

ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿੱਥੇ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਏਜੰਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ: ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਉਂਟੀ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਵਲ ਰਾਈਟਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੋ। ਕਾਉਂਟੀ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ, ਨਾ ਕਿ ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀ।

ਕਵਰਡ ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਲਈ:

Civil Rights Coordinator Covered California
PO Box 989725
West Sacramento, CA 95789
(916) 228-8764
CivilRights@covered.ca.gov

ਮੈਡੀ-ਕੈਲ (Medi-Cal) ਅਤੇ ਮੈਡੀ-ਕੈਲ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Medi-Cal Dental Program) ਲਈ:

ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਿਵਲ ਰਾਈਟਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Department of Health Care Services,
Office of Civil Rights
PO Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413
(916) 440-7370 or 711 (ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਰੀਲੇਯ ਸੇਵਾ)
CivilRights@dhs.ca.gov

ਇਸ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ:

Civil Rights Unit
California Department of Social Services
PO Box 944243, MS 9-7-41
Sacramento, CA 94244-2430
(866) 741-6241 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
(916) 651-0602 (ਫੈਕਸ)
crb@dss.ca.gov

ਸੰਘੀ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ CalFresh ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ:

United States Department of Agriculture
Director, Office of Adjudication
1400 Independence Avenue, S.W.
Washington, D.C. 20250-9410
(866) 632-9992 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਜਾਂ (202) 260-1026
(800) 877-8339 (ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ)
program.intake@usda.gov

ਫੈਡਰਲ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ:

Centralized Case Management Operations United States Department of Health and Human Services
200 Independence Ave.,
S.W. Room 509F HHH Building
Washington DC, 20201

ਐਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇੱਥੇ ਦਾਇਰ ਕਰੋ:

[ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰ \(US Health & Human Services Civil Rights\) ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੋਰਟਲ](#)

(800) 368-1019 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
(800) 537-7697 (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

ਵਿਤਕਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 180 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਿਤਕਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਵਿਤਕਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜੱਜ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ। ਸਿਰਫ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ (ਸਟੇਟ ਹੀਅਰਿੰਗ) ਹੀ ਅੰਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਗੋਦ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Adoption Assistance Program)
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Alcohol and Drug Program)
- ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CA Food Assistance Program)
- CalWORKS
- ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Cash Assistance Program for Immigrants)
- ਕੈਲਫ੍ਰੈਸ਼ (ਫੂਡ ਸਟੈਂਪ) CalFresh (Food Stamps)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Children's Health Insurance Program)
- ਕਵਰਡ ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਯੋਗਤਾ (Covered California Eligibility)
- ਫਾਸਟਰ ਕੇਅਰ/ਬਾਲ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ (Foster Care/Child Welfare Services)
- ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗਾਂ (County Social Service Departments) ਦੁਆਰਾ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਘਰ-ਅੰਦਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (In-Home Supportive Services)
- ਕਿਨਸ਼ਿਪ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ ਅਸਿੱਸਟੈਂਸ (Kinship Guardianship Assistance)
- ਮੈਡੀ-ਕੈਲ (Medi-Cal) - ਮੈਡੀ-ਕੈਲ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Medi-Cal Dental Program)
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ (Refugee Cash Assistance)
- ਰੀਸੋਰਸ ਫੈਮਲੀ ਅੱਪਰੂਵਲਸ (Resource Family Approvals) (RFA)
- ਅੱਪਰੂਵਡ ਰੈਲੇਟਿਵ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਫੰਡਿੰਗ ਆਪਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Approved Relative Caregiver Funding Option Program) (ARC)
- ਸਰਵਿਸ ਐਨੀਮਲ ਅਲਾਓਨਸ (Service Animal Allowance)



ਸਟੇਟ ਔਫ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ

(State of California)

Health & Human Services Agency

Department of Social Services)

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਦਫਤਰ ਅਤੇ [ਜੀ.ਡੀ. ਐਸ.ਐਸ. \(CDSS\) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਅਰਬੀ
- ਅਰਮੀਨੀਆਈ
- ਕੰਬੋਡੀਆਈ
- ਚੀਨੀ
- ਫਾਰਸੀ
- ਹਮੰਗ
- ਜਪਾਨੀ
- ਕੋਰੀਆਈ
- ਲਾਓ
- ਮਿਅਨ
- ਪੁਰਤਗਾਈ
- ਪੰਜਾਬੀ
- ਰੂਸੀ
- ਸਪੇਨੀਆਈ
- ਟੈਗਾਲੋਗ
- ਯੁਕਰੇਨੀ
- ਵਿਅਤਨਾਮੀ

ਇਹ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਰਾਬਰ ਫਾਇਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਈ ਵਾਜਬ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

PUB 13 (Punjabi) (5/22)

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਜਨਤਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ



..... ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਰਨ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਜਨਤਕ ਫਾਇਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਜਨਤਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

You have the right to an interpreter free of charge.

- بحق لك الحصول على مترجم فوري مجاناً.
- Γνωπτε τα δικαιώματά σας στα ελληνικά ή στα αγγλικά:
- អ្នកមានសិទ្ធិរកបានអ្នកបកប្រែ ដោយមិនគិតថ្លៃ
- 您有權免費獲得口譯員。
- شما حق دسترسی به یک مترجم (ترجمان) رایگان را دارید.
- आपको दुभाषिये की सेवाएँ मुफ्त प्राप्त करने का अधिकार है।
- Koj yeej muaj cai mus siv ib tus txhaislus dawb.
- あなたは通訳サービスを無料で受ける権利を有されています。
- 귀하는 무료로 통역 서비스를 요청할 수 있는 법적 권리가 있습니다.
- ທ່ານມີຂໍ້ ດຳລັດ ບໍ່ ບໍລິການຈາກພາຍພາຍໃນອໍບໍ່ ລາຄາ
- Meih maaih leiz duqv zipv maiv zuqc cuotv nyaanh nyei faan waac mienh.
- Você tem o direito de solicitar um intérprete gratuitamente.
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਦੇ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
- “Вы имеете право на бесплатные услуги переводчика”
- Tiene derecho a servicios gratuitos de un intérprete
- May karapatan ka sa isang tagasalin, nang walang bayad.
- ທ່ານມີທິດທິດໄດ້ຮັບບໍລິການຈາກລາມແປລພາສາພາຳຣີ
- Ви маєте право на безкоштовні послуги перекладача.
- Quý vị có quyền có được một thông dịch viên miễn phí.

ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:
2. ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

3. ਜੇਕਰ ਰਾਜ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਗੈਰ-ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
4. ਹੱਥੀਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਸੀਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਣ ਦਾ
6. ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦਾ।
7. ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ, ਲਾਭਾਂ, ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦਾ।
8. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਤਕਰਾ ਨਾ ਸਹਿਣ ਦਾ।
9. ਵਿਤਕਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ।
10. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ ਤਾਂ “ਵਾਜ਼ਬ ਅਨੁਕੂਲਤਾ” ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਖਾਸ ਮਦਦ ਹੈ।
11. ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦਾ।
12. ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਦਬ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ:

ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਸੀਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ 4 ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. **ਗੈਰ-ਰਸਮੀ:** ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
2. **ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ।
3. **ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ:** ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸੰਘੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. **ਉਲਾਭਾ:** ਜੇਕਰ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲ ਉਲਾਭਾ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੀਆਂ ਦੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਰੱਖਿਆ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸੁਣਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PUB 412 ਦੇਖੋ।

ਪਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਰਾਹਤ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਟੀ ਤੋਂ ਕਾਉਂਟੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਉਰਿਟੀ ਫਾਇਦੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਉਰਿਟੀ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਫੈਕਸ ਦੁਆਰਾ, ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਨਲਾਈਨ: [ACMS.dss.ca.gov](https://www.acms.dss.ca.gov) - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਅਪੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਫੋਨ: 1-800-743-8525
ਈਮੇਲ: SHDCSU@dss.ca.gov
ਫੈਕਸ ਨੰਬਰ: 833-281-0905
ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ: State Hearings Division
PO Box 944243, MS 21-37
Sacramento, CA 94244-2430

ਛੇਤੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੁਣਵਾਈਆਂ (Expedited Hearings)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਵਾਈ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ “ਤੇਜ਼” ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Medi-Cal ਲਈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਨਾਮਾਕਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੇਟ ਹੀਅਰਿੰਗਜ਼ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਜਿਤ ਵਿਤਕਰਾ

ਰਾਜ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਘਰਾਣੇ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ (ਭਾਸ਼ਾ ਸਮੇਤ), ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪ ਪਛਾਣ, ਉਮਰ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਧਰਮ, ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਵਿਵਾਹਕ ਸਥਿਤੀ, ਘਰੇਲੂ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਸਹਿਯੋਗ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਆਵਾਸ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਜਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਫੈਡਰਲ ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ, ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਵਰਜਦਾ ਹੈ। ਫੈਡਰਲ ਕਨੂੰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਜਦਾ ਹੈ:

ਗੋਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਕਿਸੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ

ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਐਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਸਟਰ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰਨਾ।

ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ

ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਜਾਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਜਾਂ ਬੁਲ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਬੁਕਾਅ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਿਫ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪੜਨਾਂਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਜ਼ਬ ਸਮਾਯੋਜਨ: ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਮਦਦ

ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਜ਼ਬ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਾਇਦੀਆਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪੀਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।