

CONNECTIONS

OneCare 회원 뉴스레터



OneCare 플렉스 카드를 가까운 상점에서 편리하게 사용하십시오. 플렉스 카드 혜택에 대한 자세한 내용은 **3 페이지**에서 확인하십시오.

이번 호에서는

4 CalOptima Health OneCare 회원 건강 보상

5 무료로 혈압 모니터를 받으십시오

7 전문의 진료가 필요할 때 알아두어야 할 사항

10 웰빙을 위한 도움을 주는 알림

Javier 의 메모



안녕하세요, 저는 Javier Sanchez (하비에르 산체스)입니다. CalOptima Health의 OneCare 플랜을 이끌게 된 것을 감사하게 생각합니다. 올해는 오렌지 카운티 주민들을 위해 일해 온 지 20년이 되는 해이며 회원님들의 도움 없이는 불가능했을 것입니다.

불가능했을 것입니다.

지역 건강 플랜으로서 저희는 단순히 지역 사회에 존재하는 것이 아니라, 지역 사회의 일원입니다. 저희 고객 서비스 팀은 오렌지 시에 위치해 있습니다. 저희에게 전화하시면 귀하와 가까운 곳에 거주하고 근무하는 직원과 통화하시게 됩니다. 저희가 오렌지 카운티에 살고 있기 때문에 지역 주민들이 무엇을 필요로 하는지 잘 알고 있습니다.

CalOptima Health OneCare가 귀하의 건강 관리에 어떻게 도움을 드릴 수 있는지 알아보시려면 6 페이지를 참조하시기 바랍니다. 저희에게 귀하의 건강 관리를 맡겨주셔서 감사합니다. 주 7일, 24시간 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 저희에게 연락하실 수 있습니다. 더 나은 서비스를 제공할 수 있도록 의견을 알려주시기 바랍니다. 🌈

감사합니다.

Javier Sanchez

CalOptima Health, Medicare 프로그램 담당 이사

전자기에 대한 도움이 필요하신가요? OneCare가 도와드리겠습니다!



휴대폰, 컴퓨터 또는 인터넷 사용에 도움이 필요하시면 OneCare가 도와 드립니다! 저희 파트너인 Papa의 도움으로 비용 부담 없이 일대일 지원을 받아 전자기를 생활에 더욱 쉽고 유용하게 활용하실 수 있습니다.

Papa 도우미가 다음 작업을 도와드릴 수 있습니다:

- ✔ 휴대폰, 태블릿 또는 컴퓨터를 인터넷에 연결하는 방법
- ✔ <https://member.caloptima.org/#/user/login> 에서 OneCare 회원 포털에 로그인하는 방법
- ✔ 온라인 진료 (원격 진료) 에 참여하기
- ✔ OneCare 플렉스 카드 사용하기
- ✔ 유용한 앱과 온라인 도구 다운로드하기
- ✔ 처방약을 집으로 배송받기 위한 주문
- ✔ 그리고 훨씬 더 많은 것들을 귀하의 속도에 맞춰 즐길 수 있습니다!









도우미가 일대일로 친절하게 도와드립니다

Papa Pals은 친절하게 천천히 일대일로 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 한분의 회원은 Papa Pals 이 휴대폰 잠금 해제, 비밀번호 관리, 심지어 TV를 큰 컴퓨터 화면으로 바꿔 더 쉽게 글을 읽을 수 있도록 도와준 경험을 공유하셨습니다. 이러한 작은 변화들이 그녀의 삶에 큰 변화를 가져왔으며, 귀하도 같은 도움을 받으실 수 있습니다.

Papa 기술자 도움 무료번호 **1-855-606-4884** 번으로 월-금, 오전 5시-오후 5시 PST (태평양 시간 기준) 으로 전화하십시오.

플렉스 카드로 필요한 물품을 구매하기

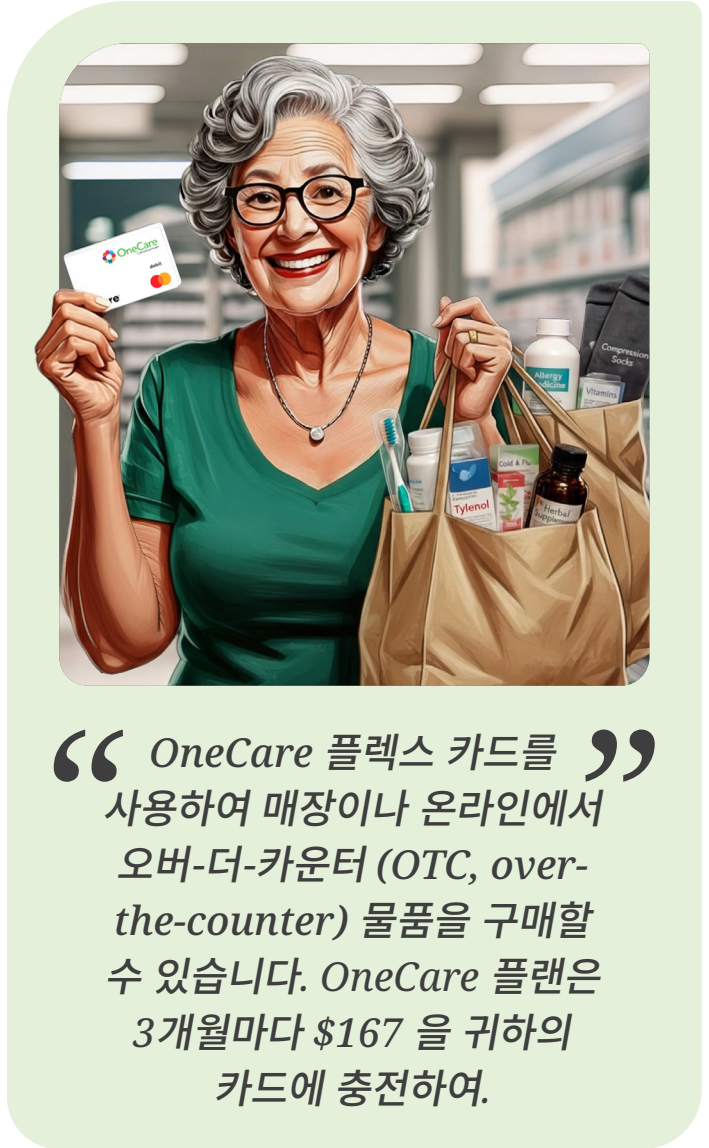
OneCare 플렉스 카드를 사용하여 매장이나 온라인에서 오버-더-카운터 (OTC, over-the-counter) 물품을 구매할 수 있습니다. OneCare 플랜은 3개월마다 \$167을 귀하의 카드에 충전하여 다음과 같은 제품을 구매할 수 있도록 합니다:

-  비타민
-  알레르기약
-  통증 완화
-  감기 및 독감약
-  칫솔, 치약, 치실
-  안약, 눈 피로 완화 제품 및 콘택트렌즈 세척액
-  한약 보충제
-  압박 양말 등 다양한 제품!

OneCare 플렉스 카드 사용하기:

- 1 OneCare 플렉스 카드를 활성화하려면 **53746** 번으로 **ACTIVATE** 라고 문자 메시지를 보내거나, www.andmorehealth.com 웹사이트를 방문하거나, **1-855-AND-MORE (1-855-263-6673; TTY 711)** 로 전화하십시오.
- 2 Walmart, CVS, Target, Costco 와 같은 매장에서 구매하거나 온라인 또는 전화로 주문하십시오. 계산대에서 카드를 긁기만 하면 됩니다— 정말 간단합니다!
- 3 카드 잔액을 확인하려면 **53746** 번으로 **BALANCE** 라고 문자 메시지를 보내거나 www.andmorehealth.com 웹사이트를 방문하십시오.

*이 혜택은 만성 질환자를 위한 특별 보충 혜택 (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) 입니다. 수혜 자격을 갖추려면 심장 질환, 당뇨병, 암, 폐 질환 또는 치매와 같은 만성 질환이 있어야 합니다. 만성 질환이 있는 모든 회원이 수혜 자격이 되는 것은 아닙니다. 만성 질환의 전체 목록이나 SSBCI 혜택 수혜 자격에 필요한 기타 자격 요건에 대한 자세한 내용은 CalOptima Health OneCare Complete 회원 안내서 제 4장을 참조하십시오.



“ OneCare 플렉스 카드를 사용하여 매장이나 온라인에서 오버-더-카운터 (OTC, over-the-counter) 물품을 구매할 수 있습니다. OneCare 플랜은 3개월마다 \$167 을 귀하의 카드에 충전하여. ”

만약 해당되는 만성 질환이 있는 경우, 플렉스 카드를 사용하여 과일, 채소, 육류 및 유제품과 같은 건강식품을 구매할 수도 있습니다. 귀하의 자격 여부를 확인하려면 OneCare 고객 서비스 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 전화하십시오.*. 🌈



CalOptima Health의 2026년 OneCare 회원 건강 보상들은 다음과 같습니다

CalOptima Health OneCare 에서는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 보상을 제공합니다.

어떤 검진이 귀하에게 적합한지 상담하려면 오늘 주치의 (PCP) 에게 전화하십시오.



\$50 보상

📄 온라인 양식 제출

✔️ 연례 웰네스 검진



\$50 보상

📄 온라인 양식 제출

✔️ 대장암 검진 — 대장내시경



\$25 보상

양식 필요없음

✔️ 건강 위험 평가



\$15-25 보상

📄 온라인 양식 제출

✔️ 대장암 검진 — 기타 유형

- \$15 대변 잠혈 검사 (FOBT, Fecal Occult Blood Test)
- \$15 대변 면역화학 검사 (FIT, Fecal Immunochemical Test)
- \$25 CT 대장조영술
- \$25 유연 결장경 검사

참고: 회원들은 매년 1번씩 이러한 대장암 검진 보상 중 하나를 받을 자격이 있습니다.



\$25 보상

📄 온라인 양식 제출

✔️ 유방암 검진

✔️ 당뇨병 A1c 검사

✔️ 당뇨병 눈 검사

✔️ 골다공증 관리

건강 보상 조건을 알아보고 온라인으로 양식 작성을 위해 www.caloptima.org/k/rewards 를 방문하십시오. 보상은 OneCare 플렉스 카드에 직접 적립됩니다. 건강 보상 양식을 전화상 작성하는데 도움이 필요하시거나 자세한 정보가 필요하시면 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7일, 24시간 연락하십시오.

2026년 1월 1일부터는 보상을 받으시려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 보상은 처리되어 플렉스 카드에 적립되기까지 최대 5영업일이 걸릴 수 있습니다. 보상은 주류, 담배, 총기류, 상품권 또는 복권 구매에는 사용할 수 없습니다. 각 건강 보상은 1년에 한 번 받으실 수 있으며, 자금이 소진될 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고 없이 변경 또는 종료될 수 있습니다.

무료로 혈압 모니터를 받으십시오

CalOptima Health OneCare 회원이시면 무료로 혈압 모니터를 받으실 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 의사에게 모니터를 주문해 달라고 요청하십시오.

혈압은 동맥벽을 누르는 혈액의 압력입니다. 동맥은 심장에서 신체의 다른 부분으로 혈액을 운반합니다.

하이퍼텐션이라고도 하는 고혈압은 건강한 범위보다 높은 혈압입니다. 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 위험을 높입니다.

정상 혈압 범위는 120/80 미만입니다.

혈압 모니터를 받으려면:

- 1 의사 사무실에 약국에서 처방전을 채울 수 있는지 먼저 확인해 달라고 요청하십시오.
- 2 의사에게 약국으로 직접 처방전을 보낼 수 있는지 문의하십시오.
 - a. 집으로 배달을 원하시면 약국에서 배달이 가능한지 의사 사무실에 문의하십시오.
 - b. 약국에서 혈압 모니터를 직접 받으려면 의사의 처방서 사본을 지참하여 방문하십시오.



언제 혈압을 확인해야 합니까?

- ♥ 의사의 권장에 따라 집에서 혈압을 확인하십시오.
- ♥ 의사를 방문하기 전에 혈압을 확인하고 결과를 의사와 공유하십시오.
- ♥ 아침과 저녁 혈압 수치를 비교하여 의사에게 알려야 할 큰 차이가 있는지 확인하십시오.



의사와 상담하여 고혈압을 관리하고 예방하는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

정신분열증 또는 양극성 장애 진단을 받은 회원을 위한 중요한 검사



심혈관 질환과 당뇨병은 미국의 10개 사망 원인 중 하나입니다. 특정 항정신성 의약품을 복용하는 양극성 장애 진단을 받은 사람들은 심혈관 질환과 당뇨병의 위험이 증가합니다. 회원들은 이러한 질환에 대해 무료로 검사 및 모니터링을 받을 수 있습니다. 이러한 질환이 있는 회원들은 담당 의사로부터 정기적인 건강 검진을 받아야 합니다.

신체 건강상의 필요 사항에 대해 의사와 상담하고 치료를 받으면 건강이 개선되고 더 건강한 생활을 할 가능성이 높아집니다. 귀하의 약물에 대한 질문이 있거나 이러한 중요한 검사에 대해 문의하기 위해 담당 의사에게 전화를 하여 진료 일정을 잡으십시오.

질문이 있거나 또는 귀하의 의사에게 연락을 하는 데 도움이 필요하시면 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7일, 24시간 전화하십시오. 🌈

의사와 연례 건강 검진을 완료하십시오

연례 건강 검진 (AWV, Annual Wellness Visit) 은 귀하의 건강 유지를 위해 12개월마다 담당 의사를 방문하는 것입니다. 아플 때 의사를 만나는 것과는 다릅니다. CalOptima Health 회원은 연례 건강 검진을 무료로 제공 받으실 수 있습니다. 검진이 진행되는 동안 의사는 다음을 할 것입니다:

- 건강에 영향을 미칠 수 있는 위험 요인들 확인
- 심각한 문제가 되기 전 초기에 발견할 수 있도록 건강 문제 확인
- 건강을 유지하는 데 도움이 되도록 병력 검토
- 약물을 검토하여 필요한 모든 것이 갖추어져 있는지 확인
- 연령에 맞는 검사들을 제시기에 완료
- 안전하고 활동적이며 낙상을 피하는 방법에 대해 상담

- 건강을 위해 할 수 있는 일들을 제안
- 향후 중요한 건강 선별검사를 위한 계획
- 다른 서비스를 이용할 수 있는 방법에 대해 조언

건강 유지를 위해 적극적인 역할을 하시길 바랍니다! 적절한 시기에 의료 관리를 받으면 더욱 건강한 삶을 살 가능성이 높아집니다.

자세한 내용은 www.caloptima.org/k/health 를 참조하십시오.

연례 건강 검진을 마치면 무료 \$50 보상을 받을 수 있는 자격이 될 수 있습니다! 이제 CalOptima Health 웹사이트 www.caloptima.org/k/rewards 에서 보상 신청서를 작성하여 제출할 수 있습니다. 🌈

전문의 진료가 필요할 때 알아두어야 할 사항

때로는 귀하의 건강을 위해 특별한 관리가 필요합니다. 만약 그런 상황이 발생하면, 주치의 (PCP) 는 심장, 피부 또는 뼈와 같이 신체의 특정 부위를 전문으로 치료하는 전문의에게 진료를 의뢰할 수 있습니다.

주치의와 시작하세요



주치의는 귀하의 주요 건강 관리 파트너입니다. 전문의의 진료가 필요한 경우, 주치의가 안내해 드리고 다음 단계를 설명해 드릴 것입니다. 이 과정에서 두 가지 용어를 들을 수 있습니다: 의뢰와 사전 승인.

의뢰

의뢰는 주치의가 귀하의 건강 문제에 대해 도움을 줄 수 있는 전문의에게 진료를 받도록 하는 것을 의미합니다. 귀하의 의료 그룹에서 요청을 검토한 후, 승인하면 진료 예약을 위한 정보를 제공해 드릴 것입니다.

사전 승인

일부 검사, 치료 또는 약물은 귀하가 제공받기 전에 건강 플랜의 승인이 필요합니다. 이를 사전 승인이라고 합니다. 이것은 해당 서비스가 안전하고 효과적이며 보장 대상인지 확인할 수 있습니다.



의뢰와 사전 승인이 함께 작동하는 방법

- 의뢰를 통해 전문의 진료를 받을 수 있습니다.
- 전문의가 처방할 수 있는 특정 서비스에는 사전 승인이 필요할 수 있습니다.

의뢰, 사전 승인, 두가지 다 필요하거나 두가지 다 필요 없을 수도 있습니다. 이는 귀하의 건강 관리 필요 사항과 귀하의 의료 그룹의 규정에 따라 다릅니다.

자세한 정보를 위해 CalOptima Health OneCare Complete 회원 안내서를 참조하시거나 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 주 7일, 24시간 전화하십시오. 🌈



OneCare 회원 안내서

최신 OneCare 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org/k/onecare-documents 에서 보실 수 있으며 요청 시 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받으시려면 OneCare 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 전화하십시오.

응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치

응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여
집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당
주치의에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.
최상의 의료 관리를 위해 7 일 이내에 귀하의
주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운
약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던
이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른
입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속
진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수
있습니다.



질문 또는 후속 진료에 대한 도움이 필요하신 경우
CalOptima Health OneCare 고객 서비스 번호
1-877-412-2734 (TTY 711). 🌈

CalOptima Health 의 새로운 HealthHub 에서 유용한 정보 제공받기

HealthHub 는 귀하께서 현명한 건강 결정을 내릴 수 있도록 돕는 신뢰할
수 있는 온라인 건강 정보 도서관입니다! 건강 관리 여정을 시작하시든,
의료 진단에 대한 답을 찾고 계시든, HealthHub 는 다음과 같은 정보를
제공해 드립니다:

- ✓ 일반적인 건강 주제에 대한 읽기 쉬운 콘텐츠 및 비디오
- ✓ 의사와 전문가가 검토한 건강 및 웰빙 정보
- ✓ 건강 위험을 확인하거나 치료 계획을 세우는 데 도움이 되는 정보
- ✓ 건강을 유지하고 최상의 컨디션을 유지하기 위한 팁



지금 바로 CalOptima Health 의 HealthHub 를 검토해
보시고 더 나은 건강을 향한 첫걸음을 내딛으십시오.

<https://healthhub.caloptima.org> 를 방문하시거나 이 코드 를 스캔하십시오.

HealthHub 는 다음과
같은 주제에 대한 정보를
제공합니다:



당뇨병



심장 건강



건강식단

귀하와 사랑하는 사람들, 그리고 귀하의 미래를 위한 사전 치료 계획

만약 아프거나 다쳐서 스스로 의사 표현을 할 수 없다면 어떤 유형의 치료를 원하는지 아십니까? 사전 치료 계획은 미래의 의료 치료에 대해 계획하기 시작하는 좋은 방법입니다. 사전 치료 계획과 필요한 양식에 대해 자세히 알아보도록 저희가 도와드리겠습니다. 또한 사랑하는 사람들과 그들의 건강 관리 희망에 대해 이야기하는 방법에 대한 팁도 있습니다.

사전 치료 계획이란 무엇입니까?

사전 치료 계획은 건강 관리에 대한 정보를 바탕으로 결정을 내리는 데 도움이 되므로, 직접 표현할 수 없을 때에도 귀하의 희망이 존중됩니다. 사전 치료 계획은 귀하의 선택이지만, 저희는 귀하가 계획을 세우시는 것을 권장합니다.

사전 치료 계획이 중요한 이유는 무엇입니까?

매우 아프고 스스로 의료적 선택을 할 수 없는 경우, 모든 의료 관리가 귀하의 선택에 따라 이루어지도록 할 수 있습니다. 미리 계획하면 귀하의 선택이 존중됩니다.

사전 치료 계획에 누가 참여해야 합니까?

나이 또는 건강에 관계없이 모든 사람이 사전 치료 계획에 참여해야 합니다. 미래를 계획하기에 너무 이른 시기는 없습니다.



“ 나이 또는 건강에 관계없이 모든 사람이 사전 치료 계획에 참여해야 합니다. 미래를 계획하기에 너무 이른 시기는 없습니다.”

오늘 사전 치료 계획을 시작하십시오

미래를 계획하는 것은 어려울 필요가 없습니다. 사전 치료 계획에 대한 자세한 내용은 CalOptima Health OneCare 고객 서비스로 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 주 7일, 24시간 연락하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈

알림: 이 정보는 교육 목적 만을 위한 것이며 전문적인 의학적 조언을 대신하지 않습니다. 질문이 있는 경우 담당 의사에게 문의하십시오.

귀하의 정신 건강은 중요합니다: 웰빙을 위한 도움을 주는 알림



우울하거나 자신이 평소와 다르다고 느낄 때 도움 받기

슬프거나 피곤하거나 평소와 다르다고 느끼신다면 의사와 상담하십시오. 검진은 우울증 징후를 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다. 필요하신 경우 지원을 받으실 수 있습니다. 필요한 정보와 지원을 위해 CalOptima Health 행동 건강 상담 전화 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 로 전화하십시오. 귀하는 혼자가 아닙니다.



치료에 대해 의사와 상담하기

행동 건강 약물 복용을 시작하기 전에 모든 치료 옵션에 대해 의사와 상담하십시오. 약이 처방된 경우, 지시대로 복용하고 치료 계획을 계속 따르십시오.



정신 건강 약물을 복용하는 아동들 위한 혈액 검사 받기

2 가지 이상의 정신 건강 약물을 복용하는 자녀가 있는 경우 혈액 검사가 중요합니다. 이러한 검사들은 혈당 및 콜레스테롤 수치를 측정하여 자녀의 건강과 안전을 유지하는 데 도움이 됩니다.



항정신병 약물 복용 시 당뇨병 검사 받기

조현병 또는 양극성 장애가 있는 사람이 항정신병 약물을 복용하는 경우 당뇨병 위험이 더 높습니다. 당뇨병 검진에 대해 의사와 상담하십시오 — 조기 검사는 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



정기적으로 약을 복용하기

항정신성 약물과 항정신성 약물은 효과가 나타나기까지 시간이 걸립니다. 처방된 대로 복용하고 — 갑자기 중단하지 않는 것이 — 증상 완화에 중요합니다. 약물 복용을 변경하기 전에 항상 의사와 상담하십시오.



오피오이드 사용 장애 (OUD, opioid use disorder) 치료에 대해 이해하기

OUD 를 위한 약물은 갈망을 줄이고, 금단 증상을 완화하며, 장기적인 회복을 도울 수 있습니다. 약물을 정기적으로 복용하면 재발 및 과다 복용 위험이 줄어듭니다. 질문이 있으시면 담당 의사가 도와드릴 수 있습니다.

궁금한 점이 있거나 의사에게 연락하는 데 도움이 필요하시면 CalOptima Health 행동 건강 상담 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 주 7 일, 24 시간 연락하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈



중요한 전화번호들

근무시간 이후 조연

근무시간 외 의료 상담이 필요한 경우, 담당 PCP 사무실이나 CalOptima Health OneCare 카드 뒷면에 있는 간호사 상담 번호로 전화하십시오.

의료 응급 상황

실제 의료 응급 상황인 경우 **911**로 전화하시거나 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima Health OneCare 고객 서비스부

주 7일, 24시간

무료번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우 연락하십시오.
주 7일, 24시간.

무료번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

TeleMed2U

행동 건강 원격 진료를 위해 연락하십시오.

월요일-금요일, 오전 7시부터 오후 5시

1-562-268-0955 또는 무료번호: **1-844-585-9210**

Liberty Dental Plan

포괄적인 치과 서비스를 위해 연락하십시오.

월요일-금요일, 오전 8시부터 오후 8시

무료전화: **1-888-704-9838** | TTY: **711**

www.libertydentalplan.com

Medi-Cal Dental 프로그램

월요일-금요일, 오전 8시부터 오후 5시

치과 혜택에 대한 도움을 제공합니다.

무료번호: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

<https://smilecalifornia.org>

간호사 상담 전화

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보기 위해 연락하십시오.

주 7일, 24시간.

무료번호: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

OneCare 플렉스 카드

OneCare 플렉스 카드를 활성화하고 잔액 확인을 위해 연락하십시오.

월요일-금요일, 오전 8시부터 오후 8시

무료번호: **1-855-263-6673** | TTY: **711**

www.andmorehealth.com

Silver&Fit

다양한 운동 시설이나 운동 센터 무료 이용을 위한 도움을 위해 연락하십시오.

월요일-금요일, 오전 5시부터 오후 6시

무료번호: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

www.silverandfit.com

교통 서비스

교통수단이 없는 경우, OneCare 이 보장하는 서비스로 가는 교통수단을 위해 연락하십시오.

월요일-금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분

무료전화: **1-866-612-1256** | TTY: **711**

번호로 전화하십시오

VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

월요일-금요일, 오전 8시부터 오후 8시

무료번호: **1-855-492-9028** | TTY: **711**

www.vsp.com

언어 지원 서비스 및 보조 도구 및 서비스 가용성 공지서

English

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-877-412-2734** (TTY **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734** (TTY **711**). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734** (TTY **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734** (TTY **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。这些服务都是免费的。

繁體中文 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-877-412-2734** (TTY **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با **1-877-412-2734** (TTY **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-877-412-2734** (TTY **711**). વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734** (TTY **711**). આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734** (TTY **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734** (TTY **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-877-412-2734** (TTY **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-877-412-2734** (TTY **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-412-2734** (TTY **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-877-412-2734** (TTY **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734** (TTY **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734** (TTY **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY **711**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ | ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ |

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپکو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

차별금지에 대한 통지서

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 주 및 연방 민권법을 준수합니다. CalOptima Health OneCare 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 이유로 사람들을 불법적으로 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health OneCare 는 다음을 제공합니다:

- 다음과 같은 보다 나은 소통을 위한 장애인 무료 지원 및 서비스를 시기적절하게 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
 - ✓ 서면으로 된 기타 형식 정보(큰글자, 오디오, 사용 가능한 전자식 형식, 기타 형식)
- 모국어가 영어가 아닌 사람들을 위해 시기적절하게 무료 언어 서비스 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 통역사
 - ✓ 다른 언어로 적힌 정보

이런 서비스가 필요하시면, CalOptima Health OneCare 의 전화번호 **1-877-412-2734**으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, TTY 전화번호 **711**로 전화하십시오. 요청하시면, 사용이 가능한 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 얻으려면 다음 주소로 전화하거나 편지를 보내십시오:

CalOptima Health OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

불만 제출 방법

만약 CalOptima Health OneCare 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, CalOptima Health OneCare 불만 및 항소 해결 서비스에 불만을 제출할 수 있습니다. 불만은 다음과 같이 전화로, 서면으로, 직접 또는 전자식으로 제출할 수 있습니다:

- **전화로:** CalOptima Health OneCare 에 전화번호 **1-877-412-2734** 번으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 만약 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY의 **711** 로 전화하십시오.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health OneCare 를 방문하여 불만제출을 원한다고 알려주십시오.
- **전자식으로:** CalOptima Health OneCare 의 웹사이트 **www.caloptima.org/OneCare** 를 방문하십시오.

시민권 사무국 -

캘리포니아 보건 서비스국

또한 California Department of Health Care Services(캘리포니아 보건부), 시민권 사무국 (Office for Civil Rights)에 시민권 불만을 전화, 서면 또는 전자적 방법으로 제기할 수 있습니다:

- **전화로:** **1-916-440-7370**로 전화 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 **711**로 전화 (**통신 중계 서비스**).
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413
불만 양식은 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 에서 찾을 수 있습니다.
- **전자식으로:** CivilRights@dhcs.ca.gov 으로 이메일을 보내십시오.

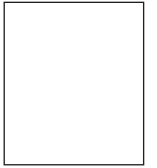
시민권 사무국 -

미국 보건복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, 미국 시민권 사무국, 보건복지부에 전화로 서면으로 또는 전자적으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화로:** **1-800-368-1019**로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY **1-800-537-7697**로 전화.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
불만 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 찾을 수 있습니다.
- **전자식으로:** 시민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan은 Medicare와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. CalOptima Health OneCare 에 가입은 계약 갱신에 따라 달라집니다. CalOptima Health OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 주 7일, 24시간 연락하십시오. www.caloptima.org/OneCare 를 방문하십시오.



CalOptima Health 와 연결 유지하기

새로운 문자 메시지 번호를 찾아보십시오

CalOptima Health OneCare 에서는 특정 번호에서 문자 메시지를 보냅니다.
225678 (CALOPT). 이렇게 하면 메시지가 진짜이고 중요하다는 것을 쉽게
알 수 있습니다.

다음과 같은 문자 메시지를 받을 수 있습니다:



건강 검진, 스크리닝 또는 독감 예방 접종 알림



이용 가능한 혜택 및 서비스



건강을 유지하는 데 도움이 되는 팁

중요한 업데이트를 놓치지 않으려면 **225678** 을 저장하십시오!



재고 사진. 포즈를 취한 모델.

탈퇴하려면 중지를 문자로, 다시 가입하려면 시작을 문자로 보내십시오.
메시지 및 데이터 요금이 적용될 수 있습니다.