

پہلا پلان  
ورجینیا کا محدود فوائد خاندانی  
منصوبہ بندی پروگرام



مردوں اور خواتین کے لیے  
مفت خاندانی منصوبہ بندی  
کی خدمات



مزید معلومات کے لیے:

وزٹ کریں [www.PlanFirst.org](http://www.PlanFirst.org) یا  
کور ورجینیا ٹول فری پر کال کریں  
1-855-242-8282  
TTY: 1-888-221-1590



کور ورجینیا  
ورجینیا کے لوگوں کو  
سستی بیلٹھ انشورنس سے جوڑنا

یہ ادارہ اپنے پروگراموں اور خدمات میں نسل، رنگ، قومی اصل،  
جنس، عمر، یا معذوری کی بنیاد پر امتیازی سلوک نہیں کرتا  
Se habla español (Spanish)

پلان فرسٹ Commonwealth آف ورجینیا 1022 DMAS 66E کا ایک  
پروگرام ہے۔



خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد  
کرنے کے لیے تعلیم اور مدد فراہم کرتی ہیں کہ آیا آپ یا کب بچہ پیدا  
کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے آگے کی منصوبہ بندی کریں اور برتھ  
کنٹرول کا انتخاب کریں جو مناسب ہو آپ اور آپ کا طرز زندگی بہت  
اہم ہے۔ اپنی اور آپ کے بچے کی صحت کے لیے حاملہ ہونے سے  
پہلے آپ کو اپنے بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 18 ماہ انتظار  
کرنا چاہیے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے سالانہ طبی ٹیسٹ، مانع حمل ادویات، اور  
خاندانی منصوبہ بندی کی تعلیم کے لیے مفت سائن اپ کریں!

پیشگی ادائیگی کی ضرورت نہیں



ورجینیا



## کون اہلیت رکھتا ہے؟

پھر، اگر آپ کو اپوائنٹمنٹ تک پہنچنے میں مدد کی ضرورت ہو تو نقل و حمل کا بندوبست کرنے کے لیے نیچے دیے گئے نمبر پر کال کریں۔ معمول کے تحفظات پیر سے جمعہ کو صبح 6:00 بجے سے شام 8:00 بجے کے درمیان کیے جاتے ہیں۔ براہ کرم وقت سے کم از کم 5 کاروباری دن پہلے کال کریں۔  
نقل و حمل کے تحفظات:  
کال کریں 1-(866)-386-8331

مرد اور خواتین اہل ہو سکتے ہیں اگر وہ:  
• Medicaid کے ذریعے مکمل فوائد کے اہل نہیں ہیں۔  
یا  
FAMIS  
• امریکی شہری ہیں یا قانونی طور پر مقیم تارکین وطن ہیں۔

## اگر مجھے صحت کی دیکھ بھال کی دیگر ضروریات ہوں تو کیا ہوگا؟

پلان فرسٹ صرف خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات کے لیے ادائیگی کرتا ہے۔

اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں یا حفاظتی خدمات یا دیگر طبی حالات کے لیے علاج کی ضرورت ہے، تو آپ کو ان خدمات کے لیے ادائیگی کرنا ہوگی۔ آپ کمیونٹی ہیلتھ سینٹر جا سکتے ہیں جو آپ کی آمدنی کی بنیاد پر سلائیڈنگ فیس کے پیمانے پر بنیادی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔ اپنے قریب کمیونٹی ہیلتھ سنٹر کا پتہ لگانے کے بارے میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں  
[www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov) یا کال کریں 1-1-2۔

## میں کیسے اپلائی کر سکتا ہوں؟

پلان فرسٹ کے لیے درخواست دینے کے تین طریقے ہیں:

• ان لائن اپلائی کریں [www.coverva.org](http://www.coverva.org)؛  
• کور ورجینیا ٹول فری پر کال کریں 1-(855)242-8282  
فون پر درخواست دینے کے لیے؛ یا

• جس شہر یا کاؤنٹی میں آپ رہتے ہیں اس میں اپنے مقامی محکمہ سماجی خدمات کا دورہ کریں۔

آپ کا مکمل Medicaid یا FAMIS فوائد کے لیے جائزہ لیا جائے گا۔ اگر آپ مکمل فوائد کے اہل نہیں ہیں، تو پھر پلان فرسٹ کے لیے آپ کا جائزہ لیا جائے گا۔ اگر آپ کو پیدائشی کنٹرول کی ضرورت نہیں ہے یا اب پلان فرسٹ میں شرکت نہیں کرنا چاہتے، اپنے اہلیتی کارکن سے اپنے مقامی محکمہ سماجی خدمات میں رابطہ کریں۔

## 1 پلان فرسٹ ڈاکٹر کہاں سے مل سکتا ہے؟

بہت سے محکمہ صحت، کمیونٹی ہیلتھ سینٹرز، کلینک اور ڈاکٹر کے دفاتر پلان فرسٹ کو قبول کرتے ہیں۔ ملاحظہ کریں  
[www.planfirst.org](http://www.planfirst.org) اپنے قریبی ڈاکٹر کو تلاش کرنے کے لیے

ایک بار جب آپ پلان فرسٹ میں اندراج کر لیتے ہیں، اپنی پسند کے شریک ڈاکٹر کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کا دورہ طے کریں۔

## پلان فرسٹ مردوں اور خواتین کے لیے خاندانی منصوبہ بندی انشورنس کے محدود فوائد

پلان فرسٹ آپ کی صحت کی حفاظت میں مدد کے لیے خاندانی منصوبہ بندی (برتھ کنٹرول) اور جانچ پڑتال کی خدمات کے سالانہ جسمانی ٹیسٹوں کا احاطہ کرتا ہے۔  
خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں کہ آیا آپ یا کب بچہ پیدا کرنا چاہتے ہیں۔  
**کن چیزوں کا احاطہ کیا جاتا ہے؟**

• خاندانی منصوبہ بندی (برتھ کنٹرول) کے مقاصد کے لیے سالانہ جسمانی ٹیسٹ بشمول:  
< پاپ ٹیسٹ؛

< خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STI) کی جانچ کے لیے لیب کی خدمات؛  
< خاندانی منصوبہ بندی کی تعلیم اور مشاورت؛

• مانع حمل امپلانٹس، انگوٹھیاں، پیچ، IUDs، پیدائش پر قابو پانے کی گولیاں، ڈایافرام، ڈیپو پروویرا، اور کنڈوم\*؛ اور پیدائش پر قابو پانے کے کچھ طریقے جو نسخے کے ساتھ حاصل کیے گئے ہیں جیسے مانع حمل انگوٹھیاں، پیچ، اور پیدائش پر قابو پانے کی گولیاں، اور ڈایافرام؛  
• 21 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے نس بندی کا طریقہ کار؛ اور

• احاطہ شدہ خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات کے لیے غیر ہنگامی نقل و حمل  
\* IUDs، امپلانٹس اور ڈیپو پروویرا ڈاکٹر کے ذریعے فراہم کرنا ضروری ہے۔

نوٹ: پلان فرسٹ صرف خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات کا احاطہ کرتا ہے۔ براہ کرم پلان فرسٹ بینڈ بک دیکھیں یا یہ دیکھنے کے لیے ملاحظہ کریں [www.planfirst.org](http://www.planfirst.org) کہ کیا احاطہ کیا گیا ہے۔