अपने आप को धोखाधड़ी से बचाएं

जानकारी रखना ही आपका सबसे अच्छा बचाव है। HealthCare.gov पर हेल्थ इंश्योरेंस मार्केटप्लेस के माध्यम से स्वास्थ्य कवरेज प्राप्त करते समय आपकी मदद के लिए यहां कुछ सुझाव हैं:

वेब पर अपनी जानकारी सुरक्षित रखें।

- सुनिश्चित करें कि आपके कंप्यूटर में प्रतिष्ठित सुरक्षा सॉफ़्टवेयर है, और यह नवीनतम है। सुरक्षा सॉफ़्टवेयर आपके कंप्यूटर को वायरसों से बचाने में मदद कर सकता है। आप प्रतिष्ठित कंपनियों से मुफ्त कंप्यूटर सुरक्षा सॉफ़्टवेयर पा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, staysafeonline.org/stay-safe-online/free-security-check-ups पर जाएं।
- दुर्भावनापूर्ण सॉफ़्टवेयर (कभी-कभी “मालवेयर” भी कहा जाता है) को हटाएं, जिसमें वायरस और स्पाइवेयर शामिल होते हैं जो आपकी सहमति के बिना आपके कंप्यूटर, फोन या मोबाइल डिवाइस पर इंस्टॉल हो जाते हैं। मालवेयर आपके डिवाइस को क्रैश कर सकता है और इसे आपकी ऑनलाइन गतिविधि की निगरानी और नियंत्रण के लिए उपयोग किया जा सकता है। अपराधी व्यक्तिगत जानकारी चोरी करने, स्पैम भेजने और धोखाधड़ी करने के लिए मालवेयर का उपयोग करते हैं। मालवेयर का पता लगाने तथा उसे निकालने के तरीके के बारे में और अधिक जानने के लिए, कृपया onguardonline.gov/articles/0011-malware पर जाएं।
- मज़बूत पासवर्ड बनाएँ।
  - अंग्रेज़ी के छोटे और बड़े अक्षरों, संख्याओं तथा विशेष वर्णों के मेल वाले लंबे, अप्रत्याशित पासवर्ड का उपयोग करें।
  - ऐसे पासवर्ड का उपयोग करें जिनमें आम शब्द या आपकी निजी जानकारी जैसे कि नाम या जन्मतिथि शामिल न हो।
  - अपने एक से अधिक खातों के लिए एक ही पासवर्ड का उपयोग न करें जैसे कि आपका मार्केटप्लेस खाता और ईमेल या अन्य ऑनलाइन खाते।
  - अपने पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें, और अपने पासवर्ड को सुरक्षित स्थान पर रखें।
- अपने सहज ज्ञान पर भरोसा करें। यदि कोई ईमेल संदिग्ध लगे, तो उसे या किसी अन्य अनुलग्नक को न खोलें या किसी भी लिंक पर क्लिक न करें।
- यदि कोई वेबसाइट सुरक्षित न लगे, तो कोई भी व्यक्तिगत जानकारी दर्ज न करें। सिर्फ ऐसी वेबसाइटों पर ही अपनी निजी जानकारी दर्ज करें जो एन्क्रिप्टेड और सुरक्षित हैं। HealthCare.gov जैसी किसी वेबसाइट सुरक्षित को सुरक्षित बताने वाली मानक विशेषताएं बंद ताले का प्रतीक और “https” वाला वेब पता हैं।
- जब आप अपने कंप्यूटर से दूर हों तो अपने ब्राउज़र को बंद करके इंटरनेट से डिस्कनेक्ट कर दें, ताकि हैकर आपकी जानकारी तक न पहुंच सकें।

अधिक जानकारी के लिए, फ़ेडरल ट्रेड कमीशन के कंप्यूटर सुरक्षा संबंधी सुझाव consumer.ftc.gov/topics/computer-security पर पढ़ें, या onguardonline.gov पर जाएं।

HealthCare.gov पर अपनी जानकारी सुरक्षित रखें।

आपकी निजता की रक्षा करना मार्केटप्लेस के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। हम कई तरीकों से आपकी व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित करते हैं, इनमें शामिल हैं:

- हम आपके बारे में तब तक कोई भी पहचान योग्य जानकारी (PII) एकत्र नहीं करते, जब तक कि आपने खुद हमें इसे प्रदान करने का विकल्प न चुना हो।
- हम वाणिज्यिक विपणन या किसी ऐसे उद्देश्य के लिए जानकारी एकत्र नहीं करते जो स्वास्थ्य कवरेज के लिए आवेदन करने और इसमें नामांकन से संबंधित न हो।
- हमें आवश्यकता है कि आप एक मार्केटप्लेस खाता बनाने और आवेदन पूरा करने से पहले अपनी पहचान सत्यापित करें। हम ऐसे सवाल पूछते हैं जिनका उत्तर खातों और अपनी क्रेडिट रिपोर्ट में निजी जानकारी के आधार पर सिर्फ आप ही दे सकते हैं। यह अनधिकृत लोगों को आपकी जानकारी के बगैर आपके नाम पर खाते बनाने या स्वास्थ्य कवरेज के लिए आवेदन करने से रोकता है।
- हमें आपसे यह अपेक्षा हो सकती है कि आप अपने आवेदन पर आपकी ओर से डाली गई किसी चीज़ को साबित करने के लिए दस्तावेज़ सबमिट करें।

हम आपकी निजता की रक्षा कैसे करते हैं, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए HealthCare.gov/privacy पर मार्केटप्लेस के पूर्ण निजता कथन को पढ़ें।

आपकी निजता की सुरक्षा के लिए हम जो कदम उठाते हैं, उसके अलावा यहां कुछ सुझाव हैं जिन्हें आप HealthCare.gov पर अपनी जानकारी को सुरक्षित रखने के लिए अपना सकते हैं:

- सही वेबसाइट पर जाएं। मार्केटप्लेस कवरेज के लिए आवेदन करते समय HealthCare.gov पर ही जाएं। ऐसी कई अन्य कंपनियां हैं जो आपको गुमराह करने की कोशिश कर सकती हैं और गलत ढंग से दिखावा कर सकती हैं कि वे मार्केटप्लेस या HealthCare.gov से संबंधित हैं। ऐसी भी वेबसाइटें हैं जो देखने में समान या मिलते जुलते वेब पते वाली हों (जैसे कि .coms, .orgs, और .nets) और “हेल्थकेयर” और “मार्केटप्लेस” शब्दों का उपयोग करें, लेकिन वे आधिकारिक, भरोसेमंद संसाधन नहीं हैं।
- जब आप HealthCare.gov, पर जाएं तो सुनिश्चित कर लें कि वेब पते पर यह लिखा हो: https://www.HealthCare.gov और उसमें एक बंद ताले की छवि हो। इसका मतलब है कि वेबसाइट सुरक्षित है।
- अपनी कुकीज़ और कैश को साफ करें। इसे कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए HealthCare.gov/help/i-am-having-trouble-logging-in-to-my-marketplace-account पर जाएं।

जानकारी रखें।

- मूल बातों को जानने के लिए HealthCare.gov पर जाएं।
- अपना निर्णय करने से पहले बीमा योजनाओं की सावधानी से तुलना करें।
- आधिकारिक सरकारी मुहरों या लोगो की तलाश करें। यदि आपको मार्केटप्लेस सहायक से मदद मिल रही है, तो देखने के लिए प्रमाणपत्र मांगें।
- मार्केटप्लेस की खुली नामांकन तिथियों को जानें। जब तक आपके पास कोई योग्य जीवन घटना नहीं है या आप विशेष नामांकन अवधि के लिए योग्य नहीं हैं, तब तक कोई भी इस तिथि की समाप्ति के बाद आपका नामांकन नहीं कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए, HealthCare.gov/coverage-outside-open-enrollment पर जाएं।
- जान लें कि नेविगेटर्स और प्रमाणित आवेदन सलाहकारों जैसे मार्केटप्लेस सहायकों को आपसे आपको किसी मार्केटप्लेस प्लान में नामांकन में मदद करने के लिए पैसे नहीं मांगना चाहिए। आपको ऐसे किसी भी व्यक्ति के प्रति संदेह करना चाहिए जो नामांकन के संबंध में आपसे शुल्क लेता है।
- जान लें कि यदि आपके पास मेडिकेयर है, तो यह कानून के खिलाफ है कि आपको कोई मार्केटप्लेस प्लान बेचे।
- कर घोटालों (टैक्स स्कैम्स) से अपने आप को बचाने के तरीके जानें। अधिक जानकारी के लिए HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-tax-scams/ पर जाएं।

अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा करें।

- किसी को भी आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी नहीं मांगनी चाहिए।
- व्यक्तिगत जानकारी और खाता संख्या अपने तक रखें। अपना सोशल सिक्योरिटी नंबर (SSN) या क्रेडिट कार्ड या बैंकिंग जानकारी उन कंपनियों को न दें जिनसे आपने संपर्क नहीं किया था या फिर अवांछित विज्ञापनों के जवाब में भी ऐसा न करें। **ध्यान दें:** यदि आपको मार्केट सहायक से मदद मिलती है, तो उन्हें आपके नामांकन में मदद करने के लिए आपके SSN जैसी कुछ व्यक्तिगत जानकारियों की ज़रूरत हो सकती है।
- अपनी व्यक्तिगत जानकारी किसी ऐसे व्यक्ति को न दें जो आपकी अनुमति के बिना आपके घर आए, भले ही कहें कि वे मार्केटप्लेस की ओर से हैं।

सवाल पूछें और प्राप्त उत्तरों को सत्यापित करें।

- मार्केटप्लेस ने आपको मुफ्त में मदद देने के लिए प्रत्येक राज्य में सहायकों को प्रशिक्षित किया है। अपने क्षेत्र में स्थानीय मदद पाने के लिए LocalHelp.HealthCare.gov पर जाएं, या मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।
- यदि कोई भी जानकारी अस्पष्ट या भ्रामक हो, तो सवाल ज़रूर पूछें।
- आपको मदद करने वाले किसी भी व्यक्ति के नाम या नामों, वे किसके लिए काम करते हैं, और उनका फोन नंबर, गली का पता, डाक पता, ईमेल पता, और वेबसाइट को लिख लें और उनका रिकॉर्ड रखें।
- ऐसी किसी भी चीज़ पर हस्ताक्षर न करें जिसे आप पूरी तरह नहीं समझते।

आपको मार्केटप्लेस से कॉल आ सकती है।

आपके आवेदन के बाद, आपको मार्केटप्लेस से फोन कॉल आ सकती है जिसमें आपसे सत्यापित करने या अधिक जानकारी देने के लिए कहा जाएगा। यदि हमें यह जानकारी नहीं मिलती है, तो शायद हम आपके आवेदन को पर प्रक्रिया नहीं कर पाएं। अधिक जानने के लिए HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-fraud-in-the-health-insurance-marketplace पर जाएं।

कुछ भी संदिग्ध लगे तो सूचना दें। यदि आपको धोखाधड़ी का संदेह हो, तो इसे रिपोर्ट करने के लिए कॉल करें:

- मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर।
- अपने स्थानीय, राज्य या संघीय कानून प्रवर्तन एजेंसियों को।
- अपने राज्य के बीमा विभाग को।

यदि आपको पहचान की चोरी का संदेह हो या लगे कि किसी ऐसे व्यक्ति को अपनी जानकारी दे दी है जिसे नहीं देनी चाहिए तो:

- अपने स्थानीय पुलिस विभाग को कॉल करें।
- फ़ेडरल ट्रेड कमीशन की आईडी चोरी हॉटलाइन को 1-877-438-4338 पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-866-653-4261 पर कॉल कर सकते हैं।
- अधिक जानने के लिए ftc.gov/idtheft पर जाएं।

आपको मार्केटप्लेस जानकारी को एक सुलभ स्वरूप जैसे कि बड़े अक्षर, ब्रेल लिपि या ऑडियो के रूप में पाने का अधिकार है। यदि आपको लगता है कि आपके साथ भेदभाव किया गया है तो आपके पास शिकायत दर्ज कराने का भी अधिकार है। अधिक जानकारी के लिए CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice.html पर जाएं, या फिर मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।

भुगतान स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग द्वारा