

BETTER TOGETHER

OneCare 會員通訊 | 2024 秋季

2025 年的新 OneCare 計劃選項

了解新的 OneCare 計劃選項有提供哪些福利。請翻到第 6–7 頁。

OneCare
CalOptima Health

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

來自 Javier 的一封信



大家好，我是 Javier Sanchez，我是帶領 CalOptima Health 的 OneCare 團隊的。

我們要感謝您讓我們有幸照顧您的健康。這對我們來說意味著一切。我們設計了您的 OneCare 福利以滿足您的需求，並使 OneCare 成為適合您的計劃。

如果您對自己的醫療保健感到滿意並希望明年保持同樣的福利，我有好消息給您！在2025 年，您無需填寫任何新的表格便可繼續成為 OneCare 會員。CalOptima Health 也很高興在 2025 年會提供新的 OneCare 計劃選項。請參閱第 6–7 頁，了解它是否適合您！

我們很樂意聽取您的意見！請致電我們的免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，讓我們知道如何更好地為您服務。服務時間爲在每週 7 天、每天 24 小時。我們期待您的回覆。

Javier Sanchez
CalOptima Health 的 Medicare 計劃執行董事

OneCare 會員手冊

最新的 OneCare 會員手冊可在我們的網站 **www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/OneCare/MemberDocuments** 上獲取，也可根據要求提供給您。若需要將其郵寄給您，請致電 OneCare 客戶服務。

其他語言或格式

我們還提供大體字印刷和其他格式和語言的信息和資料。請致電 OneCare 客戶服務并且告訴我們您首選的口頭和書面語言，以及您是否需要其他格式的信息或資料。

新會員從這裡開始

作為 OneCare 的新會員，您將在郵件中收到「歡迎加入 OneCare」資料包。裏面有：

- 福利摘要
- 有關如何獲取會員手冊的信息
- OneCare 會員 ID 卡：
- 其他重要資訊

請立即打開資料包裝並先完成以下步驟：

1. 閱讀 OneCare 會員手冊

會員手冊包含有關 OneCare 計劃和服務的資訊。請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或家庭醫生 (primary care provider，PCP) 以及其他詳細資訊。如要在網上查看會員手冊，請瀏覽 **www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/OneCare/MemberDocuments**。如果您需要我們將手冊寄給您，請致電 OneCare 客戶服務中心，免費電話：**1-877-412-2734** (聽力語言障礙專線 TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

2. 安排您的第一次健康檢查

在加入 OneCare 後的 90 天 (3 個月) 內致電給您的家庭醫生，并且安排您的第一次健康檢查。我們相信預防性護理是保持您和家人健康的最佳方式。您的家庭醫生可以及早發現健康問題以免它們變成大問題。此後，請記住每 12 個月安排一次年度健康檢查，您是無需支付任何費用的。您的家庭醫生將與您討論您的健康狀況、如何實現您的健康目標以及所需的健康檢查。

3. 了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為符合資格的會員提供免費的會員健康獎勵，以表揚他們采取積極的行動保持健康！要了解更多信息，請瀏覽：**www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards**。



監測糖尿病以保護您的健康

糖尿病是一種會導致血糖（葡萄糖）升高的健康狀況。糖尿病是無法治愈的，但您可以採取一些措施來控制它。

如果您不運動且體重超重，則更有可能患第 2 型糖尿病。

糖尿病測試水平

	空腹血糖	A1C
正常	99 mg/dL 或以下	少於 5.7%
糖尿病前期	100–125 mg/DL	5.7%–6.4%
糖尿病	126 mg/dL 或以上	6.5% 或以上

糖尿病的跡象


極度口渴


尿頻


頭痛


視力模糊


噁心

您怎樣知道自己患有糖尿病呢？

A1C 測試是一項血液測試，可測量過去 3 個月血液中的平均葡萄糖含量。該測試有助於診斷和治療糖尿病。

請遵循以下糖尿病護理提示：

- 每天運動
- 定期在家檢查血糖值。
- 每年至少進行兩次 A1C 測試。
- 每年完成一次糖尿病眼科檢查。
- 遵守醫囑服用糖尿病的藥物。
- 每天檢查您的腳。檢查是否有割傷、顏色變化或腫脹。
- 健康飲食。每天在同一個時間進吃少量食物。

如果您對此內容有任何疑問，請致電 OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 客戶服務部免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。我們有工作人員會說您的語言。瀏覽我們的網站 **www.caloptima.org/HealthAndWellness**。

請不要再等了，接種疫苗吧！

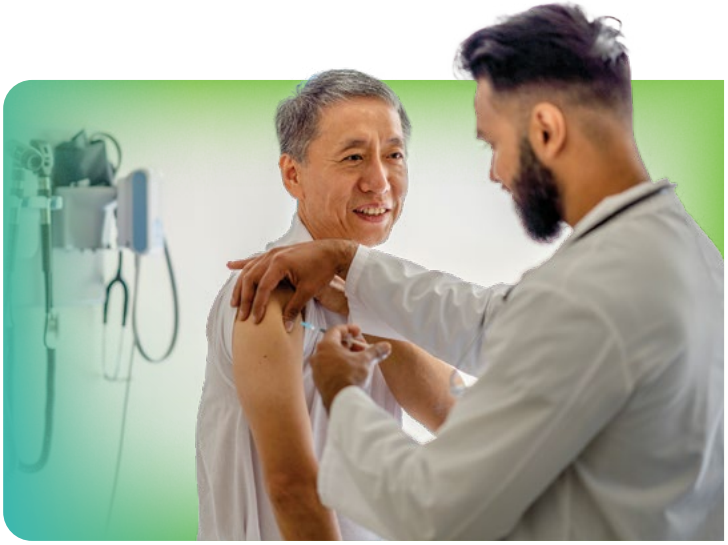
有哪些建議接種的疫苗？

疫苗	年齡	劑量
破傷風、白喉和百日咳 (Tdap)	最早可在 2 個月大的時候接種	每次懷孕接種 1 次 疫苗 每 10 年接種 1 次加強劑
COVID-19 新冠肺炎	6 個月大及以上的	每年注射 1 劑
流行感冒 (流感)	6 個月大及以上的	每年注射一劑
帶狀皰疹	50 歲及以上的	隔 2 至 6 個月注射 2 劑 1 劑
呼吸道合胞病毒 (Respiratory Syncytial Virus, RSV)	60 歲及以上的	1 劑
肺炎	65 歲及以上	1 劑

我們的免疫系統會隨著年齡的增長而變得更弱，這使我們患上某些疾病的風險更高。疫苗是預防這些疾病最簡單、最安全的方法之一。

疫苗保護誰呢？

- 您自己
- 您愛的人
- 您的社區



向您的醫療服務者或藥劑師詢問您今天需要的疫苗。CalOptima Health 會員可以免費獲得這些疫苗。

有關疫苗的更多信息，請瀏覽 CalOptima Health 網站：
www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations。

2025 福利要點



選擇最佳的 OneCare 計劃

由 2025 年 1 月 1 日開始，OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 的會員將有更多選擇。您可以根據您的需要在 2 個 OneCare 計劃之中進行選擇。查看下面的計劃以了解有關每個計劃提供的福利的更多資訊。您目前的計劃，OneCare，將在 2025 年有一個新名稱叫做 CalOptima Health OneCare Complete。如果您喜歡現有的福利，則無需填寫任何表格或再次加入。您將繼續在 CalOptima Health OneCare Complete的計劃裏。如果您對 CalOptima Health OneCare Flex Plus 有興趣，請致電 OneCare 客戶服務免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間爲每週 7 天，每天 24 小時。

OneCare 計劃福利

CalOptima Health OneCare Complete

我們原來的計劃，提供自付費為 $0 的醫療和醫院服務以及所有承保處方藥福利。包括了許多額外服務，例如健身福利、綜合牙科、視力保健、用於購買非處方產品和雜貨的 flex（靈活預付福利）卡等等！

CalOptima Health OneCare Flex Plus

我們新的低成本計劃專為靈活性而設計，提供 $0 費用的醫生就診和住院服務。包括大量的額外服務，例如更大的非處方產品 flex 卡津貼、視力保健、綜合牙科、健身福利等等！

**CalOptima Health OneCare Flex Plus 雜貨福利是針對慢性病患者的特殊補充計劃的一部分。並非所有成員都有資格取得。要使用雜貨福利，加入 CalOptima Health OneCare Flex Plus 的會員必須患有一種或多種危及生命或嚴重限制整體健康或功能的合併症和醫學上複雜的慢性病。符合條件的病症包括但不限於心血管疾病、糖尿病、慢性心臟衰竭、慢性肺病或末期腎病。即使會員患有慢性病，該會員也不一定會獲得雜貨福利。獲得雜貨福利取決於是否有較高的住院風險或其他不良好的健康結果的以及需要重症護理安排。*

OneCare 計劃福利	CalOptima Health OneCare Complete	CalOptima Health OneCare Flex Plus
Flex 卡 (非處方物品/雜貨)	**每季 $135** 未使用的金額不會留到下一季。所有會員均可購買非處方產品和雜貨。	**每季 $245** 未使用的金額不會留到下一季。所有會員均可購買非處方產品。(雜貨僅提供給患有符合 SSBCI 資格的慢性病的會員*。請致電 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 查看您是否符合資格)。
處方藥物 (D 部分承保)	所有處方藥均沒有共付額 • 副廠藥：$0 • 原廠藥：$0	標準 D 部分共付額 (根據收入狀況) • 副廠藥：$0–$4.90 • 原廠藥：$0–$12.15 最高自付費用：$2,000
視力保健	年度視力檢查以及每年 $300 高達的眼鏡或隱形眼鏡的津貼。	
助聽器	高於 Medi-Cal 每年 $1,510 限額的 $1,000 津貼。	
綜合牙科	有限的口腔檢查評估、X 光診斷、牙周病治療、牙髓治療、口腔修復、口腔顎面外科和其他一般牙科服務。我們不承保的服務可透過 Medi-Cal Dental 取得。	
健身福利	承保	
交通接送	• 無次數限制往返健身房 (距離在 10 英里半徑內) • 100 次單程前往的雜貨店 (距離在 10 英里半徑內)	• 無次數限制往返健身房 (距離在 10 英里半徑內)
全球急診承保	每年承保 $100,000	
年度體檢	每 12 個月一次	
居家支援服務 — 陪伴護理	每年最多 90 小時	不承保
勃起功能障礙藥物	不承保	每月 4 粒

不要錯過您的獎勵！

以下是 CalOptima Health 的 2024 年會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合資格的 OneCare 會員提供健康獎勵，以鼓勵會員對其健康採取積極行動。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請訪問網站 **www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards**。



OneCare 獎勵活動	免費獎勵	資格標準
年度健康檢查	$50 獎勵	在 2024 年完成年度健康檢查的會員（無需健康獎勵表）
乳癌篩查	$25 獎勵	在 2024 年完成乳癌篩檢乳房 X 光檢查的會員
大腸癌篩查	$50 獎勵	在 2024 年完成大腸鏡的會員
糖尿病 A1C 檢查	$25 獎勵	經診斷患糖尿病並在 2024 年完成 A1C 檢測的會員
糖尿病眼科檢查	$25 獎勵	經診斷患糖尿病並在 2024 年完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員
骨質疏鬆症篩檢	$25 獎勵	在 2024 年接受過骨密度測試的會員
健康風險評估	$25 獎勵	應在 2024 年完成健康風險評估的會員（無需健康獎勵表）

除年度健康檢查和健康風險評估外，每項獎勵都需要完整填寫的健康獎勵表。您必須滿足所有健康獎勵資格要求才有資格獲得免費的禮品卡。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週的時間來處理您的禮品卡。禮品卡不能用於購買酒類、煙草或槍支。該卡沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，CalOptima Health 概不負責。您每個日曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡送完即止。此計劃可能隨時終止，恕不另行通知。

了解高血壓和心臟健康



甚麼是血壓?

血壓是對血管壁施加的壓力。每次您的心臟跳動時,它都會將血液泵入動脈中。

高血壓通常沒有任何症狀。如果不及時治療,可能導致腎臟疾病、心髒病發作、中風或血管性癡呆的記憶問題。

高血壓的症狀

- 頭暈
- 感覺非常疲憊
- 頭痛
- 視力問題

血壓	收縮壓(高的數字)		舒張壓(較低的數字)
正常	少於 120	並且	少於 80
升高	120-129	並且	少於 80
第 1 期高血壓 (無其他心臟危險因素)	130-139	或	80-89
第 2 期高血壓 (有其他心臟危險因素)	140 或更高	或	90 或更高
危險的高血壓 — 立刻尋求醫療護理	高於 180	並且/或	高於 120

高血壓會導致心臟壁增厚和擴大,增加心臟病發作和心臟衰竭的風險。您可以透過定期檢查、每天散步、多喝水以及多吃水果和蔬菜來幫助降低血壓。

如果您對高血壓有疑問,請諮詢您的醫生。

抗生素。明智地使用它們。

抗生素是用於治療細菌引起的感染的救命藥物。不按照處方正確服用抗生素或在不需要時使用抗生素可能會導致抗生素抗藥性。抗生素抗藥性意味著這些感染可能變得更難治療，因為抗生素不再能夠殺死引起感染的細菌。



與您的醫生討論何時以及如何正確使用抗生素。

一些需要了解的事實

抗生素**只能**治療某些由細菌引起的感染，例如鏈球菌性咽喉炎（咽炎）、百日咳和泌尿道感染 (urinary tract infection, UTI)。抗生素通常被濫用於治療呼吸道疾病，例如由病毒引起的支氣管炎。

抗生素**不能**治療由病毒引起的疾病或通常會自行改善的疾病，例如：

- 大多數喉嚨痛（除非確診為鏈球菌性咽喉炎）
- 大多數支氣管炎或細支氣管炎病例
- 流感或感冒

請遵循以下這些有用的提示

- 僅在需要時服用抗生素。
- 嚴格按照醫生的指示服用所有藥物，包括抗生素。
- 切勿保存抗生素留到日後使用。
- 切勿與您的朋友或家人共服用抗生素或其他藥物。
- 向您的醫生詢問如何在不使用抗生素的情況下康復。

常見呼吸道感染	是否需要抗生素嗎？
普通感冒/流鼻涕	否
咽喉痛	否
COVID-19（新冠肺炎）	否
支氣管炎（胸口發冷）	否
流感	否
咽喉炎	是
百日咳	是

如果您擔心記憶力問題，請儘早尋求協助

CalOptima Health 醫療主任 Shilpa Jindani 醫生談論了有關癡呆症，以及如果您有記憶問題，要盡快與醫生溝通的重要性。她提供了有關要注意的跡象和如何應對的指導。

“作為一名醫生，我遇到過表現出癡呆症早期症狀的患者。Robinson 太太和她的女兒一起來就診，女兒擔心媽媽的記憶衰退。Robinson 太太並不認為這是一個大問題，但在我們的談話和測試中，發現很明顯她在記憶和找詞匯方面有問題。將她轉診給專科後，她被診斷出患有早期阿茲海默症。

我們討論了透過定期運動、健康飲食、記憶力鍛煉和藥物選擇來維持和減緩疾病進展的方法。”

如果您認爲您患有癡呆症該怎麼辦？

- 交談 — 如果您擔心迷路或忘記時間，請諮詢您的醫生。提及您思考、行動和說話方式的變化。
- 篩檢 — 在年度健康檢查期間詢問有關癡呆症篩檢的資訊。
- 規劃 — 制定護理計劃，與家人、護理團隊和法律專業人士分享您的意願。
- 寫下意願 — 要了解如何透過預先醫療指示寫下意願，請瀏覽 **www.caloptima.org/HealthAndWellness**。



做好整理：

- 列出清單 — 列出日常活動、重要聯絡人和您服用的藥物。
- 尋求協助 — 朋友和家人可以幫助您整理、購物、煮飯等。
- 做好準備 — 隨著疾病的進展，癡呆症患者可能會開始迷路。隨身攜帶手機以及地址和電話號碼的副本。

Robinson 太太的經驗凸顯了儘早尋求記憶問題的醫療協助的價值。與您的醫生交談可以及時診斷並提高生活品質。

如需更多資訊和資源，請瀏覽 Alzheimer’s Society (阿茲海默症協會) 網站: **www.alzoc.org**。

行為健康遠距醫療服務現已推出

CalOptima Health 現在透過我們的合作夥伴 TeleMed2U 為會員提供行為健康護理遠距醫療服務。該服務於 4 月 1 日開始，爲了改善您的常規行為健康門診服務的選擇和獲得護理的機會。TeleMed2U 醫療服務者可治療輕度至中度病症。他們可以提供門診心理健康評估、管理您的心理健康藥物並提供治療。您可以直接致電 **1-562-268-0955** 聯絡TeleMed2U 請求遠距醫療服務。有關該計劃和其他行為健康服務的更多信息，請撥打 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 **1-855-877-3885** (TTY **711**)，服務時間爲每週 7 天，每天 24 小時。



CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金



您不必選擇是要將錢用在購買健康的食品雜貨，還是要拿來支付如房租等帳單。申請 CalFresh，4 口之家每個月可獲得高達 **$973***，個人每個月可獲得高達 **$291***。該計劃是以類似簽帳金融卡的形式核發福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 **GetCalFresh.org** 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

**CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。*

Medi-Cal 續保 — 採取行動保留您的 Medi-Cal

County of Orange Social Services Agency (SSA，橙縣社會服務機構) 每年都會審查所有 Medi-Cal 會員的資格。不要讓您的承保有空缺。確保您已報告您的姓名、郵寄地址、電子郵件地址和電話號碼的任何更改，以便 SSA 可以與您聯繫。

您會收到一封說明您已自動續訂的信件，或者收到裝在黃色信封內的續保表格。如果您收到更新表格，請在 60 天內通過上網、電話、親自或郵寄方式提交您的信息。您的續保將根據您首次加入 Medi-Cal 的月份發送。

請按照以下步驟保留您的 Medi-Cal:

1. 與 SSA 更新您的聯繫信息。
2. 在 **BenefitsCal.com** 創建或查看您的網上帳戶。
3. 檢查您的郵件是否有黃色信封中的續保表格。
4. 如果您收到續保表格，請將其填妥。



上 BenefitsCal.com 登入您的 Medi-Cal 帳戶或致電 SSA: 1-800-281-9799。採取行動保留您的 Medi-Cal!



診斷患有精神分裂症或雙相情感障礙的會員的重要篩檢

心血管疾病和糖尿病是美國十大死因之一。被診斷出患有精神分裂症或雙相情感障礙的人服用的某些精神藥物會有增加心血管疾病和糖尿病的風險。會員可以免費進行這些狀況的篩選和監控。患有這些疾病的會員應定期到醫生處接受健康檢查。

與您的醫生討論您的身體健康需求並取得護理，可以改善您的健康並增加讓您過上更健康生活的機會。如果您對藥物有疑問或安排就診詢問這些重要的檢查，請致電給您的醫生。

如果您有疑問或需要協助聯絡您的醫生，請撥打 OneCare 客戶服務免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間爲每天 24 小時，每週 7 天。



重要的電話號碼



營業時間後的醫療建議
若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的家庭醫生的診所，或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

緊急醫療服務
在真正的緊急狀況下，撥打 **911** 或直接去就近的醫院急診室。

OneCare 客戶服務部門
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

行為健康
為有輕度至中度心理健康問題的 會員提供心理健康門診治療服務協助。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-855-877-3885**
聽障或語障專線 TTY: **711**

健康教育部門
提供健康與保健資料，幫助您保持健康。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-877-412-2734**
聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢專線
協助您判斷需要去醫生診所，急診室還是去急需護理診所接受治療。
每天 24 小時，每週 7 天。
免費電話: **1-844-447-8441**
聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計畫
提供牙齒保健福利協助。
免費電話: **1-800-322-6384**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

VSP (視力保健計劃)
致電 CalOptima Health 客戶服務部門查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。
免費電話: **1-800-877-7195**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit
提供幫助獲取免費的廣闊的健身設施和健身中心網絡的資訊。
www.SilverandFit.com
免費電話: **1-877-427-4788**
聽障或語障專線 TTY: **711**



CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, 是一個有 Medicare 和 Medi-Cal 合約的 Medicare Advantage 的組織。CalOptima Health OneCare 的投保取決於合約的續簽。CalOptima Health OneCare 遵守適用的聯邦民權法，不因種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別而歧視別人。請致電 CalOptima Health OneCare 客戶服務部門免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。請瀏覽我們的網站 **www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/OneCare**。

禁止歧視通知

歧視是違法的。OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 遵循州和聯邦民權法。OneCare 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向。

OneCare 提供:

- 為殘疾人提供免費援助和服務，幫助他們更好地溝通，如:
  - ✓ 合格的手語翻譯員
  - ✓ 其他格式的書面信息（大體字印刷，音頻，可瀏覽電子格式，其他格式）
- 為母語不是英語的人提供免費語言服務，例如:
  - ✓ 合格的翻譯員
  - ✓ 用其他語言書寫的資訊

如果您需要這些服務，請致電 OneCare 計畫，服務時間為每週7 天，每天24小時，撥打專線電話 **1-877-412-2734**。如果您的聽力或口語不太好，請撥打 **711** 與 TTY 聯繫。根據要求，我們可以提供盲文、大字體、錄音帶或電子形式的文件。要獲得這些替代格式之一的副本，請致電或寫信至:

OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

1-877-412-2734 (TTY **711**)

如何提交申訴

如果您認為 OneCare 沒能夠提供這些服務，或基於性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同等以其他方式非法歧視，或性取向，您可以向 OneCare 申訴和上訴解決服務部門提出申訴。您可以通過電話，書面，親自造訪或網絡等方式提出申訴:

- 透過電話: 請致電 OneCare 計畫，服務時間為每週7天，每天24小時撥打專線 **1-877-412-2734**。或者，如果您有聽力或語言方面的障礙，請致電TTY **711**。
- 書面信函：填寫投訴表或寫信並郵寄至:

  CalOptima Health Grievance and Appeals
  505 City Parkway West
  Orange, CA 92868‘
- 親自造訪: 訪問您的醫生辦公室或 OneCare 並說您想提出申訴。
- 電子版: 登陸 CalOptima Health 的網站地址 **www.caloptima.org/OneCare**。

民權利辦公室 - 加州衛生保健服務部

您還可以通過電話，書面或電子方式向加州衛生服務部，民權利辦公室提出民權訴訟:

- 透過電話: 致電 **916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 **711** (**Telecommunications Relay Service**)。
- 書面信函: 填寫投訴表或寫信或郵寄至:

  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

  投訴表格，請上網下載 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。
- 電子版: 發送電子郵件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。

民權利辦公室 - 美國衛生與公眾服務部

如果您認為自己因種族、膚色、國籍、年齡、殘疾或性別而受到歧視，您還可以通過電話，書面或網絡方式向美國衛生與公眾服務部，公民權利辦公室提出民權訴訟:

- 透過電話: 致電 **1-800-368-1019**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 TTY **1-800-537-7697**。
- 書面信函: 填寫投訴表或寫信或郵寄至:

  U.S. Department of Health and Human Services (美國衛生與公眾服務部)
  200 Independence Avenue, SW
  Room 509F, HHH Building
  Washington, D.C. 20201

  投訴表格，請上網下載 http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html。
- 電子版: 登陸民權投訴辦公室，網址為 https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf。

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 是一家擁有 Medicare 合同的 Medicare 優勢組織。OneCare 的註冊取決於合同續簽。OneCare 客戶服務時間為每週 7 天、每天 24 小時,撥打免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 聯繫。

TAGLINES

English Tagline

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.

الشعار بالعربية (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 بريل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (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: Զանգահարեք **1-877-412-2734** (TTY **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផង ដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (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。

مطلب به زبان 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.

हिंदी टैगलाइनी (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।

Nqe Lus Hmoob Cob (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.

日本語表記 (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 태그라인 (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.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

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

Mien Tagline (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 ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

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

Русский слоган (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.

Mensaje en 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.

Tagalog Tagline (Tagalog)

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.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

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

Примітка українською (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.

Khẩu hiệu 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.

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

www.caloptima.org

OneCare
CalOptima Health

擺拍照片。由模特擺拍。

H5433_25MM019TC_M
PRI-040-486_C (09/24)