संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य के लिये

विभिन्न प्रकार का खाना अपने भोजन में शामिल करें

ज्यादा लें

फल व सब्जियां खाने में फाइबर, विटामिन व खनिज की मात्रा बढ़ाता है।

ज्यादा लें

प्रोटीन शरीर को विकसित करने में सहायक है।

कम लें

वसा, ऊर्जा का संघनित स्रोत है शरीर को अधिक कैलोरी प्रदान करता है

कम लें

कार्बोहाइड्रेट हमें उर्जा प्रदान करते हैं, परन्तु इनमें पोषण की मात्रा कम है

संतुलित आहार लें, बेहतर जीवन के लिये

टोल फ्री नं.: 1800 11 2526, चिकित्सा हेल्पलाइन नं.: 1800 11 3839

www.esic.nic.in, www.esic.in, www.esichospitals.gov.in

www.facebook.com/esichq @esichq

क.रा.बी.नि.

ESIC

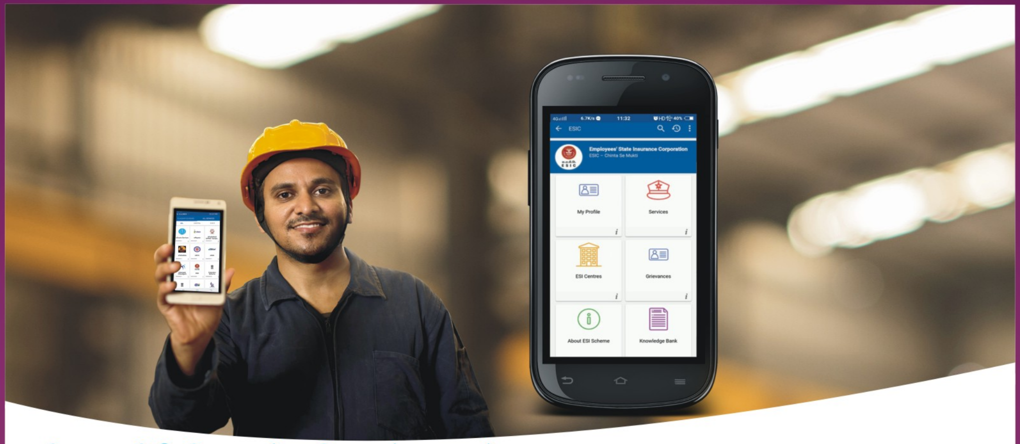
कर्मचारी राज्य बीमा निगम

Employees' State Insurance Corporation

स्वास्थ्य पासबुक HEALTH PASSBOOK

ईएसआई लाभार्थी के लिए

FOR ESI BENEFICIARY



‘ईएसआईसी-चिन्ता से मुक्ति’ मोबाइल ऐप

- ‘ईएसआईसी-चिन्ता से मुक्ति’ मोबाइल ऐप, भारत सरकार के उमंग ऐप प्लेटफार्म पर उपलब्ध है। उमंग ऐप डाउनलोड करने के लिए https://goo.gl/BZUv9u पर क्लिक करें।
- बीमाकृत व्यक्ति ईएसआई अंशदान के विवरण, व्यक्तिगत प्रोफाइल, दावे की स्थिति, ईएसआईसी हितलाभ संबंधी पात्रता की जांच कर सकते हैं।
- स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर नॉलेज बैंक तथा ईएसआई योजना के हितलाभों पर श्रव्य-दृश्य सामग्री उपलब्ध।
- ईएसआईसी संबंधी शिकायतें दर्ज कराने की सुविधा।

टोल फ्री नं.
1800 11 2526

चिकित्सा हेल्पलाइन नं.
1800 11 3839

अधिक जानकारी के लिए कृपया
निम्नलिखित वेबसाइट पर लॉग ऑन करें

www.esic.nic.in
www.esic.in
www.esichospitals.gov.in

www.facebook.com/esichq @esichq

ईएसआई योजना के अंतर्गत मिलने वाले हितलाभ

चिकित्सा हितलाभ: हम आपकी सभी चिकित्सा जरूरतों का ध्यान रखते हैं।
ईएसआईसी बीमा योग्य रोजगार में शामिल होने की तिथि से स्वयं एवं परिवार के लिए उचित चिकित्सा देखरेख प्रदान करता है।

बीमारी हितलाभ: बीमारी के कारण अवकाश का मतलब आय अर्जन समाप्त होना नहीं है।
ईएसआईसी दो निरंतर हितलाभ अवधियों में 91 दिनों तक चिकित्सा छुट्टी के दौरान औसत दैनिक वेतन का 70 प्रतिशत नकद भुगतान करता है।

मातृत्व हितलाभ: हमारे हितलाभों के साथ आपके नवजात शिशु का स्वागत है।
ईएसआईसी मातृत्व छुट्टी के दौरान प्रसूति में 26 सप्ताह तक एवं गर्भपात के मामले में 6 सप्ताह तक तथा कमीशनिंग माँ तथा दत्तक माँ को 12 सप्ताह तक औसत दैनिक वेतन का 100 प्रतिशत नकद भुगतान करता है।

निःशक्तता हितलाभ: निःशक्तता का मतलब आय अर्जन में अक्षमता नहीं है।
ईएसआईसी अस्थायी निःशक्तता के मामले में चोट ठीक होने तक और स्थायी निःशक्तता के मामले में जीवन भर निरंतर मासिक पेंशन का भुगतान करता है।

आश्रितजन हितलाभ: जो आप पर निर्भर हैं वह हम पर भी निर्भर हैं।
ईएसआईसी रोजगार के दौरान चोट के कारण मृत्यु के मामले में आश्रितजनों के बीच नियत अनुपात में मासिक पेंशन का भुगतान करता है।

बेरोजगारी भत्ता: रोजगार छूटने का मतलब आय की हानि नहीं है।
ईएसआईसी रोजगार की अनैच्छिक हानि या गैर–रोजगार चोट के कारण स्थायी अशक्तता के मामले में अधिकतम 24 माह की अवधि के लिए मासिक नकद भत्ता प्रदान करता है।

अटल बीमित व्यक्ति कल्याण योजना: पिछली चार निरंतर अंशदान अवधियों के दौरान अर्जित औसत वेतन का 25 प्रतिशत की दर से नब्बे (90) दिनों तक नकद प्रतिपूर्ति।

वृद्धावस्था चिकित्सा देखभाल: वृद्धावस्था में भी स्वस्थ जीवन का आनंद उठाएं।
ईएसआई अस्पतालों में सेवानिवृत्त/सेवा पूरी कर चुके बीमाकृत व्यक्तियों के लिए चिकित्सा हितलाभ प्रदान करता है।

व्यावसायिक पुनर्वास भत्ता: निःशक्तता का मतलब सम्पूर्ण कौशल की हानि नहीं है।
ईएसआईसी, रोजगार के दौरान चोट लगने से हुई निःशक्तता के मामले में वसूला गया वास्तविक शुल्क या ₹123/– प्रतिदिन के हिसाब से भुगतान करता है।

पुनर्वास भत्ता: रोजगार के दौरान चोट लगने का अर्थ दैनिक आजीविका की हानि नहीं।
रोज़गार के दौरान चोट के कारण शारीरिक निःशक्तता के मामले में कृत्रिम अंग लगवाने/की मरम्मत अथवा प्रतिस्थापन के लिए किसी कृत्रिम अंग केन्द्र में व्यक्ति के दाखिल रहने तक 100 प्रतिशत औसत दैनिक वेतन की दर से भुगतान।

अन्य हितलाभ:

प्रसूति व्यय: जहां क.रा.बी. चिकित्सा सुविधा उपलब्ध नहीं है, वहां ईएसआईसी ₹5000/- प्रति प्रसूति की दर से भुगतान करता है।

अंत्येष्टि व्यय: ईएसआईसी मृतक बीमाकृत व्यक्ति की अंत्येष्टि के लिए मूल व्यय या अधिकतम ₹ 15,000/- का नकद भुगतान करता है।