છેતરપિંડીથી પોતાને બચાવો

જાણકાર રહેવું એ છેતરપિંડી સામે તમારું શ્રેષ્ઠ રક્ષણ છે. HealthCare.gov પર હેલ્થ ઈન્સ્યોરન્સ માર્કેટપ્લેસ દ્વારા આરોગ્ય કવરેજ મેળવતી વખતે નીચેની ટીપ્સ તમને છેતરપિંડી સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરી શકે છે:

તમારા ઉપકરણને સુરક્ષિત રાખો

- ખાતરી કરો કે તમારા કમ્પ્યુટર, ફોન અથવા મોબાઇલમાં પ્રતિષ્ઠિત અને અપ ટુ ડેટ સુરક્ષા સોફ્ટવેર છે. સુરક્ષા સોફ્ટવેર તમારા કમ્પ્યુટરને વાયરસથી સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે પ્રતિષ્ઠિત કંપનીઓ પાસેથી મફત કમ્પ્યુટર સુરક્ષા સોફ્ટવેર મેળવી શકો છો. વધુ માહિતી માટે, staysafeonline.org/resources ની મુલાકાત લો.
- દૂષિત સૉફ્ટવેર દૂર કરો (કેટલીકવાર “માલવેર” તરીકે ઓળખાય છે). માલવેરમાં વાયરસ અને સ્પાયવેરનો સમાવેશ થાય છે જે તમારી સંમતિ વિના તમારા કમ્પ્યુટર, ફોન અથવા મોબાઇલ ઉપકરણ પર ઇન્સ્ટોલ થઈ જાય છે. આ પ્રકારના સોફ્ટવેરને કારણે તમારું ઉપકરણ ક્રેશ થઈ શકે છે અને ગુનેગારો તેનો ઉપયોગ તમારી ઑનલાઇન પ્રવૃત્તિ ને મોનિટર કરવા અને નિયંત્રિત કરવા માટે કરી શકે છે. ગુનેગારો વ્યક્તિગત માહિતીની ચોરી કરવા, સ્પામ મોકલવા અને છેતરપિંડી કરવા માટે માલવેરનો ઉપયોગ કરે છે. માલવેરને કેવી રીતે શોધવું અને દૂર કરવું તે વિશે વધુ જાણવા માટે, consumer.ftc.gov/articles/0011-malware ની મુલાકાત લો.
- મજબૂત પાસવર્ડ્સ બનાવો:
  - અપર અને લોઅરકેસ અક્ષરો, સંખ્યાઓ અને વિશિષ્ટ અક્ષરોના મિશ્રણ સાથે લાંબા, અણધાર્યા પાસવર્ડ્સનો ઉપયોગ કરો.
  - એવા પાસવર્ડ્સ બનાવો કે જેમાં સામાન્ય શબ્દો અથવા તમારી વ્યક્તિગત માહિતી, જેમ કે તમારું નામ અથવા જન્મતારીખનો ઉપયોગ ન થયો હોય.
  - મલ્ટિપલ એકાઉન્ટ્સ , જેમ કે તમારું માર્કેટપ્લેસ એકાઉન્ટ અને તમારાઈમેલ અને અન્ય ઑનલાઇન એકાઉન્ટ્સ માટે સમાન પાસવર્ડનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
  - તમારા પાસવર્ડ્સ કોઈની સાથે શેર કરશો નહીં અને તમારા પાસવર્ડ્સને સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખો.
- તમારી સહજ વૃત્તિ પર વિશ્વાસ કરો. જો કોઈ ઈમેલ શંકાસ્પદ લાગે, તો તેને (અથવા કોઈપણ જોડાણ અથવા લિંકને) ખોલશો નહીં
- જ્યારે તમે તમારા કમ્પ્યુટરથી દૂર હોવ ત્યારે તમારું બ્રાઉઝર બંધ કરો અને ઇન્ટરનેટથી ડિસ્કનેક્ટ કરો, જેથી હેકર્સ તમારી માહિતીને ઍક્સેસ કરી શકે નહીં.
- વધુ માહિતી માટે, staysafeonline.org/resources પર કોમ્પ્યુટર સુરક્ષા અંગે ફેડરલ ટ્રેડ કમિશનની ટિપ્સ વાંચો અથવા consumer.ftc.gov ની મુલાકાત લો.

HealthCare.gov પર તમારી માહિતી સુરક્ષિત રાખો

માર્કેટપ્લેસ માટે તમારી ગોપનીયતાનું રક્ષણ કરવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી વ્યક્તિગત ઓળખને સુરક્ષિત રાખવા માટે, અમે:

- જ્યાં સુધી તમે તે અમને આપવાનું પસંદ ન કરો ત્યાં સુધી તમારા વિશે કોઈપણ વ્યક્તિગત રીતે ઓળખી શકાય તેવી માહિતી (PII) એકત્રિત કરશો નહીં.
- વ્યાપાર સંબંધી માર્કેટિંગ અથવા આરોગ્ય કવરેજ માટે અરજી કરવા અને નોંધણી કરવા સિવાયના કોઈપણ હેતુ માટે માહિતી એકત્રિત કરશો નહીં.
- માર્કેટપ્લેસ એકાઉન્ટ બનાવતા પહેલા અને એપ્લિકેશન પૂર્ણ કરતા પહેલા તમારે તમારી ઓળખ ચકાસવાની જરૂર છે. અમે તમારા ક્રેડિટ રિપોર્ટમાંના એકાઉન્ટ્સ અને વ્યક્તિગત માહિતીના આધારે એવા પ્રશ્નો પૂછીએ છીએ જેનો જવાબ ફક્ત તમે જ આપી શકો. આ અનધિકૃત લોકોને તમારી જાણ વગર તમારા નામે એકાઉન્ટ્સ બનાવવા અથવા આરોગ્ય કવરેજ માટે અરજી કરવાથી અટકાવે છે.
- તમે તમારી અરજી સાથે આપેલ માહિતીની પુષ્ટિ કરવા માટે તમારે દસ્તાવેજો સબમિટ કરવાની ફરજ પાડી શકીએ છીએ.

અમે તમારી ગોપનીયતાને કેવી રીતે સુરક્ષિત કરીએ છીએ તેના પર વધુ માહિતી માટે, HealthCare.gov/privacy પર માર્કેટપ્લેસનું સંપૂર્ણ ગોપનીયતા નિવેદન વાંચો.

HealthCare.gov પર તમારી ગોપનીયતાના રક્ષણ માટે અમે જે પગલાં લઈએ છીએ તે ઉપરાંત, તમારી માહિતીને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમે અનુસરી શકો તે માટે અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપી છે:

- સાચી વેબસાઇટની મુલાકાત લો. માર્કેટપ્લેસ કવરેજ માટે અરજી કરતી વખતે, HealthCare.gov ની જરૂરથી મુલાકાત લો. એવી અન્ય ઘણી કંપનીઓ છે જે તમને ગેરમાર્ગે દોરવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે અને ખોટી રીતે એવી છાપ છોડી શકે છે કે તેઓ માર્કેટપ્લેસ અથવા HealthCare.gov સાથે સંકળાયેલ છે. એવી વેબસાઇટ્સ પણ છે જે સમાન દેખાય છે અથવા સમાન વેબ સરનામું ધરાવે છે અને "healthcare" અને "Marketplace" શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ તે સત્તાવાર, વિશ્વસનીય સંસાધન નથી.
- ખાતરી કરો કે જ્યારે તમે HealthCare.gov ની મુલાકાત લો છો, ત્યારે વેબ સરનામું: https://www.HealthCare.gov હોય અને તેમાં પેડલોક ઇમેજ 🔒 હોય. આનો અર્થ એ છે કે વેબસાઇટ સુરક્ષિત છે.
- તમારી કૂકીઝ અને કેશ સાફ કરો. આ કેવી રીતે કરવું તે વિશે વધુ માહિતી માટે, Healthcare.gov/tips-and-troubleshooting/browsers-and-settings ની મુલાકાત લો.

જાણકાર રહો

- બેઝિક્સ શીખવા માટે HealthCare.gov ની મુલાકાત લો.
- આરોગ્ય પ્લાન પસંદ કરતા પહેલા કવરેજ વિકલ્પોની કાળજીપૂર્વક સરખામણી કરો.
- સત્તાવાર સરકારી સીલ અથવા લોગો માટે જુઓ. જો તમને માર્કેટપ્લેસ સહાયક પાસેથી મદદ મળી રહી હોય, તો પ્રમાણપત્રો જોવા માટે કહો.
- માર્કેટપ્લેસ ઓપન એનરોલમેન્ટ તારીખો જાણો. ખુલ્લી નોંધણી સમાપ્ત થયા પછી કોઈ તમારી નોંધણી કરી શકશે નહીં સિવાય કે તમારી પાસે પાત્રતા ધરાવતી જીવનની ઘટના હોય અથવા તમે વિશિષ્ટ નોંધણી અવધિ માટે લાયક હોવ. વધુ માહિતી માટે, HealthCare.gov/coverage-outside-open-enrollment ની મુલાકાત લો.
- કવરેજમાં નોંધણી કરવા માટે તમારી પાસેથી ફી વસૂલનાર કોઈપણ વ્યક્તિ પર શંકાશીલ બનો. માર્કેટપ્લેસ સહાયકો, જેમ કે નેવિગેટર્સ અને પ્રમાણિત એપ્લિકેશન સલાહકારો, તમને માર્કેટપ્લેસ પ્લાનમાં નોંધણી કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારી પાસેથી પૈસા માંગવા જોઈએ નહીં.
- એ યાદ રાખો કે જો તમારી પાસે મેડિકેર હોય, તો કોઈ તમને માર્કેટપ્લેસ પ્લાન વેચે તે કાયદાની વિરુદ્ધ છે.
- ટેક્સ કૌભાંડોથી પોતાને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવાં તે જાણો. વધુ માહિતી માટે, HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-tax-scams ની મુલાકાત લો.

તમારી અંગત માહિતીને સુરક્ષિત કરો

- જો કોઈ વેબસાઇટ સુરક્ષિત દેખાતી નથી, તો કોઈપણ વ્યક્તિગત માહિતી દાખલ કરશો નહીં. તમારી વ્યક્તિગત માહિતી ફક્ત એવી વેબસાઇટ્સમાં જ દાખલ કરો જે એનક્રિપ્ટેડ અને સુરક્ષિત હોય. માનક વિશેષતાઓ જે દર્શાવે છે કે વેબસાઇટ સુરક્ષિત છે, જેમ કે HealthCare.gov, તે પેડલોક પ્રતીક 🔒 અને "https" વેબ સરનામું છે.
- કોઈએ તમારી અંગત આરોગ્ય માહિતી માટે પૂછવું જોઈએ નહીં.
- વ્યક્તિગત અને એકાઉન્ટ નંબર ખાનગી રાખો. તમે જે કંપનીઓનો સંપર્ક કર્યો નથી અથવા જાહેરાતોના જવાબમાં તેમને તમારો સામાજિક સુરક્ષા નંબર (SSN) અથવા ક્રેડિટ કાર્ડ અથવા બેંકિંગ માહિતી આપશો નહીં. **નોંધ:** જો તમે માર્કેટપ્લેસ સહાયક પાસેથી મદદ મેળવો છો, તો તમને નોંધણી કરાવવામાં મદદ કરવા માટે તેમને તમારી ચોક્કસ વ્યક્તિગત માહિતીની જરૂર પડી શકે છે, જેમ કે SSN.
- તમારી પરવાનગી વિના તમારા ઘરે આવનાર વ્યક્તિને તમારી અંગત માહિતી ક્યારેય ન આપો, ભલે તેઓ કહે કે તેઓ માર્કેટપ્લેસમાંથી છે.

પ્રશ્નો પૂછો અને જવાબો ચકાસો

- માર્કેટપ્લેસ પાસે દરેક રાજ્યમાં તમને મફતમાં મદદ કરવા માટે પ્રશિક્ષિત સહાયકો છે. તમારા વિસ્તારમાં સ્થાનિક મદદ શોધવા માટે LocalHelp.HealthCare.gov, ની મુલાકાત લો, અથવા માર્કેટપ્લેસ કૉલ સેન્ટરને 1-800-318-2596 પર કૉલ કરો. TTY વપરાશકર્તાઓ 1-855-889-4325 પર કૉલ કરી શકે છે.
- જો કોઈ માહિતી અસ્પષ્ટ અથવા ગૂંચવણભરી હોય તો પ્રશ્નો પૂછો.
- તમને મદદ કરનાર કોઈ પણ વ્યક્તિનું નામ અથવા નામો, તેઓ કોના માટે કામ કરે છે અને તેમનો ફોન નંબર, શેરીનું સરનામું, મેઇલિંગ સરનામું, ઈમેલ સરનામું અને વેબસાઇટ લખો અને રેકોર્ડ રાખો.
- તમને સંપૂર્ણપણે સમજાતી ન હોય તેવી કોઈપણ વસ્તુ પર સહી કરશો નહીં.

તમને માર્કેટપ્લેસમાંથી કૉલ આવી શકે છે

તમારા અરજી કર્યા પછી, તમને માર્કેટપ્લેસમાંથી એક ફોન કૉલ આવી શકે છે જે તમને પુષ્ટિ કરવા અથવા વધુ માહિતી પ્રદાન કરવા માટે કહી શકે છે. વધુ જાણવા માટે **HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-fraud-in-the-health-insurance-marketplace** ની મુલાકાત લો.

કોઈપણ શંકાસ્પદની જાણ કરો.

જો તમને છેતરપિંડીની શંકા હોય, તો કૉલ કરીને જાણ કરો:

- માર્કેટપ્લેસ કૉલ સેન્ટરને 1-800-318-2596 પર. TTY વપરાશકર્તાઓ 1-855-889-4325 પર કૉલ કરી શકે છે.
- તમારી સ્થાનિક, રાજ્ય અથવા ફેડરલ કાયદા અમલીકરણ એજન્સીઓ.
- તમારા રાજ્ય વીમા વિભાગ.

જો તમને ઓળખની ચોરીની શંકા હોય અથવા એવું લાગે કે તમે તમારી અંગત માહિતી એવી કોઈ વ્યક્તિને આપી છે જેના પર તમે વિશ્વાસ કરી શકતા નથી:

- તમારા સ્થાનિક પોલીસ વિભાગને કૉલ કરો.
- ફેડરલ ટ્રેડ કમિશનની ID થેફ્ટ હોટલાઇનને 1-877-438-4338 પર કૉલ કરો. TTY વપરાશકર્તા કોલ કરી શકે છે 1-866-653-4261.
- વધુ જાણવા માટે **ftc.gov/idtheft** ની મુલાકાત લો.

તમારી પાસે માર્કેટપ્લેસની માહિતી સુલભ ફોર્મેટમાં મેળવવાનો અધિકાર છે, જેમ કે મોટી પ્રિન્ટ, બ્રેઇલ અથવા ઑડિયો.
જો તમને લાગે કે તમારી સાથે ભેદભાવ કરવામાં આવ્યો છે તો તમને ફરિયાદ નોંધાવવાનો પણ અધિકાર છે.
વધુ માહિતી માટે, **CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice**,
ની મુલાકાત લો અથવા Marketplace કૉલ સેન્ટરને 1-800-318-2596 પર કૉલ કરો. TTY વપરાશકર્તાઓ 1-855-889-4325 પર કૉલ કરી શકે છે.

Health Insurance Marketplace
CMS Product No. 11693-GU (Gujarati)
November 2022

This product was produced at U.S. taxpayer expense.
Health Insurance Marketplace® is a registered service mark of the U.S. Department of Health & Human Services.

HealthCare.gov

Health Insurance Marketplace

CMS Product No. 11693-GU (Gujarati)
November 2022

This product was produced at U.S. taxpayer expense.

Health Insurance Marketplace® is a registered service mark of the U.S. Department of Health & Human Services.

HealthCare.gov