धोखाधड़ी से स्वयं को बचाएं

सूचित किया जाना धोखाधड़ी के खिलाफ आपकी सबसे अच्छी सुरक्षा है। HealthCare.gov पर Health Insurance Marketplace® के माध्यम से स्वास्थ्य कवरेज प्राप्त करते समय नीचे दिए गए टिप्स आपको धोखाधड़ी से बचाने में मदद कर सकते हैं:

अपने डिवाइस को सुरक्षित रखें

- सुनिश्चित करें कि आपके कंप्यूटर, फोन या मोबाइल डिवाइस में सम्मानित और नवीनतम सुरक्षा सॉफ़्टवेयर है। सुरक्षा सॉफ़्टवेयर आपके कंप्यूटर को वायरस से बचाने में सहायता कर सकता है। आपको सम्मानित कंपनियों से मुफ्त कंप्यूटर सुरक्षा सॉफ़्टवेयर मिल सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, staysafeonline.org/resources पर जाएं।
- दुर्भावनापूर्ण सॉफ़्टवेयर निकालें (इसे कभी-कभी "मैलवेयर" कहा जाता है)। मैलवेयर में वायरस और स्पाइवेयर शामिल होते हैं जो आपकी सहमति के बिना आपके कंप्यूटर, फोन या मोबाइल डिवाइस पर इंस्टॉल हो जाते हैं। इस प्रकार का सॉफ़्टवेयर आपके डिवाइस को क्रैश कर सकता है और अपराधी इसका उपयोग आपकी ऑनलाइन गतिविधि पर नज़र रखने और इसको नियंत्रित करने के लिए कर सकते हैं। अपराधी व्यक्तिगत जानकारी को चुराने, स्पैम भेजने और धोखाधड़ी करने के लिए मैलवेयर का उपयोग करते हैं। मैलवेयर का पता लगाने और इसको हटाने के तरीके के बारे में अधिक जानने के लिए, consumer.ftc.gov/articles/0011-malware पर जाएं।
- मज़बूत पासवर्ड बनाएं:
  - बड़े और छोटे अक्षरों, संख्याओं और विशेष वर्णों के मिश्रण के साथ लंबे, अप्रत्याशित पासवर्ड का उपयोग करें।
  - ऐसे पासवर्ड बनाएं जिनमें सामान्य शब्दों या आपकी व्यक्तिगत जानकारी न हो, जैसे कि आपका नाम या जन्मतिथि।
  - एक से अधिक खातों के लिए एक ही पासवर्ड का उपयोग न करें, जैसे कि आपका मार्केटप्लेस खाता और आपकाईमेल या अन्य ऑनलाइन खाते।
  - अपने पासवर्ड किसी के साथ साझा न करें, और अपने पासवर्ड को सुरक्षित स्थान पर रखें।
- अपनी सोच पर विश्वास रखें। यदि कोई ईमेल संदिग्ध लगता है, तो उसे (या किसी भी अटैचमेंट या लिंक) न खोलें।
- जब आप अपने कंप्यूटर से दूर हों तो अपना ब्राउज़र बंद करें और इंटरनेट से डिस्कनेक्ट करें, ताकि हैकर्स आपकी जानकारी तक न पहुंच सकें।
- अधिक जानकारी के लिए, staysafeonline.org/resources, पर संघीय व्यापार आयोग के कंप्यूटर सुरक्षा सुझावों पढ़ें या consumer.ftc.gov पर जाएं।

अपनी जानकारी को HealthCare.gov पर सुरक्षित रखें

मार्केटप्लेस के लिए आपकी गोपनीयता की सुरक्षा करना बहुत महत्वपूर्ण है। आपकी व्यक्तिगत पहचान की रक्षा के लिए, हम:

- अपनी व्यक्तिगत तौर पर पहचानने योग्य जानकारी (PII) को तब तक एकत्र नहीं करते जब तक कि आप इसे हमें प्रदान करने का विकल्प नहीं चुनते।
- वाणिज्यिक विपणन या स्वास्थ्य कवरेज के लिए आवेदन करने और नामांकन करने से न संबंधित किसी भी उद्देश्य के लिए जानकारी एकत्र नहीं करते हैं।
- हम चाहते हैं कि मार्केटप्लेस खाता बनाने और आवेदन पूरा करने से पहले आप अपनी पहचान सत्यापित करें। आपकी क्रेडिट रिपोर्ट में खातों और व्यक्तिगत जानकारी के आधार पर हम ऐसे प्रश्न पूछते हैं जिनका उत्तर केवल आप ही दे सकते हैं। यह अनधिकृत लोगों को आपकी जानकारी के बिना आपके नाम पर खाते बनाने या स्वास्थ्य कवरेज के लिए आवेदन करने से रोकता है।
- आपके द्वारा अपने आवेदन में डाली गई जानकारी की पुष्टि करने के लिए हमें आपको दस्तावेज़ जमा करने की आवश्यकता हो सकती है।

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

आपकी गोपनीयता की रक्षा के लिए हम जो कदम उठाते हैं, उसके अलावा, आपकी जानकारी को सुरक्षित रखने के लिए आप HealthCare.gov मे कुछ सुझावों का अनुसरण कर सकते हैं:

- सही वेबसाइट पर जाएं। मार्केटप्लेस कवरेज के लिए आवेदन करते समय, HealthCare.gov पर जाना सुनिश्चित करें। ऐसी कई अन्य कंपनियां हैं जो आपको गुमराह करने की कोशिश कर सकती हैं और गलत धारणा दे सकती हैं कि वे मार्केटप्लेस या HealthCare.gov से जुड़ी हैं। ऐसी वेबसाइटें भी हैं जो एक जैसी दिखती हैं या जिनका समान वेब पता रखती हैं और “healthcare” और “Marketplace” शब्दों का उपयोग करती हैं, लेकिन वह आधिकारिक, विश्वसनीय संसाधन नहीं हैं।
- सुनिश्चित करें कि जब आप HealthCare.gov, पर जाते हैं, तो वेब पता में यह लिखा हो: https://www.HealthCare.gov और इसमें पैडलॉक तस्वीर हो। 🔒 इसका अर्थ है कि वेबसाइट सुरक्षित है।
- अपनी कुकीज़ और कैशे को साफ करें। ऐसे करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए Healthcare.gov/tips-and-troubleshooting/browsers-and-settings पर जाएं।

सूचित रहें

- बुनियादी बातें सीखने के लिए HealthCare.gov पर विज़िट करें।
- स्वास्थ्य योजना चुनने से पहले कवरेज विकल्पों की सावधानीपूर्वक तुलना करें।
- आधिकारिक सरकारी मुहरों या लोगो की तलाश करें। यदि आपको मार्केटप्लेस सहायक से सहायता मिल रही है, तो प्रमाणन देखने के लिए अनुरोध करें।
- मार्केटप्लेस की खुले नामांकन की तिथियों को जानें। खुला नामांकन समाप्त होने के बाद कोई भी आपको तब तक नामांकित नहीं कर सकता जब तक कि आपके पास एक योग्य जीवन घटना न हो या आप विशेष नामांकन अवधि के लिए पात्र न हों। अधिक जानकारी के लिए, HealthCare.gov/coverage-outside-open-enrollment पर जाएं।
- कवरेज में नामांकन के लिए आपसे शुल्क लेने वाले किसी भी व्यक्ति पर संदेह करें। मार्केटप्लेस सहायक, जैसे नेविगेटर और प्रमाणित आवेदन सलाहकार, आपको मार्केटप्लेस योजना में नामांकित होने में सहायता करने के लिए आपसे पैसे नहीं मांगेंगे।
- याद रखें कि यदि आपके पास मेडिकेयर है, तो किसी के लिए आपको मार्केटप्लेस योजना बेचना कानून के विरुद्ध है।
- जानें कि कर घोटालों से खुद को कैसे बचाएं। अधिक जानकारी के लिए, HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-tax-scams पर जाएं।

अपनी व्यक्तिगत जानकारी को सुरक्षित रखें

- यदि कोई वेबसाइट सुरक्षित नहीं लगती, तो कोई भी व्यक्तिगत जानकारी दर्ज न करें। अपनी व्यक्तिगत जानकारी केवल उन्हीं वेबसाइटों में दर्ज करें जो एन्क्रिप्टेड और सुरक्षित हैं। एक सुरक्षित वेबसाइट जैसे कि HealthCare.gov, को दिखाने वाली मानक विशेषताएं पैडलॉक प्रतीक 🔒 और एक “https” वेब पता हैं।
- किसी को भी आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी नहीं मांगनी चाहिए।
- व्यक्तिगत और खाता संख्याओं को निजी रखें। उन कंपनियों को अपना सामाजिक सुरक्षा नंबर (SSN) या क्रेडिट कार्ड या बैंकिंग जानकारी न दें जिनसे आपने संपर्क नहीं किया या विज्ञापनों के जवाब में। **ध्यान दें:** यदि आप मार्केटप्लेस सहायक से सहायता लेते हैं, तो उन्हें आपकी कुछ व्यक्तिगत जानकारी की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि आपका SSN ताकि आपको नामांकन में सहायता मिल सके।
- अपनी अनुमति के बिना आपके घर आने वाले किसी भी व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत जानकारी कभी न दें, भले ही वे कहें कि वे मार्केटप्लेस से हैं।

प्रश्न पूछें और उत्तरों की पुष्टि करें

- मार्केटप्लेस ने प्रत्येक राज्य में आपकी नि:शुल्क सहायता करने के लिए सहायकों को प्रशिक्षित किया है। विज़िट करें LocalHelp.HealthCare.gov, या अपने क्षेत्र में स्थानीय सहायता ढूँढ़ने के लिए मार्केटप्लेट कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY प्रयोक्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।
- यदि कोई जानकारी अस्पष्ट या भ्रमित करने वाली हो तो प्रश्न पूछें।
- किसी भी ऐसे व्यक्ति का नाम लिखें और वह किस के लिए काम करते हैं, उनका फोन नंबर, सड़क का पता, डाक का पता, ईमेल पता और वेबसाइटका रिकॉर्ड रखें जो आपकी सहायता करते हैं।
- ऐसी किसी भी चीज़ पर हस्ताक्षर न करें जिसे आप पूरी तरह से नहीं समझते हैं।

आपको मार्केटप्लेस से कॉल आ सकती है

आपके द्वारा आवेदन करने के बाद, आपको मार्केटप्लेस से एक फोन कॉल प्राप्त हो सकता है जिसमें आपसे पुष्टि करने या अधिक जानकारी प्रदान करने के लिए कहा जा सकता है। 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 रिपोर्ट करें

यदि आपको धोखाधड़ी का संदेह है, तो इन नम्बर पर कॉल करके इसकी रिपोर्ट करें:

- मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY प्रयोक्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।
- आपकी स्थानीय, राज्य या संघीय कानून प्रवर्तन एजेंसियां।
- आपका राज्य बीमा विभाग।

यदि आपको पहचान की चोरी का संदेह है या आपको ऐसा लगता है कि आपने अपनी व्यक्तिगत जानकारी किसी ऐसे व्यक्ति को दे दी है जिस पर आपको भरोसा नहीं है:

- अपने स्थानीय पुलिस विभाग को कॉल करें।
- 1-877-438-4338 पर संघीय व्यापार आयोग की आईडी थेफ्ट हॉटलाइन पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-866-653-4261 नंबर पर कॉल कर सकते हैं।
- अधिक जानने के लिए **ftc.gov/idtheft** परविज़िट करें।

आपके पास ऐक्सेस करने योग्य फॉर्मेट में मार्केटप्लेस सूचना प्राप्त करने का अधिकार है, जैसे बड़े अक्षर, ब्रेल, या ऑडियो। आपके पास उस स्थिति में शिकायत दर्ज कराने का भी अधिकार है, यदि आप ऐसा महसूस करते हैं कि आपके विरुद्ध भेदभाव किया गया है। अधिक जानकारी के लिए **CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice**, पर जाएं या मार्केटप्लेस कॉल सेंटर को 1-800-318-2596 पर कॉल करें। TTY प्रयोक्ता 1-855-889-4325 पर कॉल कर सकते हैं।

Health Insurance Marketplace
CMS Product No. 11693-HI (Hindi)
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-HI (Hindi)
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