

## अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

### पृष्ठभूमि

स्वास्थ्य देखभाल में सुधार क्या है और यह कब से प्रभावी होता है?

- स्वास्थ्य देखभाल सुधार उन नए संघीय कानूनों ("रोगी संरक्षण और किफ़ायती देखभाल अधिनियम" एवं "स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा सामर्थ्य समाधान अधिनियम 2010" का एक संयोजन) का संदर्भ देता है, जो मौजूदा स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में सुधार करता है, लाखों गैर-बीमित लोगों को सुरक्षा प्रदान करता है और स्वास्थ्य बीमा के नए, किफ़ायती विकल्प स्थापित करता है।
- अध्यक्ष ने प्रभावी कानूनों पर 23 मार्च, 2010 और 30 मार्च, 2010 को हस्ताक्षर किए। इन कानूनों द्वारा किए गए कुछ सुधार वर्ष 2010 में शुरू होंगे, जबकि अन्य आने वाले वर्षों में प्रारंभ किए जाएंगे। (APIAHF की स्वास्थ्य देखभाल सुधार कार्यान्वयन समयरेखा के लिए [www.apiahf.org/hcr](http://www.apiahf.org/hcr) पर जाएँ)।

### संरक्षण क्या काम करता है

क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार के कारण मेरे करों में बढ़ोत्तरी होगी?

- 96% अमेरिकियों के लिए ऐसा नहीं होगा। यदि आपकी व्यक्तिगत वार्षिक आमदनी \$200,000 या दंपति के रूप में \$250,000 है, तो कुछ कर बढ़ोत्तरी लागू होगी।

क्या मैं अपनी वर्तमान स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा जारी रख सकता/सकती हूँ? क्या मेरी वर्तमान स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा में कोई परिवर्तन होगा?

- हाँ। आप अपनी वर्तमान सुरक्षा जारी रख सकते हैं।
- हाँ, वर्तमान स्वास्थ्य योजनाओं में कुछ परिवर्तन होंगे। वर्ष 2010 में शुरुआत के साथ, सामूहिक और व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाएँ अब पूरे जीवनकाल की सीमाएँ या निरसन सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकती हैं। स्वास्थ्य देखभाल सुधार कानून बीमाकर्ताओं द्वारा प्रतीक्षा काल और वार्षिक सुरक्षा सीमाएँ बनाने की उनकी योग्यता को भी प्रतिबंधित करता है। वर्ष 2014 में, योजनाएँ पूर्व में मौजूद स्थितियों की सुरक्षा देने से इंकार नहीं कर सकेंगी।

मेरा राज्य बजट में घाटे की समस्या झेल रहा है। क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार राज्यों को मेडीकेड और बच्चों के स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम (CHIP) जैसे लाभों को समाप्त करने से रोकने में सहायता करता है?

- हाँ। स्वास्थ्य देखभाल सुधार कानून के अनुसार राज्यों को वर्ष 2019 तक बच्चों के लिए एवं राज्य एक्सचेंज के पूरी तरह से क्रियाशील होने तक (लगभग वर्ष 2014 की समाप्ति तक) वयस्कों के लिए मेडीकेड और CHIP के लाभ वर्तमान स्तरों तक बनाए रखना होगा। बिना अपंगता वाले वयस्कों के

Headquarters

450 Sutter Street, Suite 600  
San Francisco, CA 94108  
(P) (415) 954-9988  
(F) (415) 954-9999

National Policy Office

1828 L Street, NW, Suite 802  
Washington, DC20036  
(P) (202) 466-7772  
(F) (202) 466-6444

Follow us online:

[www.apiahf.org](http://www.apiahf.org)

[www.facebook.com/apiahf](http://www.facebook.com/apiahf)

[www.twitter.com/apiahf](http://www.twitter.com/apiahf)

[www.youtube.com/apiahf](http://www.youtube.com/apiahf)

लिए, जो 133% FPL<sup>1</sup> से ऊपर हैं, मेडीकेड लाभ के अपवाद के साथ, यदि राज्य लाभों में कटौती करता है, तो इसे प्राप्त होने वाला संघीय मेडीकेड कोष रोक दिए जाने की संभावना होगी। संघीय मेडीकेड कोष द्वारा राज्य के राजस्व में लाखों डॉलर की प्राप्ति होती है।

## किफ़ायती सुरक्षा खरीदना

क्या मुझे स्वास्थ्य सुरक्षा खरीदनी होगी?

- हाँ, लेकिन यह आवश्यकता वर्ष 2014 में शुरू होगी और उन्हीं नागरिकों पर लागू होगी, जो केवल संयुक्त राज्य में कानूनी रूप से मौजूद<sup>2</sup> हैं। "व्यक्तिगत अधिदेश" नामक यह आवश्यकता उस स्थिति में लागू नहीं होगी, जब किसी स्वास्थ्य सुरक्षा की खरीद से कोई वित्तीय परेशानी उत्पन्न हो या अगर किसी व्यक्ति को, अन्य कुछ अपवादों में से, कोई धार्मिक छूट प्राप्त हो। बिना दस्तावेज़ों वाले अप्रवासी व्यक्तिगत अधिदेश में शामिल नहीं हैं।

स्वास्थ्य बीमा लाभ एक्सचेंज क्या है?

- राज्य और यू.एस. प्रदेश एक "बाज़ार स्थान" बनाएँगे, जहाँ व्यक्तिगत लोग और छोटे व्यवसाय अधिक किफ़ायती निजी स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ खरीद सकेंगे। स्वास्थ्य देखभाल कानून इन बाज़ार स्थानों को "एक्सचेंज" के नाम से पुकारता है। विशेषकर, छोटे व्यवसायों के लिए, इन बाज़ार स्थानों को "लघु व्यवसाय स्वास्थ्य विकल्प कार्यक्रम" (SHOP) एक्सचेंज के नाम से जाना जाएगा। इन एक्सचेंज की शुरुआत वर्ष 2014 में होगी।

मैंने सुना है कि स्वास्थ्य बीमा खरीदने के लिए कर क्रेडिट उपलब्ध हैं। क्या मैं कर क्रेडिट के लिए योग्य हूँ और मैं कहाँ आवेदन करूँ?

- स्वास्थ्य सुरक्षा को और किफ़ायती बनाने में मदद के लिए, स्वास्थ्य देखभाल सुधार मेडीकेड या CHIP जैसे सार्वजनिक कार्यक्रमों के नामांकित न हुए निम्न- और मध्य-आय वर्ग वाले लोगों और परिवारों को प्रीमियम कर क्रेडिट और लागत-सहभाजन सब्सिडी प्रदान करता है। संघीय गरीबी रेखा (FPL)<sup>3</sup> के स्तर से 400% तक की आमदनी वाले लोगों और परिवारों को किसी राज्य एक्सचेंज से कोई स्वास्थ्य बीमा योजना खरीदने पर वापसी योग्य कर क्रेडिट प्राप्त होंगे।
- किसी एक्सचेंज से कोई प्लान खरीदने के लिए उपयोग होने वाले आवेदन प्रपत्र को सरल बनाया जाएगा, ताकि आवेदकों द्वारा प्रदान की गई आय संबंधी जानकारी का उपयोग कर क्रेडिट की योग्यता और इसकी मात्रा के निर्धारण के लिए भी किया जा सके।

मैं एक निम्न-आय वर्गीय परिवार से हूँ, लेकिन मुझे यह नहीं पता कि मैं या मेरे बच्चे किन नए, किफ़ायती विकल्पों के लिए योग्य हैं। साथ ही मेरे पास एक के बाद एक कार्यक्रमों में आवेदन करने का समय भी नहीं है। मुझे क्या करना चाहिए?

- स्वास्थ्य एवं मानव सेवा सचिव द्वारा मेडीकेड, CHIP और एक्सचेंज के लिए एक ही आवेदन प्रपत्र तैयार किया जाएगा। इस प्रक्रिया से लोग अपनी योग्यता संबंधी जानकारी व्यक्तिगत रूप से, डाक द्वारा, ऑनलाइन या टेलीफ़ोन द्वारा केवल एक बार जमा कर सकेंगे और उन्हें नामांकन के लिए उचित कार्यक्रम का संदर्भ प्राप्त होगा।

### Headquarters

450 Sutter Street, Suite 600  
San Francisco, CA 94108  
(P) (415) 954-9988  
(F) (415) 954-9999

### National Policy Office

1828 L Street, NW, Suite 802  
Washington, DC20036  
(P) (202) 466-7772  
(F) (202) 466-6444

### Follow us online:

www.apiahf.org  
www.facebook.com/apiahf  
www.twitter.com/apiahf  
www.youtube.com/apiahf

<sup>1</sup> वर्ष 2010 में, 133% FPL का मतलब एक व्यक्ति के लिए \$14,403.90; तीन लोगों के एक परिवार के लिए \$24,352.30; और चार लोगों के एक परिवार के लिए \$29,326.50 की सकल वार्षिक आमदनी है।

<sup>2</sup> कानूनी रूप से मौजूद अप्रवासियों में, अन्य लोगों सहित, कानूनी स्थायी निवासी (यू.एस. नागरिकों या कानूनी स्थायी निवासियों के पीड़ित और प्रताड़ित जीवनसाथी एवं बच्चों सहित), शरणार्थी, असाइली, क्यूबा/हैती से आने वाले, अस्थायी सुरक्षित स्थिति वाले, स्वीकृत वीजा याचिका और स्थिति समायोजन के लिए लंबित आवेदनों वाले यू.एस. नागरिक के जीवनसाथी और बच्चे, और यू.एस. में एक वर्ष से कम अवधि वाले पैरोल पर आए विदेशी शामिल हैं।

<sup>3</sup> वर्ष 2010 में, 400% FPL का मतलब एक व्यक्ति के लिए \$43,320; तीन लोगों के एक परिवार के लिए \$73,240; और चार लोगों के एक परिवार के लिए \$88,200 की सकल वार्षिक आमदनी है। आमदनी के इन स्तरों में वर्ष 2014 तक परिवर्तन संभव है।

महिलाओं और वृद्ध लोगों के लिए वसूली जाने वाली उच्च प्रीमियम दरों के कारण मैं स्वास्थ्य सुरक्षा का खर्च नहीं उठा सकता/सकती। क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार इन समस्याओं पर ध्यान देता है?

- हाँ। वर्ष 2014 में शुरुआत के साथ, स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ अकेली महिलाओं या अधिक महिला कर्मचारियों वाले छोटे नियोक्ताओं से सुरक्षा के लिए अधिक राशि नहीं वसूल सकेंगी। स्वास्थ्य देखभाल सुधार वृद्ध लोगों के लिए प्रीमियम बढ़ोत्तरी को सीमित (लेकिन प्रतिबंधित नहीं) भी करता है।

मेरे पास स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा है, लेकिन मैं अतिरिक्त भुगतानों और अन्य प्रकार के खर्चों के कारण चिकित्सक के पास जाने का खर्च नहीं उठा सकता/सकती। क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार मेरी स्वास्थ्य सुरक्षा के उपयोग को और किफ़ायती बनाएगा?

- हाँ। वर्ष 2010 में, अनेक स्वास्थ्य योजनाएँ अनुशंसित जाँच, टीकाकरण, और परीक्षणों जैसी अनेक प्रकार की निवारक सेवाओं के लिए अतिरिक्त शुल्क नहीं वसूल सकेंगी। साथ ही, यदि आपकी आमदनी 400% FPL या उससे कम है और आपको मेडीकेड या CHIP के अंतर्गत सुरक्षा प्राप्त नहीं होती है, तो आपको अतिरिक्त खर्चों को सीमित करने के लिए प्रीमियम और लागत-सहभाजन सब्सिडी मिल सकती है।

मैं एक छोटा व्यवसाय स्वामी हूँ और अपने कर्मचारियों को स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करने का खर्च नहीं उठा सकता/सकती।

- क्या मुझे अपने कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करनी होगी?
  - नहीं, *तब तक नहीं*, जबतक आपके व्यवसाय में 50 या अधिक पूर्ण-कालिक या पूर्ण-कालिक के समतुल्य कर्मचारियों का नियोजन नहीं होता।
- क्या मेरे पास अपने कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए नया, किफ़ायती विकल्प है?
  - हाँ। किफ़ायती, छोटी सामूहिक स्वास्थ्य बीमा के विकल्प प्रदान करने के लिए राज्य एक लघु व्यवसाय स्वास्थ्य विकल्प कार्यक्रम (SHOP एक्सचेंज) स्थापित करेंगे। वर्ष 2010 में शुरुआत के साथ, 25 या उससे कम पूर्ण-कालिक या पूर्ण-कालिक के समतुल्य कर्मचारियों को नियोजित करने वाले और स्वीकार्य औसत वार्षिक वेतन सीमा के अंतर्गत आने वाले छोटे व्यवसायों को भी अपने कर्मचारियों को स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करने के लिए एक कर क्रेडिट प्राप्त होगा।

## नए लाभ और योग्यता

मैं गैर-बीमित हूँ क्योंकि मैं बेरोजगार हूँ और स्वास्थ्य बीमा का खर्च नहीं उठा सकता/सकती। क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार से मुझे कोई मदद मिलेगी?

- हाँ। ऐसे अनेक विकल्प हैं, जो आपके लिए लागू हो सकते हैं।
  - यदि आपकी उम्र 26-साल या उससे कम है, तो आप एक माता-पिता की स्वास्थ्य योजना के अंतर्गत सुरक्षा प्राप्त कर सकते हैं।
  - वर्ष 2014 में, यदि आप गैर-बुजुर्ग निःसंतान वयस्क हैं, और यदि आपकी आमदनी 133% FPL या उससे कम है और आप यू.एस. में पाँच या उससे कम वर्षों से निवास करने वाले वैध अप्रवासी नहीं हैं, तो आपको मेडीकेड की सुविधा प्राप्त हो सकेगी।
  - राज्य एक राज्य स्वास्थ्य लाभ एक्सचेंज भी बनाएँगे, जो वर्ष 2014 में नई और अधिक किफ़ायती योजनाएँ प्रदान करेगा। अनेक निम्न- और मध्य-आय वर्ग वाले लोगों और परिवारों को राज्य एक्सचेंज से स्वास्थ्य बीमा योजना खरीदने में मदद के लिए कर क्रेडिट भी प्राप्त होंगे। सभी वैध अप्रवासी किसी प्रतीक्षा काल के बिना एक्सचेंज और कर क्रेडिट की सुविधा प्राप्त कर

### Headquarters

450 Sutter Street, Suite 600  
 San Francisco, CA 94108  
 (P) (415) 954-9988  
 (F) (415) 954-9999

### National Policy Office

1828 L Street, NW, Suite 802  
 Washington, DC 20036  
 (P) (202) 466-7772  
 (F) (202) 466-6444

### Follow us online:

www.apiahf.org  
 www.facebook.com/apiahf  
 www.twitter.com/apiahf  
 www.youtube.com/apiahf

सकेंगे। बिना दस्तावेज़ वाले अप्रवासी गैर-आपातकालीन मेडीकेड, मेडीकेयर, CHIP या प्रीमियम कर क्रेडिट के लिए योग्य नहीं हैं, और उन्हें राज्य एक्सचेंज से प्रदान की जाने वाली किन्हीं भी स्वास्थ्य बीमा योजनाओं को खरीदने की अनुमति नहीं है।

मेरी पिछली बीमारी के कारण स्वास्थ्य बीमा कंपनियाँ पूर्व में मुझे स्वास्थ्य बीमा प्रदान करने से इंकार कर चुकी हैं। क्या अब मेरे लिए कोई विकल्प हैं?

- हाँ। जून 2010 में, पूर्व में मौजूद स्थितियों वाले लोगों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए राज्य "उच्च-जोखिम पूल" स्थापित करेंगे। वर्ष 2014 में, सामूहिक स्वास्थ्य योजनाएँ और सामूहिक एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाओं को जारी करने वाले पूर्व में मौजूद स्थितियों या स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर किसी अन्य भेदभाव के कारण व्यक्तिगत सुरक्षा देने से इंकार नहीं कर सकेंगे। वर्तमान में, स्वास्थ्य एवं मानव सेवा सचिव ऐसे विनियम तैयार कर रहे हैं, जो इसी वर्ष प्रभाव में आएँगे और स्वास्थ्य योजनाओं को पूर्व में मौजूद स्थितियों वाले बच्चों को सुरक्षा देने में इंकार करने से प्रतिबंधित करेंगे।

मैं एक मेडीकेयर लाभार्थी हूँ और मुझे अपनी चिकित्सा के लिए भुगतान करना पड़ता है। क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार इन खर्चों में मेरी मदद करेगा?

- हाँ। वर्तमान में मेडीकेयर की पर्चे वाली दवा की सुरक्षा में एक खामी है, जिसे "डोनट होल" या "डोनट छिद्र" कहा जाता है। मेडीकेयर के भाग डी में, लाभार्थी की दवाओं का खर्च \$2,700 पर पहुँचने के बाद, मेडीकेयर उसे तबतक कोई सहायता प्रदान नहीं करता है, जबतक लाभार्थी की दवाओं का खर्च \$6,154 पर न पहुँच जाए। इस "डोनट छिद्र" वाले लाभार्थियों को अपनी दवाओं की पूरी कीमत चुकानी पड़ती है। नए स्वास्थ्य देखभाल सुधार कानूनों के अंतर्गत, वर्ष 2010 में "डोनट छिद्र" वाले लाभार्थियों को \$250 की एक छूट प्राप्त होगी। वर्ष 2011 से 2020 तक, ब्रांड नाम वाले चिकित्सा दवा निर्माताओं द्वारा "डोनट छिद्र" लाभार्थियों को प्रदान की जा रही दवाओं पर बढ़ती संघीय सब्सिडियाँ 50% तक की छूट प्रदान करेंगी। वर्ष 2020 तक, स्वास्थ्य देखभाल सुधार "डोनट छिद्र" को पूरी तरह से बंद कर देगा।

## अप्रवासियों पर प्रभाव

मैं एक वैध अप्रवासी हूँ। क्या मेरे पास स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए नए विकल्प हैं?

- हाँ। वर्ष 2014 में, राज्य और अधिक किफ़ायती स्वास्थ्य सुरक्षा विकल्प प्रदान करने के लिए एक राज्य स्वास्थ्य लाभ एक्सचेंज स्थापित करेंगे। इन एक्सचेंज में सभी वैध अप्रवासी स्वास्थ्य सुरक्षा खरीद सकेंगे। इसके अतिरिक्त, निम्न- और मध्य-आय वर्ग वाले लोग एक्सचेंज से स्वास्थ्य सुरक्षा खरीदने पर कर क्रेडिट भी प्राप्त कर सकेंगे। यदि आप पिछले पाँच वर्षों से एक वैध अप्रवासी के रूप में यू.एस. में निवास कर रहे हैं और आपकी आमदनी 133% FPL या उससे कम है, तो आप मेडीकेड के लिए भी योग्य हो सकते हैं।

मेरे परिवार के कुछ सदस्य वैध अप्रवासी या नागरिक हैं, जबकि कुछ बिना दस्तावेज़ वाले हैं। क्या वैध स्थिति वाले वे लोग अभी भी राज्य के स्वास्थ्य लाभ एक्सचेंज और कर क्रेडिट की सुविधा का लाभ प्राप्त कर सकेंगे?

- हाँ। नागरिक और वैध अप्रवासी राज्य के स्वास्थ्य लाभ एक्सचेंज के अंतर्गत स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए आवेदन कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, बिना दस्तावेज़ों वाले माता-पिता एक्सचेंज के माध्यम से अपने

### Headquarters

450 Sutter Street, Suite 600  
San Francisco, CA 94108  
(P) (415) 954-9988  
(F) (415) 954-9999

### National Policy Office

1828 L Street, NW, Suite 802  
Washington, DC 20036  
(P) (202) 466-7772  
(F) (202) 466-6444

### Follow us online:

www.apiahf.org  
www.facebook.com/apiahf  
www.twitter.com/apiahf  
www.youtube.com/apiahf

वैध अप्रवासी या नागरिक बच्चे के लिए "केवल-बच्चे" वाली सुरक्षा के लिए आवेदन कर सकते हैं। नागरिक या वैध अप्रवासी बच्चे भी प्रीमियम कर क्रेडिट और घटाए गए लागत-सहभाजन के लिए योग्य हैं।

में एक बिना दस्तावेज़ वाला अप्रवासी हूँ। क्या मेरे पास स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए नए विकल्प हैं?

- नहीं। स्वास्थ्य देखभाल सुधार में बिना दस्तावेज़ वाले अप्रवासियों के लिए कोई लाभ नहीं रखे गए हैं। यदि बिना दस्तावेज़ वाले अप्रवासी राज्य एक्सचेंज में किसी योजना के लिए पूरे खर्च का भुगतान कर भी सकते हैं, तो भी सभी के लिए नागरिकता या कानूनी उपस्थिति का साक्ष्य सत्यापित किया जाना चाहिए। बिना दस्तावेज़ वाले अप्रवासी आपातकालीन मेडीकेड, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और अन्य सुरक्षा तंत्र प्रदाताओं से सेवाओं का आग्रह कर सकते हैं।

## यू.एस. प्रदेशों पर प्रभाव

क्या यू.एस. प्रदेशों के निवासियों को स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा खरीदनी होगी?

- नहीं। स्वास्थ्य बीमा सुरक्षा खरीदने संबंधी व्यक्तिगत अधिदेश यू.एस. प्रदेशों के विश्वसनीय निवासियों के ऊपर लागू नहीं होता।

क्या यू.एस. प्रदेशों में एक्सचेंज होंगे?

- यू.एस. प्रदेशों के पास एक्सचेंज स्थापित करने का विकल्प मौजूद रहेगा। एक्सचेंज से स्वास्थ्य सुरक्षा खरीदने और मेडीकेड या CHIP जैसे सार्वजनिक स्वास्थ्य सुरक्षा लाभ प्राप्त न करने वाले निम्न- और मध्य-आय वर्ग के लोगों और परिवारों को सामर्थ्य क्रेडिट प्रदान करने के लिए इन प्रदेशों को कोष भी प्राप्त होंगे।

क्या स्वास्थ्य देखभाल सुधार यू.एस. प्रदेशों को कोई अतिरिक्त सहायता भी प्रदान करता है?

- हाँ, लेकिन ये सुधार इन प्रदेशों को राज्यों की तरह समान अधिकार प्रदान नहीं करता है।
  - स्वास्थ्य देखभाल सुधार प्रदेशों के लिए मेडीकेड कोष की मात्रा 30% तक बढ़ाता है।
  - किसी प्रदेश के मेडीकेड खर्च का संघीय मिलान प्रतिशत 50% से 55% तक बढ़ेगा।

क्या यू.एस. प्रदेशों के निवासियों को बीमा बाज़ार में यू.एस. राज्यों के निवासियों के बराबर सुरक्षा ही प्राप्त होगी?

- हाँ। यू.एस. प्रदेशों के निवासियों के लिए पूर्व में मौजूद स्थितियों, वार्षिक और जीवनकाल सीमाओं और महिलाओं के लिए उच्च प्रीमियम के कारण बहिष्करण पर प्रतिबंध उसी प्रकार लागू रहेंगे, जिस प्रकार उम्र पर आधारित उच्च प्रीमियम पर प्रतिबंध लागू होते हैं।

Headquarters

450 Sutter Street, Suite 600

San Francisco, CA 94108

(P) (415) 954-9988

(F) (415) 954-9999

National Policy Office

1828 L Street, NW, Suite 802

Washington, DC20036

(P) (202) 466-7772

(F) (202) 466-6444

Follow us online:

[www.apiahf.org](http://www.apiahf.org)

[www.facebook.com/apiahf](http://www.facebook.com/apiahf)

[www.twitter.com/apiahf](http://www.twitter.com/apiahf)

[www.youtube.com/apiahf](http://www.youtube.com/apiahf)