اپنے آپ کو جعلسازی سے بچائیں

جعلسازی کے خلاف آپ کی بہترین تحفظ باخبر رہنا ہے۔ HealthCare.gov پر ہیلتھ انشورنس مارکیٹ پلیس کے ذریعہ نگہداشت صحت حاصل کرتے وقت یہاں پر آپ کی مدد کے لیے چند نکات دیے جارہے ہیں:

ویب پر اپنی معلومات کو محفوظ رکھیں۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے کمپیوٹر میں معروف تحفظاتی سافٹ ویئر ہو، اور یہ تاحال تازہ ہو۔ تحفظاتی سافٹ ویئر آپ کے کمپیوٹر کو وائرسوں سے بچانے میں مدد کرسکتا ہے۔ آپ کو معروف کمپنیوں سے مفت میں کمپیوٹر تحفظاتی سافٹ ویئر حاصل کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، staysafeonline.org/stay-safe-online/free-security-check-ups پر جائیں۔
- نقصان دہ سافٹ ویئر (کبھی کبھی "مالورے" کہا جاتا ہے)، جس میں وائرس اور اسپائی ویئر شامل ہے جسے آپ کے کمپیوٹر، فون، یا موبائل ڈیوائس میں آپ کی منظوری کے بغیر انسٹال کیا جاتا ہے۔ مالورے کی وجہ سے آپ کا ڈیوائس کریش کرسکتا ہے اور اسے آپ کی آن لائن سرگرمی پر نگرانی رکھنے اور کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مجرمین مالورے کا استعمال ذاتی معلومات کو چرانے، اسپام بھیجنے، اور جعلسازی کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ مالورے کو پتہ لگانے اور اسے ہٹانے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، onguardonline.gov/articles/0011-malware سے رجوع کریں۔
- مضبوط پاس ورڈ تخلیق کریں۔
  - بڑے اور چھوٹے حروف، نمبرز، اور خصوصی حروف کے مرکب کے ساتھ لمبا، غیرمتوقع پاس ورڈ استعمال کریں۔
  - ایسا پاس ورڈ استعمال کریں جس میں عمومی الفاظ یا آپ کی ذاتی معلومات، جیسے آپ کا نام یا تاریخ پیدائش شامل نہ ہوں۔
  - متعدد اکاؤنٹس کے لیے ایک ہی پاس ورڈ استعمال نہ کریں، جیسے کہ آپ کا مارکیٹ پلیس اکاؤنٹ اور آپ کا ای میل یا دیگر آن لائن اکاؤنٹس۔
  - کسی کے بھی ساتھ اپنے پاس ورڈ کا اشتراک نہ کریں، اور اپنا پاس ورڈ محفوظ جگہ پر رکھیں۔
- اپنی جبلت پر بھروسہ کریں۔ اگر کوئی ای میل مشتبہ لگتا ہے، تو اسے یا کسی بھی منسلکات کو نہ کھولیں یا کسی بھی لنکس پر کلک نہ کریں۔
- اگر ویب سائٹ محفوظ نہیں لگتا ہے، تو کوئی بھی ذاتی معلومات داخل نہ کریں۔ ویب سائٹوں پر صرف ایسی معلومات ہی درج کریں جو خفیہ کاری کی ہوئی اور محفوظ ہو۔ معیاری خصوصیات جو یہ دکھاتا ہو کہ ویب سائٹ محفوظ ہے، جیسے کہ HealthCare.gov ، اس میں ایک پیڈ لاک کی علامت اور "https" ویب پتہ نظر آتا ہے۔
- جب آپ اپنے کمپیوٹر سے دور ہوں تو اپنے براؤزر کو بند کردیں انٹرنیٹ سے منقطع کردیں، تاکہ ہیکرز آپ کی معلومات تک رسائی نہ کرسکے۔

مزید معلومات کے لیے، consumer.ftc.gov/topics/computer-security پر کمپیوٹر کی حفاظت پر وفاقی ٹریڈ کمیشن کے نکات پڑھیں یا onguardonline.gov سے رجوع کریں۔

HealthCare.gov پر اپنی معلومات کو محفوظ رکھیں۔

مارکیٹ پلیس سے اپنی رازداری کا تحفظ بہت اہم ہے۔ ہم متعدد طریقوں سے آپ کی ذاتی شناخت کی حفاظت کرتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

- ہم تب تک آپ کے بارے میں ذاتی طور پر قابل شناخت معلومات (PII) اکٹھی نہیں کرتے ہیں جب تک کہ آپ اسے ہمیں فراہم کرنے کا انتخاب نہ کرتے ہیں۔
- ہم کمرشیل مارکیٹنگ یا صحت کے کوریج کے لیے درخواست دینے اور اندراج کروانے سے غیرمتعلق کسی بھی مقصد کے لیے معلومات اکٹھی نہیں کرتے۔
- ہمارا مطالبہ ہے کہ مارکیٹ پلیس اکاؤنٹ بنانے سے پہلے اپنی شناخت کی تصدیق کرلیں اور درخواست مکمل کریں۔ ہم ایسے سوالات پوچھتے ہیں جس کا جواب صرف آپ ہی دے سکتے ہیں، جو کہ آپ کی کریڈٹ رپورٹ میں موجود اکاؤنٹس اور ذاتی معلومات پر مبنی ہے۔ یہ غیرمجاز لوگوں کو آپ کی معلومات کے بغیر آپ کے نام سے اکاؤنٹ تخلیق کرنے یا صحت کے کوریج کے لیے درخواست دینے سے روکتا ہے۔
- آپ نے درخواست میں جو کچھ بھی بھرا ہے اسے ثابت کرنے کے لیے ہم آپ سے دستاویز طلب کرسکتے ہیں۔

ہم آپ کی رازداری کی حفاظت کیسے کرتے ہیں اس بارے میں مزید معلومات کے لیے، HealthCare.gov/privacy پر مارکیٹ پلیس کی مکمل رازداری کے بیان کو پڑھیں۔

آپ کی رازداری کی حفاظت کے لیے ہم جو اقدامات کرتے ہیں اس کے علاوہ، یہاں پر چند نکات ہیں جس کی پیروی آپ خود در HealthCare.gov پر اپنی معلومات کو محفوظ رکھنے میں کرسکتے ہیں:

- درست ویب سائٹ پر جائیں۔ مارکیٹ پلیس کوریج کے لیے درخواست دیتے وقت، HealthCare.gov پر جانے کو یقینی بنائیں۔ بہت سی دوسری کمپنیاں ہیں جو آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کرسکتی ہیں اور فرضی طور پر یا تاثر دے سکتی ہیں کہ وہ مارکیٹ پلیس یا HealthCare.gov سے وابستہ ہیں۔ ایسی بھی ویب سائٹیں ہیں جو یکساں معلوم پڑتی ہیں یا ان کا ملتا جلتا ویب پتہ ہے (جیسے .orgs ، coms، اور .nets) اور "healthcare" اور "Marketplace" الفاظ کا استعمال کرتی ہے، لیکن یہ باضابطہ، معتبر وسائل نہیں ہیں۔
- جب آپ HealthCare.gov پر جائیں تو اسے یقینی بنائیں کہ ویب پتہ: https://www.HealthCare.gov پڑھا جائے اور اس میں پیڈ لاک کی تصویر ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ ویب سائٹ محفوظ ہے۔
- اپنے کوکیز اور کیش کو صاف کریں۔ ایسا کیسے کریں اس بارے میں مزید معلومات کے لیے، HealthCare.gov/help/ i-am-having-trouble-logging-in-to-my-marketplace-account پر جائیں۔

باخبر رہیں۔

- بنیادی چیزیں سیکھنے کے لیے HealthCare.gov پر جائیں۔
- اپنا فیصلہ کرنے سے پہلے بیمہ منصوبوں کا احتیاط سے موازنہ کریں۔
- باقاعدہ سرکاری مہریں یا لوگوز تلاش کریں۔ اگر آپ مارکیٹ پلیس معاون سے مدد حاصل کررہے ہیں، تو اسناد دکھانے کے لیے کہیں۔
- مارکیٹ پلیس کے کھلے ہوئے اندراجی تاریخ کے بارے میں جانیں۔ اس کے اختتام کے بعد کوئی بھی آپ کو مندرج نہیں کراسکتا تاوقتیکہ آپ کے پاس زندگی کا اہل واقعہ ہو یا آپ اندراج کے خصوصی وقفہ کے لیے اہل ہوں۔ مزید معلومات کے لیے، HealthCare.gov/coverage-outside-open-enrollment پر جائیں۔
- یہ جانیں کہ مارکیٹ پلیس معاون جیسے کہ نیویگیٹرز اور مستند صلاح کاران کو آپ سے مارکیٹ پلیس منصوبہ میں مندرج ہونے میں مدد کے لیے رقم طلب نہیں کرنی چاہئے۔ آپ کو کسی بھی ایسے شخص پر شک کرنا چاہئے مندرج ہونے کے سلسلے میں آپ سے فیس وصول کرتے ہیں۔
- یہ جانیں کہ اگر آپ کے پاس میڈیکیئر ہے، تو کسی کے لیے بھی آپ کو مارکیٹ پلیس منصوبہ بیچنا خلاف قانون ہے۔
- یہ جانیں کہ آپ خود کو ٹیکس کی جعلسازی سے کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-tax-scams/ ملاحظہ کریں۔

آپ کی ذاتی معلومات کی تحفظ کرتا ہے۔

- آپ کی ذاتی معلومات کے بارے میں کسی کو بھی نہیں پوچھنا چاہئے۔
- ذاتی اور اکاؤنٹ نمبرز کو نجی رکھیں۔ اپنا سوشل سیکورٹی نمبر (SSN) یا کریڈٹ کارڈ یا بینک کی معلومات ایسی کمپینیوں جن سے آپ نے رابطہ نہ کیا ہو یا غیرمطلوبہ اشتہارات کے جواب میں نہ دیں۔ **نوٹ:** اگر آپ کو مارکیٹ پلیس معاون کی جانب سے مدد حاصل ہوتا ہے، تو انہیں آپ کو مندرج کرنے کے لیے کچھ مخصوص ذاتی معلومات کی ضرورت ہوسکتی ہے، جیسے کہ آپ کا SSN۔
- ایسے کسی بھی شخص کو اپنا ذاتی معلومات نہ دیں جو آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے گھر آیا ہو، خواہ وہ یہ کہتا ہو کہ وہ مارکیٹ پلیس سے ہے۔

سوالات پوچھیں اور حاصل ہونے والے جواب کی تصدیق کریں۔

- مارکیٹ پلیس کے پاس ہر ریاست میں مفت میں مدد کرنے کے لیے تربیت یافتہ معاونین ہوتے ہیں۔ مقامی علاقے میں مدد کا پتہ لگانے کے لیے LocalHelp.HealthCare.gov پر جائیں، یا مارکیٹ پلیس کال سینٹر کو ۱-۸۰۰-۳۱۸-۲۵۹۶ پر کال کریں۔ TTY صارفین ۱-۸۵۵-۸۸۹-۴۳۲۵ پر کال کریں۔
- اگر کوئی معلومات غیرواضح یا الجھن بھری ہے تو سوالات پوچھیں۔
- نام یا جس نے آپ کی مدد کی ہو اس کا نام، وہ کس کے لیے کام کرتے ہیں، اور اور ان کا فون نمبر، اسٹریٹ کا پتہ، ڈاک کا پتہ، ای میل پتہ، اور ویب سائٹ کو لکھ لیں اور اس کا ریکارڈ رکھیں۔
- کسی بھی ایسی چیز پر دستخط نہ کریں جسے آپ پوری طرح نہیں سمجھتے ہوں۔

آپ کو مارکیٹ پلیس سے کال آسکتا ہے۔

آپ کی درخواست دینے کے بعد، آپ کو مارکیٹ پلیس سے فون کال آسکتا ہے جس میں آپ کو تصدیق کرنے یا مزید معلومات فراہم کرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔ اگر ہمارے پاس یہ معلومات نہیں ہوگی، تو ہم آپ کی درخواست پر کارروائی کرنے کے اہل نہیں ہوں گے۔ مزید جاننے کے لیے HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-fraud-in-the-health-insurance-marketplace پر جائیں۔

کسی بھی مشکوک چیز کی اطلاع دیں۔ اگر آپ کو کسی جعلسازی کا شبہ ہے تو، مارکیٹ پلیس کال سینٹر کو:

- ۱-۸۰۰-۳۱۸-۲۵۹۶ پرکال کرکے اس کی اطلاع دیں۔
- آپ کی مقامی، ریاستی، یا وفاقی نفاذ قانون سے متعلق ایجنسیاں۔
- آپ کا ریاستی ڈپارٹمنٹ برائے انشورنس۔

اگر آپ کو شناخت کی چوری کا شبہ ہوتا ہے، یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ نے ایسے آدمی کو اپنی ذاتی معلومات دی ہے جسے آپ کو نہیں دینی چاہئے تو:

- باپنے مقامی پولیس ڈپارٹمنٹ کو کال کریں۔
- وفاقی ٹریڈ کمیشن کی آئی ڈی چوری سے متعلق ہاٹ لائن ۱-۸۷۷-۴۳۸-۴۳۳۸ پر کال کریں۔ TTY صارفین ۱-۸۶۶-۶۵۳-۴۲۶۱ پر کال کریں۔
- مزید جاننے کے لیے ftc.gov/idtheft پر جائیں۔

آپ کو قابل رسائی فارمیٹ، جیسے کہ بڑے حروف، بریل، یا آڈیو میں مارکیٹ پلیس کی معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ آپ کو ایسی صورت میں شکایت کرنے کا بھی حق ہے اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے خلاف امتیازی سلوک کیا گیا ہے۔ مزید معلومات کے لیے CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice.html پر جائیں یا مارکیٹ پلیس کال سینٹر کو ۱-۸۰۰-۳۱۸-۲۵۹۶ پر کال کریں۔ TTY صارفین ۱-۸۵۵-۸۸۹-۴۳۲۵ پر کال کریں۔

محکمہ صحت و انسانی خدمات کے ذریعہ ادائیگی کی گئی

CMS Product No. 11693-Urdu
Revised August 2018

Health Insurance Marketplace