gms

My Health ਕਵਰੇਜ

ਸਰਲ, ਲਚਕਦਾਰ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ

ਦਰਾਂ 6 ਮਈ, 2026 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ
ਹੋਏ ਆਸਾਨ

ਡਾਇਰੈਕਟ ਬਿੱਲ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ GMS ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਬਿੱਲ ਭੇਜਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

24/7 ਪਹੁੰਚ।

My GMS ਅਕਾਊਂਟ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਧਾ ਜਮਾਂ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ।

GMS ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ:
ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦੇਖਭਾਲ

GMS ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਾਡਾ ਖਾਸ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ,ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ***My Health*** ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਚੁਅਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ GMS ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੱਕ ਫ਼ੋਨ, ਔਨਲਾਈਨ, ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਨ

ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। 24/7 ਉਪਲਬਧ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਲਾਭ ਚੁੱਕੋ—ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੋਚਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਚੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਹੀ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋਗੇ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੋਸ਼ਣ

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕੋ।

GMSਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲਈ GMS ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਦਕੇ, ਅਸੀਂ ਹੈਲਥ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਮੁੜ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

GMS ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਅਸੀਂ Canada ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ।

✓ ਵਿਆਪਕ ਕਵਰੇਜ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲਾਨ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਸਟਮਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

✓ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਦਾਅਵੇ।

ਆਪਣਾ ਕੈਸ਼ਬੈਕ ਛੇਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਬਮਿਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿੱਲ ਸਿੱਧੇ ਭੇਜਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

✓ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

GMS ਕਸਟਮਰ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਲਾਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਸਰਲ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ
ਡਿਜੀਟਲ ਤਜਰਬਾ

My Health, ਦੇ ਨਾਲ, GMS ਕਸਟਮਰ ਪੋਰਟਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਧੀ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਭੁਗਤਾਨ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੇਨਤੀਆਂ, ਅੱਪਡੇਟ, ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਸਿੱਧੇ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਸਬਮਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੈਲਥ ਇੰ ਸ਼ੌ ਰੇਂਸ, **ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ**

ਜਦੋਂ ਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

GMS ਦੀਆਂ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ 1949 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚੰਗੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ GMS 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਹੀ ਮੋਹਰੀ ਭਾਵਨਾ, ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੀ ਕਹਾਣੀ 75 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਕਵਰੇਜ,
ਸਰਲ ਅੰ ਦਾਜ਼ ਵਿੱ ਚ

My Healthਇੱਕ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਾਭ-ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੀ ਬੰਡਲ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਹੈਲਥ, ਡੇਂਟਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਵਰੇਜ। ਲਚਕਦਾਰ ਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਐਡ-ਆਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਵਰੇਜ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਲ, ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

MY HEALTH ਕਵਰੇਜ

ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਖਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

My Health ਯੋਜਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੇਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਈ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ***My Health*** ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਲਾਭ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਜ਼ਰ, ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ, ਮੇਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਵਾਧੂ ਪੱਧਰ।
- ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪੱਧਰ: ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ $6,000 ਤੱਕ ਦੀ ਕਵਰੇਜ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ $1,000 ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪੱਧਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਫਿਲਿੰਗ), ਮੁੱਖ ਸਰਵਿਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਾਉਂਨ, ਬ੍ਰਿਜ, ਅਤੇ ਡੇਂਚਰਜ਼), ਅਤੇ ਆਰਥੋਡੋਂਟਿਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

GMS My Health: ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱ ਠਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦੰ ਦਾਂ ਦੇ ਟੀਅਰ ਨੂੰ ਕਸਟਮਾਇਜ਼ ਕਰੋ

ਹੈਲਥ ਸੰ ਬੰ ਧੀ ਫਾਇਦੇ	ਟੀਅਰ 1	ਟੀਅਰ 2	ਟੀਅਰ 3	ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਪਵਾਦ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਜ਼ਨ ਕੇਅਰ				
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	1 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	1 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	1 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਪ੍ਰਤੀ 2 ਸਾਲ ਕੋਈ ਕੋਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਨਹੀਂ
ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ (ਐਨਕਾਂ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ, ਰਿਫ੍ਰੈਕਟਿਵ ਲੇਜ਼ਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ)	x	$150	$250	ਪ੍ਰਤੀ 2 ਸਾਲ ਕੋਈ ਕੋਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਨਹੀਂ
ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮੇਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ				
ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ/ਐਥਲੈਟਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨੈਚਰੋਪੈਥ, ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕਾਇਰੋਪੋਡੀ/ਪੋਡੀਆਟਰੀ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਓਸਟੀਓਪੈਥ)	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $250 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ।	ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਧਿਕਤਮ $350।	ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਧਿਕਤਮ $500।	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਕੋਈ ਕੋਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਨਹੀਂ
ਮੇਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ)	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $500 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ।	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $1,000 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ।	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $1,500 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ।	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਕੋਈ ਕੋਇੰਸ਼ੌਰੇਂਸ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਅਧਿਕਤਮ $100
ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ	**ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $1,500**	**ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $3,000**	**ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਧਿਕਤਮ $5,000**	**ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ**
ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਿਊਟੀ ਨਰਸਿੰਗ	$1,500	$3,000	$5,000	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਜੁੱਤੇ	$50	$150	$250	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡਸ	$150	$300	$500	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਬਰੇਸ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ	ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਗ 1	ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਗ 1	ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਗ 1	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਸ	1	2	4	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਆਕਸੀਜਨ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ CPAP ਸਪਲਾਈ	$200	$350	$500	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
CPAP ਮਸ਼ੀਨ	$500	$1,500	$2,500	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਭਰ
ਓਸਟੋਮੀ ਸਪਲਾਈ	$300	$500	$1,000	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਬ੍ਰੇਸਟ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਬ੍ਰਾ	x	2 ਬ੍ਰੇਸਟ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ 1 ਸਰਜੀਕਲ ਬ੍ਰਾ	2 ਬ੍ਰੇਸਟ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ 2 ਸਰਜੀਕਲ ਬ੍ਰਾ	ਪ੍ਰਤੀ 2 ਸਾਲ
ਕਸਟਮ ਮੇਡ ਫੁੱਟ ਆਰਥੋਟਿਕਸ	1 ਜੋੜਾ	1 ਜੋੜਾ	1 ਜੋੜਾ	ਬਾਲਗ: ਪ੍ਰਤੀ 3 ਸਾਲ ਬੱਚੇ (<16 ਸਾਲ): ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ	x	1	1	ਪ੍ਰਤੀ 5 ਸਾਲ
ਕੰਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ	$200	$500	$800	ਪ੍ਰਤੀ 5 ਸਾਲ
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਕਰ	$100	$200	$300	ਪ੍ਰਤੀ 5 ਸਾਲ
ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਮੋਟਰਾਈਜ਼ਡ ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੈੱਡ	$1,500	$3,000	$5,000	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਭਰ
ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਉਪਕਰਣ	$1,500	$3,000	$5,000	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਭਰ
ਫਲੈਸ਼ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰ (FGM)/ਕੰਟੀਨਿਊਅਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰ (CGM)	$500	$1,500	$2,500	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ	$100	$300	$500	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰ	1 (ਅਧਿਕਤਮ $100 ਸ਼ੂਗਰ ਸਪਲਾਈ ਸਮੇਤ)	1 (ਅਧਿਕਤਮ $300 ਸ਼ੂਗਰ ਸਪਲਾਈ ਸਮੇਤ)	1 (ਅਧਿਕਤਮ $500 ਸ਼ੂਗਰ ਸਪਲਾਈ ਸਮੇਤ)	ਪ੍ਰਤੀ 5 ਸਾਲ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ				
ਏਅਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ	ਅਸੀਮਤ	ਅਸੀਮਤ	ਅਸੀਮਤ	ਅਸੀਮਤ
ਰੋਡ ਐਂਬੂਲੈਂਸ	$1,000	$1,500	$2,000	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸੇਮੀ-ਪ੍ਰਾਇਵੇਟ ਕਮਰਾ	15 ਦਿਨ $1,000	30 ਦਿਨ $2,000	45 ਦਿਨ $3,500	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ
ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ	$2,000	$5,000	$10,000	ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਟ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਮੈਡੀਕਲ

	ਟੀਅਰ 1	ਟੀਅਰ 2	ਟੀਅਰ 3
ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ	8 ਦਿਨ	30 ਦਿਨ	63 ਦਿਨ
Canada ਵਿੱਚ	180 ਦਿਨ	180 ਦਿਨ	180 ਦਿਨ
ਕੁੱਲ ਅਧਿਕਤਮ	$2M	$2M	$2M

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ $6 ਕਟੌਤੀਯੋਗ (ਕੋਈ ਸਾਲਾਨਾ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ; ਕੋਈ ਕੋਇਨਸੋਰੈਂਸ ਨਹੀਂ; ਕੋਈ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ; ਵੰਡ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

	ਟੀਅਰ 1	ਟੀਅਰ 2	ਟੀਅਰ 3	ਟੀਅਰ 4
ਮੁੱਢਲੀ(ਆਂ) ਗੈਰ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ)	$300	$1,000	$3,500	$6,000
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਵਧੀ(ਆਂ) ਹੋਈ(ਆਂ) ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ)	x	x	$800	$1,000

ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫਾਇਦੇ

ਕੋਈ ਸਾਲਾਨਾ ਕਟੌਤੀ ਨਹੀਂ

	ਟੀਅਰ 1 ਸਿਰਫ਼ ਮੁੱਢਲੀ	ਟੀਅਰ 2 ਮੁੱਢਲਾ + ਮੁੱਖ	ਟੀਅਰ 3 ਮੁੱਢਲਾ + ਮੁੱਖ	ਟੀਅਰ 4 ਮੁੱਢਲਾ + ਮੁੱਖ	ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਪਵਾਦ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਾਲਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ	ਸਾਲ 1: $500 ਸਾਲ 2: $500 ਸਾਲ 3: $500	ਸਾਲ 1: $500 ਸਾਲ 2: $750 ਸਾਲ 3: $1,000	ਸਾਲ 1: $600 ਸਾਲ 2: $850 ਸਾਲ 3: $1,500	ਸਾਲ 1: $750 ਸਾਲ 2: $1,000 ਸਾਲ 3: $2,000	3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ
ਬੇਸਿਕ ਕੋਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ	50%	80%	80%	100%	3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ
ਮੇਜਰ ਕੋਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ	x	50%	50%	60%	12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ
ਆਰਥੋਡੌਂਟਿਕਸ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ)	x	x	x	50%	$2,500 ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਾ; 2-ਸਾਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਿਆਦ।

ਐਡ-ਆਨ ਕਵਰੇਜ

+ **ਹਸਪਤਾਲ ਕੈਸ਼:** ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਵਰੇਜ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ $100, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਅਧਿਕਤਮ **$3,000** ਤੱਕ ਦੀ ਰਕਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
+ **ਟ੍ਰੈਵਲ:** Canada ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਵਰੇਜ। ਹਰੇਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਮਿਆਦ 15, 30, ਜਾਂ 48 ਦਿਨ ਵਧਾਓ।

My Health ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਤੇ, ਛੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਛੋਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

GMS 'ਤੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ:

ਗਰੁੱਪ ਬੇਨੀਫਿਟ ਪਲਾਨ
ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਸਹੀ ਹਨ।

ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਹੈਲਥ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰੁੱਪ ਪਲਾਨ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੀਆਂ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

TRAVELSTAR®
ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ
ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਅਤੇ ਗੁੰਮ ਹੋਏ, ਖਰਾਬ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਵਰੇਜ।

CANADA ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ
Canada ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ

gms

PO ਬਾਕਸ 1949 / 2055 Albert Street, Regina, SK S4P 0E3

P 1.800.667.3699 E info@gms.ca

gms.ca

ਇਹ ਉਤਪਾਦ Quebec, New Brunswick ਅਤੇ Nunavut ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

TravelStar Group Medical Services ਦਾ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ। GMS ਲੋਗੋ Group Medical Services ਦਾ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ।

ਦਰਾਂ 6 ਮਈ, 2026 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ • 6MAY26

Group Medical Services ਦੁਆਰਾ ਅੰਡਰਰਾਈਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ