુછો અને એમના જવાબો ચકાસો.

- માર્કેટપ્લેસ પાસે પ્રશિક્ષિત સહાયકો દરેક રાજ્ય માં છે, જે આપને મફતમાં સહાય કરે છે. LocalHelp.HealthCare.gov પર જાઓ અથવા માર્કેટપ્લેસ કોલ સેન્ટરને ફોન કરો 1-800-318-2596 પર અને આપના ક્ષેત્રમાં લોકલ મદદ મેળવો. TTY વપરાશકર્તાઓ કોલ કરો 1-855-889-4325.
- કોઈ જાણકારી વિશે જો તમને કોઈ મુંઝવણ હોય અથવા સમજાતું ન હોય તો સવાલ કરો.
- એ નામ અથવા નામો ની નોંધ રાખવી જે તમને મદદ કરે છે, કોની માટે કામ કરે છે, એમના ફોન નંબર, શેરી નું સરનામું, ટપાલી સરનામું, ઈમેલ એડ્રેસ અને વેબસાઈટ.
- બધુ સમજાય નહીં ત્યા સુધી કશો પણ સહી કરવી નહીં.

આપને માર્કેટપ્લેસ પરથી ફોન આવી શકે છે.

આપની અરજી થઈ જાય પછી, આપને માર્કેટપ્લેસ પરથી ફોન આવી શકે છે, આપે આપેલી માહિતી ની પુષ્ટી કરવા. અમારી પાસે આ માહિતી નહીં હોય તો અમે આપની અરજી ની કાર્યવાહી નહીં કરી શકીએ. વધુ માહિતી માટે HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-fraud-in-the-health-insurance-marketplace પર જાઓ.

કશું શંકાસ્પદ લાગે, તો તેની જાણ કરો. તમને છેતરપિંડી જેવું લાગે, તો તેની નિમ્નલિખિત ને ફોન ઉપર ફોન કરી ને :

- ધ માર્કેટપ્લેસ કોલ સેન્ટર 1-800-318-2596 પર.
- તમારી સ્થાનિક, રાજ્ય અથવા ફેડરલ કાયદો અમલ એજન્સીઓ.
- તમારો વિમા રાજ્ય ડીપાર્ટમેન્ટ

જો તમને ઓળખની ચોરીની શંકા હોય, અથવા તમને લાગે કે તમારે તમારી વ્યક્તિગત માહિતી નહોતી આપવા જેવી :

- તમારા સ્થાનિક પોલીસ ડીપાર્ટમેન્ટને કોલ કરો.
- તમારા ફેડરલ ટ્રેડ કમિશન ના ID ચોરીના હોટલાઈન નં. : 1-877-438-4338 પર. TTY વપરાશકર્તાઓ કોલ કરી શકે છે 1-866-653-4261 પર.
- ftc.gov/idtheft પર જાઓ વધુ જાણવા માટે.

આપનો હક છે કે આપને માર્કેટપ્લેસ ની માહિતી સુલભ રીતે મળી શકે જેમ કે મોટી પ્રિન્ટ, બ્રાઈલ અથવા ઓડિઓ. આપને હક છે આપ ફરિયાદ પણ નોંધાવી શકો છો જો તમને લાગતું હોય કે તમારી સાથે ભેદભાવ થયેલો છે. CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice.html પર જાઓ, અથવા કોલ કરો માર્કેટપ્લેસ કોલ સેન્ટર 1-800-318-2596 પર વધુ માહિતી માટે. TTY વપરાશકર્તાઓ કોલ કરી શકે છે 1-855-889-4325 પર.

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ હુમન સર્વિસીસ દ્વારા ભુગતાન થયેલ



Health Insurance Marketplace

છશ પ્રોડક્ટ નં. 11693
પુનરાવર્તન ઓગસ્ટ 2018