خود کو فراڈ سے بچائیں

فراڈ کے خلاف آپ کا بہترین تحفظ آگاہی ہے۔ درج ذیل تراکیب - HealthCare.gov پر ہیلتھ انشورنس مارکیٹ پلیس (Health Insurance Markeplace®) میں صحت کی کوریج کے حصول کے دوران آپ کو محفوظ رکھنے میں مدد گار ہو سکتی ہیں:

اپنی ڈیوائس کو محفوظ رکھیں

- یقینی بنائیں کہ آپ کا کمپیوٹر، فون یا موبائل ڈیوائس میں معتبر اور تازہ ترین سکیورٹی سافٹ ویئر موجود ہو۔ سکیورٹی سافٹ ویئر آپ کے کمپیوٹر کو وائرسز سے بچانے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ معتبر کمپنیوں کے مفت کمپیوٹر سکیورٹی سافٹ ویئرز تلاش کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے staysafeonline.org/resources ملاحظہ کریں۔
- بدخواہ سافٹ ویئر مٹائیں (کبھی کبھار اسے "مالویئر" کہتے ہیں)۔ مالویئر میں وائرسز اور اسپائی ویئر شامل ہوتے ہیں جو آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے کمپیوٹر، ون یا موبائل ڈیوائس میں انسٹال ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کا سافٹ ویئر آپ کی ڈیوائس کے کریش ہونے کا باعث بن سکتا ہے اور جرائم پیشہ افراد اسے استعمال کرتے ہوئے آپ کی آن لائن سرگرمی کی نگرانی کر سکتے ہیں اور اسے کنٹرول کر سکتے ہیں۔ جرائم پیشہ افراد ذاتی معلومات چوری کرنے، اسپیم بھیجنے، اور فراڈ کرنے کے لئے مالویئر استعمال کرتے ہیں۔ مالویئر کی تشخیص کرنے اور اسے مٹانے کے متعلق مزید جاننے کے لئے consumer.ftc.gov/articles/0011-malware ملاحظہ کریں۔
- مضبوط پاسورڈز بنائیں:
    - بڑے چھوٹے حروف، اعداد اور رموز اوقاف استعمال کرتے ہوئے طویل اور غیر متوقع پاسورڈز بنائیں۔
    - ایسے پاسورڈ بنائیں جن میں عام الفاظ یا آپ کی ذاتی معلومات جیسے آپ کا نام یا تاریخ پیدائش شامل نہ ہوں۔
    - کئی اکاؤنٹس کے لئے ایک ہی پاسورڈ استعمال نہ کریں، جیسے آپ کا مارکیٹ پلیس اکاؤنٹ اور آپ کیای میل یا دیگر آن لائن اکاؤنٹس۔
    - اپنے پاسورڈز کسی کو نہ بتائیں اور اپنے پاسورڈز محفوظ جگہ پر رکھیں۔
- اپنے احساسات پر بھروسہ کریں۔ اگر کوئی ای میل مشتبہ معلوم ہو تو اسے نہ کھولیں (یا کوئی ملحقہ فائلیں یا لنکس)۔
- جب آپ اپنے کمپیوٹر سے دور ہوں تو اپنا براؤزر بند کریں اور انٹرنیٹ سے ڈس کنیکٹ کر دیں تاکہ ہیکر آپ کی معلومات تک رسائی حاصل نہ کر سکیں۔
- مزید معلومات کے لئے staysafeonline.org/resources پر کمپیوٹر سکیورٹی کے بارے میں وفاقی ٹریڈ کمیشن کی تجاویز پڑھیں یا consumer.ftc.gov ملاحظہ کریں۔

HealthCare.gov میں اپنی معلومات محفوظ رکھیں۔

آپ کی رازداری کا تحفظ مارکیٹ پلیس کے لئے انتہائی اہم ہے۔ آپ کی ذاتی شناخت کے تحفظ کے لئے ہم:

- آپ کی کوئی ذاتی طور پر قابل شناخت معلومات (PII) جمع نہیں کرتے، ماسوائے یہ کہ آپ ہمیں یہ فراہم کرنے کا فیصلہ کریں۔
- کمرشل مارکیٹنگ کے لئے یا صحت کی کوریج کی درخواست دینے اور اس میں اندراج سے غیر متعلقہ کوئی معلومات جمع نہیں کرتے۔
- مارکیٹ پلیس اکاؤنٹ بنانے اور درخواست مکمل کرنے سے پہلے آپ سے اپنی شناخت کی تصدیق کرنے کا تقاضا کرتے ہیں۔ ہم آپ کی کریڈٹ رپورٹ میں موجود اکاؤنٹس اور ذاتی معلومات کی بنیاد پر ایسے سوالات پوچھتے ہیں جن کے جوابات صرف آپ دے سکتے ہیں۔ اس سے غیر مجاز افراد کو آپ کے علم کے بغیر آپ کے نام سے اکاؤنٹس بنانے یا صحت کی کوریج کے لئے درخواست دینے سے روکا جاتا ہے۔
- درخواست پر دی گئی معلومات کی تصدیق کے لئے آپ سے دستاویز جمع کروانے کا تقاضا کیا جا سکتا ہے۔

ہماری جانب سے آپ کی رازداری کے تحفظ کے متعلق مزید معلومات کے لئے HealthCare.gov/privacy پر مارکیٹ پلیس کیا مکمل رازداری کا بیان پڑھیں۔

آپ کی رازداری کے تحفظ کے لئے ہماری جانب سے کیے گئے اقدامات کے علاوہ آپ HealthCare.gov پر اپنی معلومات کو محفوظ رکھنے کے لئے درج ذیل چند تراکیب پر عمل کر سکتے ہیں:

- درست ویب سائٹ پر جائیں۔ مارکیٹ پلیس کوریج کی درخواست دیتے ہوئے HealthCare.gov ملاحظہ کرنا یقینی بنائیں۔ ایسی کئی کمپنیاں موجود ہیں جو آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں یا ایسا غلط تاثر دیتی ہیں کہ وہ مارکیٹ پلیس یا HealthCare.gov سے منسلک ہیں۔ ایسی ویب سائٹس بھی موجود ہیں جو ایسی ہی نظر آتی ہیں یا ملتا جلتا ویب ایڈریس استعمال کرتی ہیں اور "healthcare" اور "Marketplace" کے الفاظ استعمال کرتی ہیں، لیکن وہ آفیشل و معتبر وسیلہ نہیں ہیں۔
- HealthCare.gov ملاحظہ کرتے ہوئے یقینی بنائیں کہ ویب ایڈریس پر https://www.HealthCare.gov لکھا ہو اور تالے کی تصویر بنی ہو 🔒۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ویب سائٹ محفوظ ہے۔
- اپنے کوکیز اور کیشے مٹائیں۔ ایسا کرنے کے طریقے کے متعلق مزید معلومات کے لئے Healthcare.gov/tips-and-troubleshooting/browsers-and-settings ملاحظہ کریں۔

آگاہ رہیں

- بنیادی باتیں سیکھنے کے لئے HealthCare.gov ملاحظہ کریں۔
- صحت کا منصوبہ چننے سے پہلے احتیاط سے کوریج آپشنز کا موازنہ کریں۔
- حکومت کی سرکاری مہریں یا لوگو تلاش کریں۔ اگر آپ مارکیٹ پلیس کے معاون فرد سے مدد لے رہے ہیں تو سند دیکھنے کا مطالبہ کریں۔
- مارکیٹ پلیس میں اندراج کھلنے کی تاریخیں جانیں۔ اندراج بند ہونے کے بعد کوئی آپ کا اندراج نہیں کر سکتا، ماسوائے یہ کہ آپ کی زندگی میں کوئی اہل بنانے والا واقعہ پیش آیا ہو یا آپ اندراج کی خصوصی مدت کے اہل ہوں۔ مزید معلومات کے لئے HealthCare.gov/coverage-outside-open-enrollment ملاحظہ کریں۔
- ہر اس شخص سے مشتبہ ہو جائیں جو کوریج میں اندراج کے لئے آپ سے فیس کا مطالبہ کرے۔ مارکیٹ پلیس کے معاون افراد، جیسا کہ نیویگیٹرز اور درخواستوں کے سند یافتہ مشیروں کو مارکیٹ پلیس پلان میں آپ کا اندراج کروانے کے لئے رقم طلب نہیں کرنی چاہیے۔
- یاد رکھیں کہ اگر آپ کے پاس میڈی کیئر ہے تو کسی کا آپ کو مارکیٹ پلیس پلان فروخت کرنا قانون کے خلاف ہے۔
- خود کو ٹیکس کی جعل سازی سے محفوظ رکھنا سیکھیں۔ مزید معلومات کے لئے HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-tax-scams ملاحظہ کریں۔

اپنی ذاتی معلومات کی حفاظت کریں

- اگر کوئی ویب سائٹ محفوظ نظر نہیں آ رہی تو کوئی ذاتی معلومات درج نہ کریں۔ صرف انکرپٹڈ اور محفوظ ویب سائٹس میں اپنی ذاتی معلومات درج کریں۔ معیاری خصوصیات ظاہر کرتی ہیں کہ ویب سائٹ محفوظ ہے، جیسا کہ HealthCare.gov اور تالے کی علامت 🔒 اور "https" ویب ایڈریس۔
- کسی کو آپ کی ذاتی صحت کی معلومات نہیں پوچھنی چاہئیں۔
- ذاتی اور اکاؤنٹ نمبرز کو نجی رکھیں۔ جن کمپنیوں سے آپ نے رابطہ نہیں کیا یا اشتہارات کے جواب میں اپنا سوشل سکیورٹی نمبر (SSN) یا کریڈٹ کارڈ یا بینک کی معلومات فراہم نہ کریں۔ **نوٹ:** اگر آپ مارکیٹ پلیس کے معاون فرد سے مدد لیں تو انہیں آپ کا اندراج کروانے کے لئے کچھ ذاتی معلومات کی ضرورت ہو سکتی ہے، جیسے آپ کا SSN۔
- کبھی کسی ایسے شخص کو اپنی ذاتی معلومات نہ دیں جو آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے گھر آیا ہو، خواہ وہ کہے کہ وہ مارکیٹ پلیس کی طرف سے آیا ہے۔

سوالات پوچھیں اور جوابات کی تصدیق کریں

- آپ کی مفت مدد کے لئے مارکیٹ پلیس نے ہر ریاست میں تربیت یافتہ معاون افراد رکھے ہیں۔ اپنے علاقے میں مقامی مدد تلاش کرنے کے لئے LocalHelp.HealthCare.gov ملاحظہ کریں یا مارکیٹ پلیس کال سینٹر کو 1-800-318-2596 پر کال کریں۔ TTY صارفین 1-855-889-4325 پر کال کر سکتے ہیں۔
- اگر معلومات غیر واضح ہو یا سمجھ نہ آئے تو سوالات کریں۔
- اپنی مدد کرنے والے ہر شخص کے نام، وہ جس کے لئے کام کرتے ہیں اس کا نام، ان کا فون نمبر، گلی کا پتہ، ڈاک کا پتہ، ای میل ایڈریس اور ویب سائٹ لکھ کر اس کا ریکارڈ رکھیں۔
- ایسی کسی چیز پر دستخط نہ کریں جو آپ کو پوری طرح سمجھ نہ آئی ہو۔

آپ کو مارکیٹ پلیس سے کال آ سکتی ہے

درخواست دینے کے بعد آپ کو مارکیٹ پلیس سے کال آ سکتی ہے جس میں آپ سے معلومات کی تصدیق کرنے یا مزید معلومات فراہم کرنے کو کہا جائے گا۔ مزید جاننے کے لئے HealthCare.gov/how-can-i-protect-myself-from-fraud-in-the-health-insurance-marketplace ملاحظہ کریں۔

کسی بھی مشکوک چیز کی اطلاع دیں۔

اگر آپ کو فراڈ کا شبہ ہو تو ذیل پر کال کر کے اس کی اطلاع دیں:

- 1-800-318-2596 پر مارکیٹ پلیس کال سنٹر۔ TTY صارفین 1-855-889-4325 پر کال کر سکتے ہیں۔
- آپ کی مقامی، ریاستی یا وفاقی قانون نافذ کرنے والی ایجنسیاں۔
- آپ کا ریاستی محکمہ برائے بیمہ۔

اگر آپ کو شناخت کی چوری کا شبہ ہو یا آپ سمجھیں کہ آپ نے کسی ایسے شخص کو اپنی ذاتی معلومات دی ہیں جس پر آپ کو بھروسہ نہیں:

- اپنے مقامی پولیس ڈپارٹمنٹ کو فون کریں۔
- فیڈرل ٹریڈ کمیشن کی آئی ڈی تھیفٹ ہاٹ لائن کو 1-877-438-4338 پر کال کریں۔TTY صارفین 1-866-653-4261 پر کال کر سکتے ہیں۔
- مزید جاننے کے لئے ftc.gov/idtheft ملاحظہ کریں۔

آپ کو مارکیٹ پلیس کی معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں حاصل کرنے کا حق ہے، جیسے بڑے پرنٹ، بریل، یا آڈیو۔
اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے ساتھ امتیازی سلوک کیا گیا ہے تو آپ کو شکایت درج کرانے کا حق بھی ہے۔
ملاحظہ کریں CMS.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice
یا مزید معلومات کے لیے 1-800-318-2596 پر مارکیٹ پلیس کال سینٹر کو کال کریں۔ TTY صارفین 1-855-889-4325 پر کال کر سکتے ہیں۔

Health Insurance Marketplace
CMS Product No. 11693-UR (Urdu)
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-UR (Urdu)
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