



BETTER TOGETHER

Информационный бюллетень для участников | Осень 2025



Напоминание:

Посетите врача в течение 3 месяцев после регистрации в плане CalOptima Health, а затем запишитесь на ежегодный профилактический осмотр, чтобы оставаться здоровым (-ой).

Защитите себя и свою семью от кори. Сделайте прививку от кори!

Что такое корь?

Корь — это заразное вирусное заболевание. Корь может протекать очень тяжело, особенно у невакцинированных детей и беременных. Корь может вызывать пневмонию, энцефалит (отек мозга), что приводит к госпитализации, а в некоторых случаях и к смерти.

Наилучшую защиту от этой болезни и ее тяжелого течения обеспечивает вакцина против кори, паротита и краснухи (КПК).

Две дозы вакцины обеспечивают 97% защиту от кори. Большинство случаев кори в США связаны с поездками в другие страны. Очень важно, чтобы перед поездкой за границу вы и члены вашей семьи сделали все необходимые прививки.

Как защититься?

Вакцины КПК — это лучшая защита от болезни и ее осложнений.

Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют 2 дозы вакцины КПК:

- Для детей: первая доза в возрасте 12 месяцев, вторая доза в возрасте 4–6 лет.
- Для детей старшего возраста, подростков и взрослых без документально подтвержденной прививки КПК.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг или зайдите на сайт [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov), чтобы записаться на вакцинацию. Вы не уверены, прививались ли вы от кори? Проверьте свой



цифровой паспорт вакцинации (Digital Vaccine Record, DVR) штата Калифорния

или обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. Если соответствующей записи нет, сделайте прививку.

Что рекомендуется для поездок за границу?

Перед поездкой за границу:

- Младенцам в возрасте 6–11 месяцев следует ввести одну дозу вакцины КПК.
- Убедитесь, что все дети в возрасте от 12 месяцев привиты и получили 2 дозы вакцины КПК. Если вакцинация не пройдена полностью, им следует ввести две дозы вакцины с интервалом не менее 28 дней. 🌈

Источник

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/measles.aspx>

Как контролировать артериальное давление дома

Чтобы измерить артериальное давление в домашних условиях, выполните следующие действия:

1 Подготовка

Не ешьте, не пейте и не занимайтесь спортом в течение 30 минут перед измерением артериального давления. Опорожните мочевой пузырь.

2 Положение

Сядьте в удобное кресло с упором для спины и поставьте ступни на пол. Не скрещивайте ноги. Положите руку на стол или ровную поверхность.

3 Манжета

Оголите руку и наденьте манжету на верхнюю часть руки, над локтевым суставом. Манжета должна сидеть плотно, но не слишком туго. Между рукой и манжетой должны свободно проходить два пальца.

4 Отдых

Перед началом измерения посидите спокойно не менее 5 минут. Не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном.

5 Измерение давления

Сделайте два измерения с интервалом в 1 минуту. Запишите результаты и дату на листе бумаги или сохраните в телефоне. Сообщите результаты измерения своему врачу во время следующего приема.



6 Повторные измерения

Измеряйте артериальное давление в одно и то же время каждый день.

Артериальное давление меняется в течение дня, поэтому однократное измерение не позволяет получить точные результаты. Если вы напряжены или расстроены, ваше артериальное давление, скорее всего, будет более высоким. Измерение артериального давления в домашних условиях поможет вам вместе с вашим врачом контролировать его.

Как участник плана CalOptima Health, вы можете получить прибор для измерения артериального давления бесплатно. Если у вас высокое артериальное давление, попросите врача оформить вам назначение на такое устройство.

Любые вопросы в отношении артериального давления вы можете обсудить со своим врачом. 🌈

Контроль диабета и уровня сахара в крови

Контроль диабета или преддиабета начинается с понимания того, что содержится в вашей пище и как это влияет на уровень сахара в крови. Высокий уровень сахара в крови может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, которые приводят к поражению стоп, глаз, сердца и других органов. Ниже приведены 5 советов, которые помогут вам правильно питаться и сохранить свое здоровье.

Читайте этикетки на продуктах питания.

- Информация на этикетках поможет вам выбирать более здоровую пищу.
- Следите за размером порций — это поможет контролировать количество калорий, содержание жиров, натрия, сахара и углеводов.
- Одна порция углеводов составляет 15 грамм; это, например, 1 ломтик хлеба.
- Сахар — это простой углевод который может вызвать очень быстрое увеличение уровня сахара в крови. Старайтесь не употреблять продукты с добавлением сахара.

Соблюдайте график питания.

- Старайтесь есть в одно и то же время каждый день.
- Старайтесь не пропускать приемы пищи — это поможет сбалансировать уровень сахара в крови.

Используйте методику «тарелки диабетика».

- Заполните ½ тарелки зелеными листовыми овощами, не содержащими

крахмал, или салатом с небольшим количеством заправки.

- ¼ тарелки заполните постным белком — рыбой, курицей или яйцами.
- Еще ¼ тарелки заполните углеводами, например, злаками или овощами, содержащими крахмал.
- Пейте больше воды, старайтесь не употреблять алкоголь.

Два раза в год проходите тест A1C.

- Этот тест показывает ваш средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца.
- Показатель A1C отражает, насколько хорошо вы контролируете уровень сахара.

Принимайте все назначенные вам лекарства.

- Ведите список принимаемых лекарств и своевременно отмечайте в нем любые изменения.
- Используйте органайзер для таблеток, чтобы не забывать прием лекарств.
- Настройте оповещения, чтобы не пропускать дозу.

Небольшие шаги могут привести к большим изменениям! Обсудите со своим врачом, что вам нужно делать для поддержания здоровья. 🌈

Предупреждение: Информация в этом информационном бюллетене предназначена исключительно для образовательных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к врачу.



CalOptima Health PACE: уход за пожилыми людьми, который поможет вам оставаться активными и жить дома

Вы или кто-то из ваших знакомых старше 55 лет:

- нуждаетесь в помощи с повседневной деятельностью, например, купанием, одеванием и приготовлением пищи?
- не посещаете врача регулярно?
- нуждаетесь в помощи с приемом лекарств?
- имеете ограниченную систему поддержки?
- нуждаетесь в социальных мероприятиях, отдыхе или умственной стимуляции?
- нуждаетесь в транспортировке, чтобы добраться на приемы к врачу?

Вам поможет программа комплексного ухода за пожилыми людьми (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, PACE) от CalOptima Health. (Другие требования приведены ниже). PACE помогает пожилым людям жить более

полноценной, здоровой и независимой жизнью. PACE упрощает получение комплексной медицинской помощи, предлагая все услуги в рамках одной программы. Услуги включают:

-  Местную клинику
-  Физиотерапию/трудотерапию
-  Здоровое питание
-  Безрецептурные медицинские товары и рецептурные препараты
-  Медицинское оборудование
-  Услуги транспортировки
-  Уход на дому
-  Различные виды деятельности
-  Лечение в больнице и долгосрочный уход

Позвоните нам по номеру для бесплатных звонков

1-844-999-PACE (7223) (линия ТТУ **1-714-468-1063**) или зайдите на сайт **www.caloptima.org/PACE**. 

Прочие требования: проживание в округе Ориндж, возможность безопасно жить в обществе и соответствие требованиям к уходу уровня учреждения сестринского ухода, установленным штатом Калифорния. Участники должны получать все необходимые услуги, за исключением экстренной помощи, у поставщиков услуг по программе CalOptima Health PACE, и самостоятельно оплачивают любые услуги, полученные без предварительного разрешения или вне сети плана.



Снизьте уровень стресса, чтобы избежать набора веса



Любой человек испытывает стресс в новых условиях или в сложных ситуациях. Однако чрезмерный стресс может привести к увеличению веса. Стресс может:

- ✗ вызвать у вас желание больше есть и тягу к сладким или соленым закускам;
- ✗ стать причиной снижения вашей физической активности;
- ✗ вызвать у вас чувство усталости, грусти или подавленности;
- ✗ вызвать повышение уровня кортизола — гормона стресса, который затрудняет похудение.

Как улучшить самочувствие и снизить уровень стресса:

- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь или прогуляйтесь на свежем воздухе.
- ✓ Ешьте медленно и остановитесь, когда почувствуете сытость.
- ✓ Больше двигайтесь — старайтесь ежедневно уделять 20–30 минут физическим нагрузкам.
- ✓ Ешьте здоровую пищу и сократите потребление алкоголя.
- ✓ Спите не менее 7–9 часов каждую ночь.

Вам нужна помощь? Звоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по телефону **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**) с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5:30 p.m. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. 🌍

Советы по отказу от курения

Отказ от курения — это один из лучших способов укрепить свое здоровье. Бросая курить, вы существенно снижаете риск рака, инсульта, заболеваний сердца и других проблем со здоровьем. Даже если вы уже пробовали раньше, бросить курить никогда не поздно! 4 шага к отказу от курения:

Подготовьтесь.

- Запишите, почему вы хотите бросить курить.
- Отмечайте, что вызывает у вас желание закурить.

Выберите дату отказа от курения.

- Выбранная дата должна оставлять вам время на подготовку и планирование.

Вам нужна помощь? Звоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по телефону **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**) с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5:30 p.m. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. 🌍

Контролируйте возникающее желание закурить.

- У большинства людей абстиненция длится 1–3 недели.
- В борьбе с ней могут помочь лекарственные средства и дополнительная поддержка.

Не сдавайтесь.

- Один срыв — это не поражение. Извлеките из этого урок и попробуйте найти другие способы справляться с трудными ситуациями.





Важные напоминания для участников, которым назначены психотропные препараты

Психотропные препараты могут назначаться для лечения широкого спектра психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, биполярное расстройство, шизофрения и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

- Важно принимать психотропные препараты в соответствии с назначением врача. Результаты требуют времени и приверженности.
- Прекращение приема препарата без предварительного обсуждения с вашим врачом может ухудшить симптомы или вызвать появление новых.

Прием определенных психотропных препаратов приводит к повышенному риску заболеваний сердца и диабета. Оба эти заболевания входят в первую десятку основных причин смерти в США.

- Как участник плана CalOptima Health, вы можете пройти скрининг и мониторинг этих состояний **бесплатно**.
- Позвоните своему врачу, если у вас есть вопросы о ваших препаратах или если вы хотите записаться на прием, чтобы обсудить эти скрининги.

Обсуждение с врачом ваших потребностей в сфере физического и поведенческого здоровья, а также соответствующее лечение могут улучшить ваше самочувствие и повысить шансы на более здоровую жизнь.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь, чтобы связаться с вашим врачом, позвоните на линию поведенческого здоровья CalOptima Health по номеру **1-855-877-3885** (линия ТТУ **711**), 24 часа в сутки, 7 дней в неделю (звонок бесплатный). У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. 🌍



Справочник участника CalOptima Health

Последнюю версию справочника участника можно найти на нашем веб-сайте по ссылке www.caloptima.org/e/medi-cal-documents. Вы также можете получить его по почте, по отдельному запросу. Чтобы получить справочник участника по почте, позвоните в отдел обслуживания клиентов. Номер для бесплатных звонков: **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**).



Материалы на других языках или в других форматах

Вся информация и все материалы могут предоставляться в виде документов, набранных крупным шрифтом, в других форматах или на других языках (английский, испанский, вьетнамский, фарси, корейский, китайский, арабский и русский). Позвоните в отдел обслуживания клиентов и сообщите нам, какой язык вы предпочитаете для устной и письменной коммуникации, а также нужна ли вам информация или материалы в других форматах.



Не упустите свои вознаграждения!

Вознаграждения CalOptima Health для участников плана в 2025 году. CalOptima Health предлагает участникам, которые соответствуют предъявляемым требованиям, вознаграждения за различные действия по поддержанию здоровья.

Позвоните своему поставщику первичной медицинской помощи (primary care provider, PCP) прямо сейчас и обсудите с ним, какие из перечисленных скринингов будут вам полезны.



Вознаграждение 50\$

форма не требуется



Ежегодный профилактический осмотр



Вознаграждение 50\$

 необходимо подать форму



Скрининг на колоректальный рак



Вознаграждение 25\$

форма не требуется



Анализ крови на свинец в возрасте 12 месяцев



Анализ крови на свинец в возрасте 24 месяцев



Скрининг на диабет для лиц с шизофренией или биполярным расстройством, принимающих антипсихотические препараты



Вознаграждение 25\$

 необходимо подать форму



Скрининг на рак молочной железы



Скрининг на рак шейки матки



Тест А1С для больных диабетом



Проверка глаз для больных диабетом



Плановое наблюдение за детьми, которым прописаны препараты от СДВГ



Послеродовой осмотр

Ваше вознаграждение будет выплачено после того, как поставщик услуг подаст страховое требование или соответствующую информацию.

Требования и формы для получения вознаграждений за действия по поддержанию здоровья можно найти на сайте www.caloptima.org/e/medi-cal-rewards. Также вы можете позвонить в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по номеру **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**), с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5:30 p.m. Звонок бесплатный.

Чтобы получить вознаграждение, вы должны соответствовать всем предъявляемым в этом случае требованиям. Процесс выплаты вашего вознаграждения займет не менее 8 недель после получения нами заполненной формы или информации от вашего поставщика услуг. Вознаграждения нельзя использовать для приобретения алкоголя, табака, огнестрельного оружия, подарочных карт или лотерейных билетов. Вознаграждения не имеют денежной стоимости, CalOptima Health не несет ответственности в случае их утери или кражи. Вы можете получить вознаграждение за действия по поддержанию здоровья не более 1 раза в календарный год. Вознаграждения доступны до исчерпания выделенных средств. Данная программа может быть изменена или прекращена в любое время без предварительного уведомления.

Для наших клиентов: новые финансовые стимулы за заботу о поведенческом здоровье



Профилактические обследования (скрининг) на диабет для людей с шизофренией или биполярным расстройством, принимающих антипсихотики

Чтобы сохранить здоровье, нужно проводить скрининг на диабет. Для участников CalOptima Health Medi-Cal скрининг на диабет бесплатный. Во время визита к врачу вам должны выдать направление на анализ для скрининга на диабет. Если вам его не выдадут, попросите. Участники в возрасте 18–64 лет, имеющие право на эту льготу, могут получить вознаграждение в размере \$25. Для этого скрининг на диабет нужно пройти в период с 1 января по 31 декабря 2025 года. Обо всем остальном позаботится CalOptima Health. Никакой формы присылать не нужно.

Участники, претендующие на вознаграждение, не должны иметь ранее поставленного диагноза "диабет". Кроме того, им должен быть назначен хотя бы один из антипсихотиков, приведенных на флаере о вознаграждении.



Наблюдение детей, которым назначено лекарство от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

CalOptima Health установил новое поощрение для участников 6–12 лет, у которых диагностирован СДВГ. Это вознаграждение в размере \$25. Для того чтобы его получить, ребенку нужно пройти 3 контрольных визита к врачу в течение 5 месяцев с момента начала приема препаратов для лечения СДВГ. Для того чтобы получить вознаграждение, нужно заполнить форму на нашем сайте www.caloptima.org/e/medi-cal-rewards. Форму пришлите в CalOptima Health до 31 января 2026 г. 🌈

С вопросами обращайтесь на горячую линию по охране поведенческого здоровья Behavioral Health Line, телефон **1-855-877-3885** (линия ТТУ **711**); звонки бесплатные. Подробнее об этих вознаграждениях для участников нашего плана см. на нашем сайте www.caloptima.org/e/medi-cal-rewards.

Информация для новых участников (заголовок)

Новым участникам плана CalOptima Health в первую очередь рекомендуется выполнить следующие действия:



1. Зарегистрируйтесь и получите доступ к portalу для участников CalOptima Health Medi-Cal по ссылке <https://member.caloptima.org/#/user/login>

На защищенном онлайн-портале для участников CalOptima Health вы можете:

- Обновить свои персональные данные
- Запросить новую идентификационную карточку
- Распечатать копию вашей идентификационной карточки
- Сменить свою медицинскую сеть (health network, HN) или поставщика первичной медицинской помощи (primary care provider, PCP)
- Запросить услуги устного и жестового переводчика



2. Выберите PCP и HN

PCP — это поставщик медицинских услуг, к которому вы обращаетесь за повседневным медицинским обслуживанием. Медицинская сеть — это группа врачей и больниц, которые оказывают вам медицинскую помощь. Вам необходимо выбрать PCP и HN в течение 30 дней после регистрации в плане CalOptima Health. Если вы этого не сделаете, план CalOptima Health самостоятельно выберет их для вас. Вы можете менять своих PCP и HN каждые 30 дней. С каталогом поставщиков услуг можно ознакомиться по ссылке www.caloptima.org/en/find-a-provider. Если вы хотите получить каталог поставщиков услуг по почте, позвоните в отдел обслуживания клиентов плана CalOptima Health.

Как выбрать PCP и HN:

- Войдите на защищенный портал для участников по ссылке <https://member.caloptima.org/#/user/login> или
- Позвоните в отдел обслуживания клиентов плана CalOptima Health или
- Заполните и отправьте обратно форму выбора медицинской сети CalOptima Health, которая входит в комплект документации нового участника.



3. Узнайте о ваших льготах Medi-Cal

В отправленном вам справочнике есть информация о программах и услугах CalOptima Health. Справочник участника также можно найти на сайте www.caloptima.org/e/medi-cal-documents. Если вы хотите получить справочник участника по почте, позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health.



4. Запишитесь на свой первый прием у врача

Посетите своего PCP в течение 3 месяцев с момента регистрации в плане CalOptima Health и спланируйте ежегодные оздоровительные приемы для поддержания здоровья.

Если вам нужна помощь, позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по номеру **1-888-587-8088** (линия ТТУ **711**), с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5:30 p.m (звонок бесплатный). У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. 🌈

После посещения отделения неотложной помощи или пребывания в больнице запишитесь на контрольный прием к своему врачу

После того, как вы покинете отделение неотложной помощи или выпишетесь из больницы, больнице может потребоваться некоторое время, чтобы отправить ваши медицинские записи вашему врачу. Чтобы качество вашего лечения было наилучшим, обязательно запишитесь на контрольный прием к своему врачу в течение 7 дней.

В ходе контрольного приема ваш врач рассмотрит новые лекарства, которые могли быть вам назначены, и проверит причины, по которым вам потребовалась экстренная медицинская помощь или госпитализация. Контрольный прием может предотвратить повторную госпитализацию или другие проблемы со здоровьем. Контрольные приемы могут быть очными или с использованием телемедицины.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь с контрольным приемом у вашего врача, позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по телефону для бесплатных звонков **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**). 🌈



Важные номера телефонов

Консультация в нерабочее время

Если вам нужна медицинская консультация в нерабочее время, позвоните в офис своего РСР или на номер консультационной линии медсестер, указанный на обороте вашей идентификационной карты CalOptima Health.

Неотложная медицинская помощь

В случае чрезвычайной ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи.

Служба поддержки клиентов CalOptima Health

График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5:30 р.м.
Телефон: **1-888-587-8088** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Служба консультаций по вопросам психического здоровья CalOptima Health

Помощь в получении услуг в области психического здоровья.
График работы: круглосуточно, без выходных
Телефон: **1-855-877-3885** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Медицинское просвещение

Услуги в области охраны здоровья и профилактики, которые помогут вам оставаться здоровыми.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5 р.м.
Телефон: **1-888-587-8088** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Консультационная линия медсестер

Здесь можно узнать, нужна ли вам консультация в офисе врача, неотложная или экстренная помощь.
График работы: круглосуточно, без выходных
Телефон: **1-844-447-8441** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-844-514-3774**

Стоматологическая программа Medi-Cal

Консультации по вопросам льгот на стоматологическую помощь.
Телефон: **1-800-322-6384** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-735-2922**

Медицинская транспортировка

Если у вас нет своего транспорта, мы отвезем вас к месту получения услуг, покрываемых программой Medi-Cal.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5:30 р.м.
Телефон: **1-833-648-7528** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

План страхования зрения (Vision Service Plan, VSP)

Телефон: **1-800-877-7195** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-428-4833**

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация запрещена законом. CalOptima Health соблюдает законы штата и федеральные законы о гражданских правах. CalOptima Health не осуществляет незаконную дискриминацию, не исключает людей и не относится к ним по-разному на основе пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национального происхождения, идентификации этнической группы, возраста, наличия ограниченных умственных или физических возможностей, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, пола, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

CalOptima Health предоставляет:

- Бесплатные своевременные вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями для улучшения коммуникации, такие как:
 - ✓ Квалифицированные переводчики жестового языка
 - ✓ Письменная информация в других форматах (крупный шрифт, аудио, доступные электронные форматы, другие форматы)
- Бесплатные своевременные услуги устного языкового перевода для лиц, чей родной язык не является английским, такие как:
 - ✓ Квалифицированные устные переводчики
 - ✓ Информация, написанная на других языках

Если вам необходимы эти услуги, позвоните в CalOptima Health с 8 a.m. до 5:30 p.m. понедельника по пятницу по телефону **1-714-246-8500** или по телефону для бесплатных звонков **1-888-587-8088**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711**. По запросу этот документ может быть предоставлен вам шрифтом Брайля, крупным шрифтом, на аудиокассете или в электронном виде. Для получения копии в одном из этих альтернативных форматов, пожалуйста, позвоните или напишите по адресу:

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (телетайп **711**)

КАК ПОДАТЬ ЖАЛОБУ

Если вы считаете, что CalOptima Health не предоставил эти услуги или незаконно дискриминировал иным образом на основании пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национального происхождения, идентификации этнической группы, возраста, наличия ограниченных умственных или физических возможностей, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, пола, гендерной идентичности или сексуальной ориентации, вы можете подать жалобу в CalOptima Health. Вы можете подать жалобу по телефону, в письменной форме, лично или в электронном виде:

- **По телефону:** Обращайтесь в CalOptima Health с 8 a.m. до 5:30 p.m. с понедельника по пятницу по телефону для бесплатных звонков **1-714-246-8500** или **1-888-587-8088**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобу или напишите письмо и отправьте его по адресу:

CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

- **Лично:** Посетите кабинет своего врача или CalOptima Health и скажите, что вы хотите подать жалобу.
 - **В электронном виде:** Зайдите на веб-сайт CalOptima Health www.caloptima.org.
-

УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗАЩИТЕ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ - ДЕПАРТАМЕНТ УСЛУГ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛИФОРНИИ

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по защите гражданских прав при Департаменте здравоохранения штата Калифорния по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- **По телефону:** Позвоните по телефону **1-916-440-7370**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711 (Служба ретрансляции телекоммуникаций)**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобы или отправьте письмо по адресу:

**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**

Формы жалоб доступны на сайте http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **В электронном виде:** Отправьте электронное письмо по адресу CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗАЩИТЕ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ - МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США

Если вы считаете, что подверглись дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, наличия ограниченных возможностей здоровья или пола, вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по защите гражданских прав при Министерстве здравоохранения и социального обеспечения США по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- **По телефону:** Позвоните по телефону **1-800-368-1019**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, позвоните на TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобы или отправьте письмо по адресу:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Формы жалоб доступны по адресу <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **В электронном виде:** Посетите портал для подачи жалоб Управления по защите гражданских прав <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Уведомление о наличии услуг языковой поддержки и вспомогательных средств и услуг

English

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريسيل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。我们还另外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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (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: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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。 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088** (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 hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-587-8088** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



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

www.caloptima.org



Оставайтесь на связи с CalOptima Health

наш новый номер для текстовых сообщений

У CalOptima Health появился новый способ поддерживать с вами связь! Теперь мы отправляем текстовые сообщения со специального номера: **225678 (CALOPT)**. Благодаря этому вы сразу поймете, что наши сообщения настоящие и важные.

Вы можете получать текстовые сообщения со следующим содержанием:



напоминания о необходимости продления покрытия по программе Medi-Cal;



информация о доступных вам льготах и услугах;



советы, которые помогут вам поддерживать свое здоровье.

Обязательно сохраните номер **225678**, чтобы не пропустить важную информацию!

