



# BETTER TOGETHER

OneCare 회원뉴스레터 | 2025 년 가을

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan



## 2026 년 OneCare 혜택

2026 년 CalOptima Health OneCare 플랜에서 기대할 수 있는 혜택: 플렉스 (Flex) 카드, 피트니스 및 치과 혜택 등! 자세한 내용은 8 페이지를 참조하십시오.

# 당뇨병 및 혈당 관리

당뇨병 또는 당뇨병 전증 관리는 섭취하는 음식의 성분과 혈당에 미치는 영향을 아는 것에서 시작됩니다. 고혈당은 발, 눈, 심장 및 기타 장기를 손상시키는 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 건강한 식습관을 유지하고 건강을 유지하려면 다음 5 가지 팁을 따르십시오.

## 식품 라벨 읽기

- 건강한 선택을 위한 식품 라벨 확인하십시오.
- 제공량 확인 — 칼로리, 지방, 나트륨, 첨가당 및 탄수화물 관리에 도움이 됩니다.
- 탄수화물 1 회 제공량은 15g 입니다. 예를 들어 빵 한 조각은 15g 입니다.
- 설탕은 단순 탄수화물로 혈당을 매우 빠르게 상승시킬 수 있습니다. 설탕이 첨가된 음식은 피하십시오.

## 식사 계획을 준수하기

- 매일 같은 시간에 식사를 하도록 노력해 보십시오.
- 식사를 거르지 않도록 노력하십시오 — 혈당 조절에 도움이 됩니다.

## 당뇨병 식단표를 활용하기

- 접시의 1/2 은 녹말이 없는 채소로 채우세요 — 녹색 잎채소 또는 조금의 드레싱과 샐러드.
- 접시의 1/4 은 저지방 단백질로 채우세요 — 생선, 닭고기 또는 계란.
- 접시의 1/4 은 탄수화물로 채우세요 — 통곡물 또는 녹말이 많은 채소.
- 물을 더 많이 드십시오. 술을 피하십시오.

## 1 년에 두 번 A1C 검사 받기

- 이 혈액 검사는 지난 3 개월 동안의 평균 혈당 수치를 보여줍니다.
- A1C 수치는 혈당 조절이 얼마나 잘 되고 있는지 알려줍니다.



“ 고혈당은 발, 눈, 심장 및 기타 장기를 손상시키는 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. ”

## 약물은 처방된 대로 복용하기

- 약품 목록을 최신 상태로 유지하기.
- 여러 칸이 있는 약통을 사용하여 약을 정리하기.
- 복용을 잊지 않도록 알람을 설정하기.

작은 습관 변화가 큰 변화를 가져올 수 있습니다! 의사와 상담하여 꾸준히 건강을 관리하십시오. 🌈

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



## 의사의 조언: 식품 및 농산물 혜택 활용하기

CalOptima Health 의료 책임자인 Dr. Steven Arabo가 OneCare &more 플렉스 카드를 사용하여 건강하고 저렴한 식품을 구매하는 방법에 대한 팁을 알려드립니다.

OneCare 에서 분기마다 식료품점에서 사용할 수 있는 금액을 제공한다는 사실을 알고 계셨습니까? 이 금액은 OneCare &more 카드에 적립됩니다. OneCare 에 가입하실 때 카드를 받으셨을 것입니다. 귀하께서 섭취하는 음식이 건강에 영향을 미치기 때문에 이 추가 혜택을 받으시게 되어 기쁩니다.

- 냉동 농산물 구매: 신선 농산물보다 유통기한이 길고 가격도 저렴하며, 대부분의 경우 통조림 채소보다 영양소가 풍부하고 나트륨 함량이 낮습니다.
- 건조 식품 구매: 쌀, 콩, 렌틸콩은 오래 보관할 수 있으며 저렴하고 건강한 선택입니다.
- 통식료품 구매: 채소, 과일, 육류, 유제품, 건조 식품으로 장바구니를 채우십시오.
- 세일 식품 구매: 세일 품목을 중심으로 식사를 계획하십시오.
- 우유, 차, 커피, 탄산수, 야채 주스, 코코넛 워터처럼 설탕 첨가량이 적은 음료를 구매하십시오.



“ 귀하께서 섭취하는  
음식이 건강에 영향을  
미치기 때문에 이 추가 혜택을  
받으시게 되어 기쁩니다.

— Dr. Steven Arabo

- 가장 저렴한 품목을 구매하기—브랜드는 신경 쓰지 마십시오.
- 클리어런스 섹션을 찾기: 일부 식료품점에는 할인 품목 섹션이 있습니다.

OneCare &more 카드 사용 방법을 알아보십시오. 자세한 내용은 CalOptima Health OneCare 고객 서비스로 무료 전화 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오.

**면책조항:** 2025 년 식료품 및 농산물 혜택은 모든 CalOptima Health OneCare Complete 회원에게 제공됩니다.

CalOptima Health OneCare Flex Plus 식료품 및 농산물 혜택은 만성 질병 환자를 위한 특별 보충 프로그램의 일부입니다. 모든 회원이 자격이 있는 것은 아닙니다. 식료품 및 농산물 혜택을 이용하려면, OneCare Flex Plus 회원은 생명을 위협하거나 가입자의 전반적인 건강이나 기능을 크게 제한하는 하나 이상의 합병증이 있거나 의학적으로 복잡한 만성 질환을 앓고 있어야 합니다. 자격이 있는 질환에는 심혈관 질환, 당뇨병, 만성 심부전, 만성 폐 질환 또는 말기 신장 질환이 포함되지만 이에 국한되지 않습니다. 회원이 만성 질환이 있어도 반드시 식료품 및 농산물 혜택을 받는 것은 아닙니다. 식료품 및 농산물 혜택을 받는 것은 회원이 입원 또는 기타 건강 문제에 대한 높은 위험과 집중 치료 조정이 필요한지에 따라 달라집니다. OneCare Flex Plus 회원은 식료품점까지 이동하는 교통편을 이용할 수 없습니다.

# 집에서 혈압을 관찰하는 방법

집에서 혈압을 측정하려면 다음 단계를 따르십시오:

## 1 준비

혈압을 측정하기 전 30 분 동안은 먹거나 마시거나 운동을 하지 마십시오. 방광을 비우십시오.

## 2 자세

편안한 의자에 앉아 등을 받치고 발을 바닥에 평평히 놓습니다. 다리를 꼬지 마십시오. 팔을 테이블이나 평평한 표면에 놓습니다.

## 3 커프

커프를 팔꿈치 굽힘 바로 위, 맨 팔 위쪽에 감으십시오. 커프는 꼭 맞아야 하지만 너무 짭 조여서는 안 됩니다. 팔과 커프 사이에 손가락 두 개가 들어갈 수 있어야 합니다.

## 4 휴식

측정하기 전에 최소 5분 동안 조용히 앉아 계십시오. 통화하거나 전화를 사용하지 마십시오.

## 5 측정

1 분 간격으로 2 번 측정하십시오. 결과와 날짜를 종이 또는 휴대전화에 적으십시오. 다음 병원 방문 시 혈압 결과를 공유하십시오.



## 6 반복

매일 같은 시간에 혈압을 측정하십시오.

혈압은 하루 종일 변하므로 한 번 측정한 혈압은 그다지 정확하지 않습니다. 스트레스를 받거나 화가 난 경우 혈압이 더 높을 가능성이 높습니다. 집에서 혈압을 측정하면 의사와 협력하여 혈압을 관리하는데 도움이 될 수 있습니다.

CalOptima Health 회원이라면 무료로 혈압 모니터를 받을 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 의사에게 모니터 주문을 요청하십시오.

혈압에 대한 질문이 있으면 의사와 상담하십시오. 🌈



# 체중 증가를 예방하기 위해 스트레스를 낮추세요



누구나 새로운 상황이나 힘든 상황에서 스트레스를 받습니다. 하지만 스트레스가 너무 심하면 체중 증가로 이어질 수 있습니다. 스트레스는 다음과 같은 증상을 유발할 수 있습니다:

- ❌ 더 많이 먹고 단 간식이나 짠 간식을 갈구함
- ❌ 덜 움직임
- ❌ 피곤함, 슬픔, 또는 압도감을 느낌
- ❌ 체중 감량을 어렵게 만드는 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치 상승

기분을 좋게 하고 스트레스를 줄이는 방법은 다음과 같습니다:

- ✅ 심호흡을 하거나, 스트레칭 또는 야외에서 시간 보내기
- ✅ 천천히 식사하고 배가 부르면 멈추기
- ✅ 움직이기 — 대부분 매일 20~30 분 동안 신체 활동을 하기
- ✅ 건강한 음식을 섭취하고 음주를 줄이기
- ✅ 매일 밤 7~9 시간의 수면을 취하기

**도움이 필요하십니까?** CalOptima Health 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈

## 금연을 위한 도움말

금연은 건강을 위해 내릴 수 있는 가장 좋은 선택 중 하나입니다. 그것은 암, 뇌졸중, 심장병 및 기타 건강 문제의 위험을 줄여줍니다. 이전에 금연을 시도했더라도, 절대 늦지 않았습니다! 금연을 위한 4 단계는 다음과 같습니다:

### 준비하기

- 금연하고 싶은 이유를 적어보기.
- 담배를 피우고 싶게 하는 것들을 생각해 보기.

### 금연 날짜 정하기

- 준비하고 계획할 시간이 충분한 날짜를 선택하기.

### 욕구를 관리하기

- 대부분의 사람들에게 금단 증상은 1~3 주 동안 지속됩니다.
- 약과 지원이 도움이 될 수 있습니다.

### 포기하지 마십시오

- 재발은 실패가 아닙니다. 재발을 통해 배우고, 어려운 상황에 대처하는 새로운 방법을 찾아보십시오.

본 내용에 대해 질문이 있는 경우, CalOptima Health OneCare 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 전화 또는 [www.caloptima.org/k/onecare](http://www.caloptima.org/k/onecare) 를 방문하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈

# 오피오이드 사용 장애: 함께 편견을 깨고 생명을 구할 수 있습니다

오피오이드 중독은 누구에게나 영향을 미칠 수 있는 현실입니다. U.S Department of Health and Human Services (미국 보건복지부)는 미국에서 약 160 만명이 오피오이드 사용 장애를 겪고 있다고 보고합니다. 진통제나 헤로인과 같은 오피오이드 사용을 중단하는데 어려움을 겪고 있다면, 귀하만 그런 것이 아닙니다. 도움을 받으실 수 있습니다. CalOptima Health OneCare 혜택은 오피오이드 치료 프로그램 (OTP, Opioid Treatment Programs) 을 통한 치료를 보장합니다. 다음은 프로그램들을 통해 받으실 수 있는 혜택입니다:



1. 갈망과 금단 증상을 관리하는 안전한 약물

2. 약물 사용 장애 상담을 통한 지원

3. 개인 및 그룹 치료

4. 약물 검사 및 치료 계획 지원

도움을 요청하는 것은 용기를 필요로 하며, 대단한 자기 관리 행위입니다. 본인 또는 지인이 OTP 에 대해 알길 원하면 CalOptima Health 행동 건강 상담 전화 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 로 문의하십시오. 🌈



## OneCare 회원 안내서

최신 OneCare 회원 안내서는 저희 웹사이트

[www.caloptima.org/k/onecare-documents](http://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.



## 기타 언어 또는 형식들

정보와 자료는 큰 글자 와 기타 형식 및 언어들 (영어, 스페인어, 월남어, 페르시아어, 한국어, 중국어, 아랍어 및 러시아인 ) 로 제공됩니다. OneCare 고객 서비스에 전화하여 선호하는 음성 및 서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요한지 알려주십시오.

# 단어 검색: 약국에 가기

CalOptima Health 약사들은 의사의 처방대로 약을 계속 복용해 주시기를 당부드립니다. 약물에 대한 문의 사항이 있으시면 의사, 약사 또는 CalOptima Health OneCare 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 연락해 주십시오. 아래 단어 검색을 통해 최대한 많은 약학 및 약국 용어를 찾아보세요!

p	m	t	n	d	t	n	e	y	k	x	l	x	o	g
v	h	m	c	e	r	r	o	t	c	o	d	v	g	h
e	j	a	l	e	i	u	c	j	l	k	e	x	e	y
g	a	b	r	f	f	b	g	e	g	r	e	a	n	c
r	a	a	y	m	m	f	b	e	t	b	l	r	e	a
t	e	e	k	g	a	a	e	h	e	t	t	f	r	m
i	c	d	b	j	l	c	e	e	h	i	t	h	i	r
e	w	v	n	g	p	c	i	d	d	v	o	r	c	a
b	k	g	m	i	o	n	n	s	e	i	b	p	x	h
w	t	c	p	u	m	j	y	j	t	i	s	s	g	p
p	t	y	n	g	q	e	d	o	s	a	g	e	o	o
r	d	t	w	k	m	g	r	l	m	q	m	h	y	j
c	e	n	o	i	t	a	c	i	d	e	m	j	b	o
r	p	r	e	s	c	r	i	p	t	i	o	n	s	c
u	q	f	r	r	t	i	z	x	k	m	z	h	f	l

## 단어 목록:

Over the counter  
Medication  
Reminder  
Bottle

Label  
Prescription  
Pharmacist  
Generic

Health  
Doctor  
Side effect  
Pharmacy

Tablet  
Dosage  
Drug



# 2026 년 혜택 요약



2026 년 1 월부터 CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP) 회원들은 시력, 치과, 헬스장 회원권 및 플렉스 카드 (OneCare &more card) 등의 혜택이 포함된 간편한 하나의 플랜을 이용하실 수 있습니다! 현재 OneCare Flex Plus 플랜을 이용 중이신 경우, 2026 년에는 OneCare Complete 플랜으로 변경됩니다. OneCare Complete 플랜을 이용 중이시고 혜택을 원하시면 별도의 양식을 작성하거나 다시 가입하실 필요가 없습니다. OneCare Complete 플랜은 계속 유지됩니다.

2026 년 OneCare Complete 플랜 혜택들	
플랜스 카드 (오버-더-카운터 용품, 자격을 갖춘 회원들을 위한 식품 및 생산물 — 15 페이지에 있는 면책조항 참조)	<b>\$167</b> 분기별 혜택 사용하지 않은 금액은 이월되지 않음
처방약 (파트 D 보장)	소득 상태에 따른 표준 파트 D 공제금 • 일반 약물: \$0 • 브랜드 약물: \$0-\$12.65 최대 본인 부담 비용: \$2,100
안과	1 년마다 정기적인 안과 검진 1 회 및 2 년마다 안경 (프레임 및 렌즈), 콘택트 렌즈 및 수리에 대한 최대 \$500
청력	Medi-Cal 허용액 \$1,510 이전에 OneCare 에서 보장되는 청각 하드웨어 허용액 최대 \$500
피트니스	헬스장 사용, 가정 운동 도구 등
교통편	헬스장 왕복 무제한 교통편 (반경 10 마일)
전 세계 긴급 및 응급 치료 혜택	연간 최대 \$100,000 혜택
연례 신체 검사	12 개월마다 한번
가정 지원 서비스 (In-Home Support Services)	연간 최대 90 시간
발기부전 치료제	매월 6 정
종합 치과 관리	Medi-Cal 보장 외의 종합 치과 서비스

상태에 따라 자격이 되는 만성 질환을 앓고 있는 분들을 위해 특별 보충 혜택 (special supplemental benefit) 으로 식품 및 농산물이 제공됩니다. 질문이 있거나 자격 요건에 대한 자세한 정보를 위해 CalOptima Health OneCare 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7 일, 24 시간 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다.



# 보상을 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health 의 2025 년 OneCare 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 보상을 제공합니다. 검진을 받으셨습니까? 보상을 위해 [www.caloptima.org/k/rewards](http://www.caloptima.org/k/rewards) 를 방문하십시오.

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



**\$50 보상**

양식이 필요없음

✓ 연례 웰네스 검진



**\$50 보상**

온라인으로 양식 제출

✓ 대장암 검진



**\$25 보상**

양식이 필요없음

✓ 건강 위험 평가



**\$25 보상**

온라인으로 양식 제출

✓ 유방암 검진

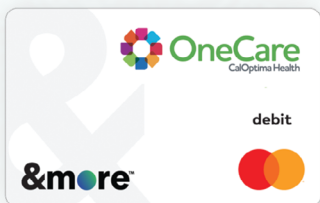
✓ 당뇨병 A1C 검사

✓ 당뇨병 눈 검사

✓ 골다공증 선별검사

의료 제공자가 청구 또는 정보를 제출하면 보상이 처리됩니다.

보상은 직접 OneCare &more card 에 적립됩니다.



온라인으로 작성할 수 있는 건강 보상 요구 사항 및 양식을 위해

[www.caloptima.org/k/onecare-rewards](http://www.caloptima.org/k/onecare-rewards) 전화로 건강 보상 청구 양식을 작성하는 데 도움이 필요하거나 보상에 대한 자세한 정보가 필요하시면 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7 일, 24 시간 연락하십시오.

건강 보상을 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희에게 작성된 양식이나 진료를 통한 청구가 접수된 후 보상을 처리하는 데 최대 5 영업일이 소요됩니다. 보상은 알코올, 담배, 총기, 상품권 또는 복권 구매에 사용할 수 없습니다. 이 건강 보상에 대해 달력 연당 1 번만 승인을 받을 수 있습니다. 보상은 자금이 있는 동안 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 변경되거나 종료될 수 있습니다.

# 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.

## (Arabic) العربية

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 برايل 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 նյութեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្ម ទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## 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。

## (Farsi) فارسی

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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ 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 qiemx 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 ਬੁਲ 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 serbisyong 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 آپ کو 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](http://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](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx) 에서 찾을 수 있습니다.
- **전자식으로:** [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto: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 는 민권에 해당되는 연방정부 법률에 준수하며, 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별때문에 사람들을 차별대우하지 않습니다. CalOptima Health OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7일, 24시간 연락하십시오. **[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)** 를 방문하십시오.



# 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 네트워크와 연결 유지하기

### 새로운 문자 메시지 번호를 찾아보십시오

CalOptima Health 에서 귀하와 연락할 수 있는 새로운 방법을 알려드립니다! 이제 저희는 특별한 번호에서 문자 메시지를 보냅니다: **225678 (CALOPT)**. 이렇게 하면 메시지가 진짜이고 중요하다는 것을 쉽게 알 수 있습니다.

다음과 같은 문자 메시지를 받을 수 있습니다:



Medi-Cal 보장 갱신의 알림



이용 가능한 혜택 및 서비스



건강을 유지하는 데 도움이 되는 팁

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





## 중요한 전화번호들

### 근무시간 이후 조언

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 7 일, 24 시간

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

### CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우 연락.

주 7 일, 24 시간

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

### 건강 교육

건강 유지를 위한 도움이 되는 건강과 웰빙 자료를 위해 연락.

월요일~금요일, 오전 8 시~오후 5 시

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

### Liberty Dental Plan

포괄적인 치과 서비스를 위해.

월요일~금요일, 오전 8 시~오후 8 시

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

### Medi-Cal 치과 프로그램

치과 혜택에 대한 도움 제공.

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

### 간호사 상담 전화 (Nurse Advice Line)

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보기 위한 연락.

주 7 일, 24 시간

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

### OneCare &more Flex 카드

OneCare &more Flex (플렉스) 카드를 활성화하고 잔액 정보 확인.

월요일~금요일, 오전 8 시~오후 8 시

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

### Silver&Fit

다양한 운동 시설이나 운동 센터를 무료로 이용할 수 있도록 도움.

웹사이트: **www.SilverandFit.com**

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

### 교통편의

교통수단이 없는 경우, OneCare 이 보장하는 서비스를 위해 교통편 제공.

월요일~금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분

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

### VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

무료번호: **1-800-877-7195**

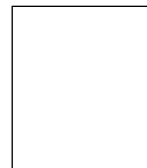
TTY: **1-800-428-4833**

**면책조항:** 2026 년 CalOptima Health OneCare Complete 식료품 및 농산물 혜택은 만성 질병 환자를 위한 특별 보충 프로그램의 일부입니다. 모든 회원이 자격이 있는 것은 아닙니다. 식료품 및 농산물 혜택을 이용하려면, OneCare Complete 회원은 생명을 위협하거나 가입자의 전반적인 건강이나 기능을 크게 제한하는 하나 이상의 합병증이 있거나 의학적으로 복잡한 만성 질환을 앓고 있어야 합니다. 자격이 있는 질환에는 심혈관 질환, 당뇨병, 만성 심부전, 만성 폐 질환 또는 말기 신장 질환이 포함되지만 이에 국한되지 않습니다. 회원이 만성 질환이 있어도 반드시 식료품 및 농산물 혜택을 받는 것은 아닙니다. 식료품 및 농산물 혜택을 받는 것은 회원이 입원 또는 기타 건강 문제에 대한 높은 위험과 집중 치료 조정이 필요한지에 따라 달라집니다. OneCare Complete 회원은 식료품점까지 이동하는 교통편을 이용할 수 없습니다.



CalOptima Health, A Public Agency  
P.O. Box 11063  
Orange, CA 92856-8163

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



**OneCare**  
CalOptima Health

&more Benefits Prepaid Mastercard® 는 Mastercard Incorporated 의 라이선스에 따라 Avidia Bank 에서 발급합니다. 이 카드의 사용은 카드 소유자 계약의 약관에 따릅니다.

H5433\_26MM037TK\_M  
PRI-040-485\_K (09/25)