



BETTER TOGETHER

خبرنامه اعضا | فصل پاییز 2025



یادآوری:

برای حفظ سلامتی خود در عرض 3 ماه پس از پیوستن به CalOptima Health با پزشک خود ملاقات نمایید، و پس از آن ویزیت سالانه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید.



از خود و خانواده تان در برابر سرخک محافظت کنید. واکسن سرخک را دریافت کنید!

سرخک چیست؟

سرخک یک بیماری ویروسی واگیردار است. سرخک می تواند بسیار جدی باشد، به خصوص در کودکان خردسال واکسینه نشده و افراد باردار. سرخک می تواند باعث ذات الریه، آنسفالیت (تورم مغز)، بستری شدن در بیمارستان و گاهی اوقات مرگ شود.

واکسن سرخک - اوریون - سرخچه (MMR) بهترین محافظت را در برابر بیماری ها و عوارض جدی فراهم می کند. دو دوز واکسن 97% محافظت در برابر سرخک را فراهم می کند. بیشتر موارد سرخک در ایالات متحده ناشی از سفرهای بین المللی است. مهم است که شما و خانواده تان قبل از سفر به خارج از کشور همه واکسن های خود را به روز نمایید.

چگونه می توانم از خودم محافظت کنم؟

واکسن های MMR بهترین دفاع ما در برابر این بیماری و عوارض آن هستند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها
(The Centers for Disease Control and Prevention)

2 دوز واکسن MMR را برای موارد زیر توصیه می کند:

- کودکان: 1 دوز در 12 ماهگی و دیگری در 4-6 سالگی.
- کودکان بزرگتر، نوجوانان و بزرگسالان بدون دوزهای ثبت شده واکسن MMR.

با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید یا به MyTurn.ca.gov مراجعه کنید تا یک وقت برای دریافت واکسن بگیرید. آیا مطمئن نیستید که در برابر سرخک واکسینه شده اید یا خیر؟ پرونده واکسن دیجیتال CA خود را در [CA Digital Vaccine Record \(DVR\)](http://CA Digital Vaccine Record (DVR)) بررسی کنید یا از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود بپرسید. اگر هیچ سابقه ای وجود ندارد، واکسن را دریافت نمایید.

برای سفرهای بین المللی چه توصیه هایی می شود؟

قبل از سفرهای بین المللی:

- نوزادان 6 تا 11 ماهه باید 1 دوز واکسن MMR دریافت کنند.
- اطمینان حاصل کنید که همه افراد 12 ماهه و بزرگتر، 2 دوز واکسن MMR را دریافت نموده اند. اگر آنها در زمینه این واکسن به روز نیستند، باید 2 دوز را با فاصله حداقل 28 روز دریافت کنند. 🌈



“ واکسن سرخک - اوریون - سرخچه (MMR) بهترین محافظت را در برابر بیماری ها و عوارض جدی فراهم می کند. ”

منبع

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

چگونه فشار خون را در خانه تحت نظر داشته باشیم

برای اندازه گیری فشار خون در خانه، مراحل زیر را دنبال کنید:

1 آماده سازی

30 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، غذا نخورید، مایعات ننوشید یا ورزش نکنید. مثانه خود را خالی کنید.

2 وضعیت بدن

روی یک صندلی راحت بنشینید و پشت خود را تکیه داده و پاها را روی زمین قرار دهید. پاهای خود را روی هم نیاندازید. اطمینان حاصل کنید که بازوی شما روی یک میز یا سطح صاف قرار دارد.

3 بازوبند

بازوبند فشارسنج را روی بازوی برهنه خود، درست بالای خم آرنج خود قرار دهید. بازوبند باید محکم بسته شود اما خیلی سفت نباشد. باید بتوانید نوک 2 انگشت خود را بین بازو و بازوبند قرار دهید.

4 استراحت کنید

قبل از انجام اندازه گیری فشارخون، حداقل 5 دقیقه آرام بنشینید. صحبت نکنید و از تلفن خود استفاده نکنید.

5 اندازه گیری را انجام دهید

2 اندازه گیری فشارخون را با فاصله 1 دقیقه انجام دهید. نتایج و تاریخ اندازه گیری را روی یک کاغذ یا در تلفن خود یادداشت کنید. نتایج فشار خون خود را در ویزیت بعدی با دکتر خود به اشتراک بگذارید.

6 تکرار کنید

فشار خون خود را هر روز در ساعت معینی اندازه بگیرید.

فشار خون در طول روز تغییر می کند، بنابراین یک بار اندازه گیری آن خیلی دقیق نیست. اگر استرس یا ناراحتی دارید، احتمالاً فشار خون شما بالاتر خواهد بود. بررسی فشار خون در خانه می تواند به شما کمک کند تا با پزشک خود برای مدیریت آن همکاری کنید.

به عنوان یکی از اعضای CalOptima Health، می توانید بدون هیچ هزینه ای یک دستگاه اندازه گیری فشار خون دریافت کنید. اگر فشار خون بالا دارید، از پزشک خود بخواهید یک دستگاه اندازه گیری فشار خون برای شما سفارش دهد.

اگر در مورد فشار خون خود سوالی دارید با پزشک خود صحبت کنید. 🌈



مدیریت دیابت و قند خون



“ قند خون بالا می تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود که به پاهای، چشم ها، قلب و سایر اندام های شما آسیب می رساند. ”

مدیریت دیابت یا پیش دیابت با دانستن اینکه چه چیزی در غذای شما وجود دارد و چگونه بر قند خون شما تأثیر می گذارد، شروع می شود. قند خون بالا می تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود که به پاهای، چشم ها، قلب و سایر اندام های شما آسیب می رساند. برای تغذیه خوب و حفظ سلامت خود، این 5 نکته را دنبال کنید.

برچسب های مواد غذایی را بخوانید

- از برچسب های مواد غذایی برای انتخاب سالم تر استفاده کنید.
- اندازه وعده ها را در نظر بگیرید - این به مدیریت کالری، چربی، سدیم، قند اضافه شده و کربوهیدرات ها (carbs) کمک می کند.
- یک وعده کربوهیدرات برابر با 15 گرم است. به عنوان مثال 1 تکه نان
- شکر یک کربوهیدرات ساده است که می تواند باعث شود قند خون خیلی سریع بالا برود. از مصرف غذاهای حاوی قند اضافه خودداری کنید.

به یک برنامه غذایی پایبند باشید

- سعی کنید هر روز در یک ساعت معین غذا بخورید.
- سعی کنید وعده های غذایی را حذف نکنید - این به تعادل قند خون شما کمک می کند.

از روش بشقاب دیابت استفاده کنید

- $\frac{1}{2}$ بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته ای پر کنید - سبزیجات با برگ سبز یا سالاد با سس کم.
- $\frac{1}{4}$ بشقاب خود را با پروتئین بدون چربی پر کنید - ماهی، مرغ یا تخم مرغ.
- $\frac{1}{4}$ بشقاب خود را با کربوهیدرات هایی مانند غلات کامل یا سبزیجات نشاسته ای پر کنید.
- آب بیشتری بنوشید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید.

حداقل دو بار در سال آزمایش A1C را انجام دهید

- این آزمایش خون میانگین قند خون شما را در 3 ماه گذشته نشان می دهد.
- سطح A1C به شما نشان می دهد که تا چه حد قند خون خود را تحت کنترل دارید.

داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید

- یک لیست به روز از داروهایتان را نگه دارید.
- از یک جعبه قرص برای سازماندهی داروهای خود استفاده کنید.
- یک زنگ هشدار تنظیم کنید تا یک نوبت داروی خود را فراموش نکنید.

گام های کوچک می توانند تفاوت های بزرگی ایجاد کنند! با پزشک خود صحبت کنید تا در مسیر درست قرار بگیرید و مراقب سلامتی خود باشید. 🌈

توضیحات: اطلاعات موجود در این خبرنامه صرفاً برای مقاصد آموزشی و اطلاع رسانی است و جای توصیه های پزشکی حرفه ای را نمی گیرد. اگر سوالی دارید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید.

CalOptima Health PACE

مراقبت از سالمندان برای فعال نگه داشتن شما و کمک به زندگی در منزل

PACE با ارائه همه خدمات در 1 برنامه، دریافت مراقبت های بهداشتی جامع را آسان تر می کند. خدمات عبارتند از:

- کلینیک پزشکی در محل 
- فیزیوتراپی / کار درمانی 
- وعده های غذایی سالم 
- اقلام بدون نسخه و داروهای تجویز شده 
- تجهیزات پزشکی 
- خدمات حمل و نقل 
- مراقبت در منزل 
- فعالیت ها 
- مراقبت های بیمارستانی و مراقبت های طولانی مدت 

آیا شما یا فردی که می شناسید 55 ساله یا بالاتر هستید که:

- برای فعالیت های روزانه مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و درست کردن غذا به کمک نیاز دارید؟
- به طور منظم به پزشک خود مراجعه نمی کنید؟
- برای مدیریت داروهای خود به کمک نیاز دارید؟
- سیستم پشتیبانی محدودی دارید؟
- به فعالیت های اجتماعی، تفریح یا تحرک ذهنی نیاز دارید؟
- نیاز به حمل و نقل برای رفت و برگشت ویزیت پزشک دارید؟

طرح فراگیر CalOptima Health برای مراقبت از سالمندان (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, PACE) ممکن است بتواند کمک کند. (الزامات دیگر را در قسمت زیر ببینید.) PACE به سالمندان کمک می کند تا زندگی بهتر، سالم تر و مستقل تری داشته باشند.

لطفاً با شماره رایگان **1-888-999-PACE (7223)** (TTY **1-714-468-1063**) با ما تماس بگیرید یا از وبسایت www.caloptima.org/PACE دیدن کنید. 

سایر الزامات شامل زندگی در اورنج کانتی، امکان زندگی ایمن در جامعه و برآورده کردن سطح الزامات مراقبتی در مراکز پرستاری است که توسط ایالت کالیفرنیا تعیین شده است. شرکت کنندگان باید تمام خدمات مورد نیاز، به جز مراقبت های اضطراری را از ارائه دهندگان CalOptima Health PACE دریافت کنند و شخصاً مسئول هرگونه خدمات غیرمجاز یا خارج از شبکه خواهند بود.



استرس خود را کاهش دهید تا از افزایش وزن جلوگیری کنید

در اینجا نحوه احساس بهتر و کاهش استرس آورده شده است:

- ✓ نفس عمیق بکشید، حرکات کششی انجام دهید یا زمانی را در بیرون از خانه بگذرانید
- ✓ آهسته غذا بخورید و هنگامی که احساس سیری کردید دست از خوردن بکشید
- ✓ تحرک بیشتری داشته باشید - بیشتر روزها 20 تا 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید
- ✓ غذای سالم بخورید و مصرف الکل را کاهش دهید
- ✓ هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید

همه افراد در موقعیت‌های جدید یا سخت احساس استرس می‌کنند. اما استرس بیش از حد می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. این می‌تواند باعث شود که:

- ✗ بیشتر بخورید و هوس خوردن تنقلات شیرین یا شور کنید
- ✗ کمتر حرکت کنید
- ✗ احساس خستگی، غمگینی یا کلافه گی کنید
- ✗ سطوح بالایی از کورتیزول، هورمون استرس که کاهش وزن را دشوارتر می‌کند، داشته باشید

آیا به کمک نیاز دارید؟ از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با خدمات مشتریان CalOptima Health به شماره **1-888-587-8088** (TTY 711) تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. 🌈

نکاتی برای ترک سیگار

ترک سیگار یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. این کار خطر ابتلا به سرطان، سکته مغزی، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی را کاهش می‌دهد. حتی اگر قبلاً تلاش کرده باشید، هرگز برای ترک دیر نیست! در اینجا 4 مرحله برای ترک وجود دارد:

خود را آماده کنید

- دلیل اینکه می‌خواهید ترک کنید را بنویسید.
- توجه کنید که چه چیزی شما را مایل به سیگار کشیدن می‌کند.

یک تاریخ را برای ترک انتخاب کنید

- تاریخی را انتخاب کنید که به شما زمان کافی برای آماده شدن و برنامه ریزی بدهد.

هوس خود را مدیریت کنید

- مرحله خماری ترک برای اکثر افراد 1 تا 3 هفته طول می‌کشد.
- داروها و پشتیبانی می‌توانند کمک کنند.

تسلیم نشوید

- بازگشت به کشیدن سیگار، شکست نیست. از آن درس بگیرید و سعی کنید راه‌های جدیدی برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت پیدا کنید.

آیا به کمک نیاز دارید؟ از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با خدمات مشتریان CalOptima Health به شماره **1-888-587-8088** (TTY 711) تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. 🌈



یادآوری‌های مهم برای اعضای که داروهای روان‌گردان برای آنها تجویز شده

• به عنوان یک عضو CalOptima Health می‌توانید بدون هیچ هزینه‌ای از نظر این شرایط غربالگری شده و تحت نظر قرار بگیرید.

• در صورت داشتن سوالات در مورد داروهای خود یا برای تائین یک وقت ویزیت برای گفتگو در مورد این غربالگری‌های مهم، می‌توانید با پزشک خود تماس بگیرید.

صحبت کردن با پزشک در مورد نیازهای سلامت جسمی و رفتاری و دریافت مراقبت می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد و شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم تر افزایش دهد.

اگر سؤالی دارید یا برای تماس با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خط خدمات بهداشت رفتاری CalOptima Health با شماره تلفن رایگان **1-855-877-3885** (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. 🌈

داروهای روان‌گردان را می‌توان برای درمان طیف وسیعی از شرایط سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) تجویز کرد.

• مهم است که داروهای روان‌گردان خود را طبق دستور مصرف کنید. رسیدن به نتیجه مطلوب به زمان و تعهد نیاز دارد.

• قطع دارو قبل از مشورت با پزشک ممکن است باعث بدتر شدن وضعیت یا ایجاد سایر علائم ناخواسته شود.

اگر از داروهای روان‌گردان خاصی استفاده می‌کنید، خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت در شما افزایش پیدا می‌کند. هر دوی آنها جزو 10 علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند.

دفترچه راهنمای اعضای CalOptima Health

به روزترین دفترچه راهنمای اعضا در حال حاضر در وب سایت ما و بنا به درخواست در www.caloptima.org/f/medi-cal-documents در دسترس است. اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد، لطفاً با خدمات مشتریان با شماره رایگان **1-888-587-8088** (TTY 711) تماس حاصل کنید.



اطلاعات در زبان‌ها یا قالبهای دیگر

اطلاعات و مطالب به صورت چاپ بزرگ و همچنین در قالب‌ها و زبان‌های دیگر (انگلیسی، اسپانیایی، ویتنامی، فارسی، کره‌ای، چینی، عربی و روسی) موجود است. لطفاً با خدمات مشتریان تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود را به ما اطلاع دهید، و اگر به اطلاعات یا مطالب در قالب دیگری نیاز دارید، آن را با ما در میان بگذارید.



پاداش های خود را از دست ندهید!



در اینجا جوایز سلامت اعضای Medi-Cal برای CalOptima Health در سال 2025 آمده است. CalOptima Health به اعضا واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود جوایز سلامتی ارائه می دهد.

امروز با ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) خود تماس بگیرید تا در مورد غربالگریهایی که برای شما مناسب هستند صحبت کنید.

جایزه \$50



ارسال فرم لازم است

✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد

جایزه \$50



نیازی به ارسال به فرم نیست

✓ ویزیت سالانه سلامتی

جایزه \$25



ارسال فرم لازم است

✓ غربالگری سرطان سینه

✓ غربالگری سرطان دهانه رحم

✓ آزمایش دیابت A1C

✓ معاینه چشم دیابت

✓ مراقبت های پیگیری برای کودکانی که

داروی ADHD برای آنها تجویز شده است

✓ معاینه پس از زایمان

جایزه \$25



نیازی به ارسال به فرم نیست

✓ آزمایش سرب خون در سن 12 ماهگی

✓ آزمایش سرب خون در سن 24 ماهگی

✓ غربالگری دیابت برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی که از داروهای ضد روان پریشی استفاده می کنند

پس از اینکه ارائه دهنده شما ادعا یا اطلاعات لازم را ارائه کرد، پاداش شما پردازش می شود.

برای دانستن الزامات واجد شرایط شدن برای پاداش سلامت و فرم های پاداش سلامت، از www.caloptima.org/f/medi-cal-rewards دیدن کنید، یا با خدمات مشتریان CalOptima Health با شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر تماس بگیرید.

شما باید همه موارد لازم واجد شرایط شدن برای جوایز سلامت را برآورده کنید تا واجد شرایط دریافت جوایز خود شوید. پس از دریافت فرم تکمیل شده یا تأیید ارائه کننده شما، حداقل 8 هفته طول می کشد تا جایزه شما را پردازش کنیم. از جوایز نمی توان برای خرید الکل، تنباکو، اسلحه گرم، کارت هدیه یا بلیط بخت آزمایی استفاده کرد. جوایز ارزش نقدی ندارند و CalOptima Health در صورت گم شدن یا سرقت آنها مسئولیتی برعهده ندارد. ممکن است فقط 1 بار در هر سال تقویم برای این پاداش سلامتی تأیید شوید. جوایز تنها تا زمان اتمام بودجه، در دسترس هستند. این برنامه ممکن است در هر زمانی بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.



اعضا ممکن است واجد شرایط مشوق های جدید سلامت رفتاری باشند



مراقبت های پیگیری برای کودکان با تجویز داروی اختلال کمبود توجه/بیش فعالی (ADHD)

CalOptima Health یک پاداش سلامتی اعضای جدید برای اعضای واجد شرایط در رده سنی 6 تا 12 سال با تشخیص ADHD دارد. اعضای واجد شرایط می توانند با انجام 3 ویزیت پیگیری در عرض 5 ماه پس از تجویز داروی ADHD، یک کارت هدیه 25 دلاری بدون هزینه دریافت کنند. فرم این پاداش سلامت را در وب سایت ما به آدرس www.caloptima.org/f/medi-cal-rewards پر کنید و قبل از 31 ژانویه 2026، به CalOptima Health ارسال کنید تا کارت هدیه 25 دلاری رایگان خود را دریافت کنید. 🌈



غریبالگری دیابت برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی که از داروهای ضد روان پریشی استفاده می کنند

غریبالگری دیابت برای سلامتی شما مهم است. به عنوان یک عضو CalOptima Health Medi-Cal، می توانید بدون هیچ هزینه ای غریبالگری دیابت را انجام دهید. در طول ویزیت با پزشکتان، پزشک باید یک برگه آزمایشگاهی برای غریبالگری دیابت به شما بدهد. در غیر این صورت، لطفا یکی درخواست کنید. اعضای واجد شرایط در رده سنی 18 تا 64 سال می توانند با انجام غریبالگری دیابت بین 1 ژانویه 2025 تا 31 دسامبر 2025، یک کارت هدیه 25 دلاری رایگان دریافت کنند. CalOptima Health بقیه مراحل را انجام می دهد. هیچ فرمی برای ارسال وجود ندارد.

دیابت نباید از قبل در اعضا تشخیص داده شده باشد. همچنین باید حداقل 1 مورد از داروهای ضد روان پریشی ذکر شده در اطلاعیه پاداش سلامت برای آنها تجویز شده باشد.

اگر در مورد این پیام سؤالی دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health به شماره رایگان 1-855-877-3885 (TTY 711) تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر در مورد این جوایز سلامتی اعضا، از وبسایت ما بازدید کنید www.caloptima.org/f/medi-cal-rewards

اعضای جدید از اینجا شروع می کنند (عنوان)

به عنوان یک عضو جدید CalOptima Health، ابتدا این کارها را انجام دهید:

1. برای دسترسی به پورتال اعضا CalOptima Health Medi-Cal خود در

<https://member.caloptima.org/#/user/login> ثبت نام کنید



استفاده از پورتال آنلاین امن اعضا CalOptima Health به شما امکان می دهد:

- اطلاعات شخصی خود را به روز رسانی نمایید
- کارت عضویت (ID) جدید درخواست کنید
- کپی کارت عضویت (ID) خود را پرینت کنید
- شبکه درمانی (HN، health network) و ارائه دهنده مراقبتهای اولیه (PCP، primary care provider) خود را تغییر دهید
- برای خدمات مترجم درخواست نمایید

2. یک PCP و HN را انتخاب کنید



PCP یک ارائه دهنده مراقبت های درمانی است که مسئولیت مراقبت های پزشکی معمول شما را بر عهده دارد. شبکه درمانی شامل پزشکان و بیمارستانهایی است که خدمات مراقبتهای درمانی به شما ارائه میکنند. شما باید ظرف 30 روز پس از ثبت نام در CalOptima Health یک PCP و HN را انتخاب کنید یا CalOptima Health یکی را برای شما انتخاب خواهد کرد. شما می توانید PCP و HN خود را هر 30 روز یکبار تغییر دهید. فهرست ارائه دهنده گان را در www.caloptima.org/fa-ir/find-a-provider مشاهده نمایید. اگر نیاز دارید که به یک فهرست ارائه دهنده برای شما پست شود، با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید.

نحوه انتخاب PCP و HN:

- به پورتال اعضا آنلاین امن خود در این آدرس <https://member.caloptima.org/#/user/login> مراجعه نمایید یا
- با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید یا
- فرم انتخاب شبکه CalOptima Health که در بسته عضو جدید برای شما ارسال شده است را تکمیل نموده و ارسال نمایید

3. در مورد مزایای Medi-Cal خود اطلاعاتی کسب کنید



کتابچه راهنمای شما اطلاعاتی درباره برنامه ها و خدمات CalOptima Health دارد. کتابچه راهنمای اعضا را در این آدرس www.caloptima.org/f/medi-cal-documents مشاهده نمایید. اگر می خواهید کتابچه راهنمای اعضا برای شما پست شود، با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید.

4. اولین ویزیت خود را برنامه ریزی کنید



برای حفظ سلامتی خود در عرض 3 ماه پس از پیوستن به CalOptima Health با پزشک خود ملاقات نمایید، و پس از آن ویزیت سالانه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید.

اگر به کمک نیاز دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health با شماره رایگان **1-888-587-8088** (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.

پس از مراجعه به اورژانس یا اقامت در بیمارستان با پزشک خود پیگیری کنید



پس از خروج از اورژانس یا زمانی که پس از اقامت در بیمارستان به خانه رفتید، ممکن است مدتی طول بکشد تا بیمارستان سوابق پزشکی شما را برای پزشک شما ارسال کند. برای اطمینان از دریافت بهترین مراقبت، مهم است که یک ویزیت پیگیری بعد از مرخص شدن را با پزشک خود در عرض 7 روز برنامه ریزی کنید.

در یک ویزیت بعد از مرخص شدن، پزشک شما داروهای جدیدی را که ممکن است تجویز شده باشد بررسی می کند و دلایل نیاز به مراقبت های اورژانسی یا اقامت در بیمارستان را بررسی می کند. این ویزیت پیگیری می تواند از اقامت مجدد در بیمارستان یا سایر مشکلات جلوگیری کند. ویزیت های پیگیری می تواند به صورت حضوری یا از طریق تلفن همراه باشد.

اگر سؤالی دارید یا برای ملاقات بعد از مرخص شدن با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health به صورت رایگان با شماره **1-888-587-8088** (711 TTY) تماس بگیرید. 📞

شماره تلفن های مهم



مشاوره بعد از ساعت کاری

اگر به مشاوره پزشکی بعد از ساعت کاری نیاز دارید، با دفتر PCP یا شماره تلفن خط مشاوره پرستاری در پشت کارت شناسایی CalOptima Health خود تماس بگیرید.

فوریت های پزشکی

برای یک وضعیت اورژانس واقعی با **911** تماس بگیرید یا به نزدیکترین مرکز اورژانس بروید.

خدمات مشتریان CalOptima Health

از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر
شماره رایگان: **1-888-587-8088** | **711** TTY

خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health

برای کمک به دسترسی به خدمات سلامت روان.
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.
شماره رایگان: **1-855-877-3885** | **711** TTY

آموزش سلامت

برای خدمات بهداشتی و درمانی که به شما در حفظ سلامتی کمک می کنند.
از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
شماره رایگان: **1-888-587-8088** | **711** TTY

خط مشاوره پرستار

برای اطلاع از اینکه آیا نیاز به مراقبت در مطب پزشک، مراقبت های فوری یا مراجعه به بخش اورژانس دارید یا خیر.
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.
شماره رایگان: **1-844-447-8441** | **1-844-514-3774** TTY

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal Dental

برای کمک در زمینه مزایای دندانپزشکی.
شماره رایگان: **1-800-322-6384** | **1-800-735-2922** TTY

خدمات حمل و نقل

اگر به وسایل حمل و نقل دسترسی ندارید، می توانید از خدمات تحت پوشش Medi-Cal برای رفت و آمد استفاده کنید.
دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.
شماره رایگان: **1-833-648-7528** | **711** TTY

VSP (برنامه خدمات بینایی)

شماره رایگان: **1-800-877-7195** | **1-800-428-4833** TTY

اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. CalOptima Health از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال پیروی می کند. CalOptima Health هرگز بر خلاف قانون به دلیل جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، اصل و نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، سابقه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی رفتاری متفاوت نخواهد داشت و تبعیض نمیگذارد. CalOptima Health ارائه می دهد:

- کمکها و خدمات رایگان به افراد معلول برای یاری در برقراری ارتباط بهتر، مانند:
 - ✓ مترجم رسمی زبان اشاره
 - ✓ اطلاعات کتبی در فرمهای دیگر مانند (چاپ درشت، صوتی، فرمهای الکترونیک اینترنتی با دسترسی آسان، و فرمهای دیگر)
- خدمات زبانی رایگان برای افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، مانند:
 - ✓ مترجم رسمی
 - ✓ اطلاعات کتبی به زبانهای دیگر

اگر به این خدمات نیاز دارید، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعدازظهر با CalOptima Health از طریق تماس با شماره **1-714-246-8500** یا شماره تلفن رایگان **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط **711** تماس بگیرید. در صورت درخواست شما این نوشته را میتوانیم به خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا بطور الکترونیک در دسترس شما قرار دهیم. برای دریافت این مدارک در فرمهای متفاوت لطفاً بطور کتبی یا تلفنی با مراکز زیر تماس بگیرید:

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

چگونگی ارائه شکایت

اگر فکر می کنید که CalOptima Health در ارائه این خدمات از نظر جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، وضعیت پزشکی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی، به طور غیر قانونی تبعیض قائل شده یا قادر به ارائه خدمات نبوده میتواند شکایت خود را به CalOptima Health ارائه نمایید. شما میتوانید شکایت خود را بطور تلفنی، کتبی یا آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعدازظهر با CalOptima Health از طریق تماس رایگان با شماره **1-714-246-8500** یا **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط **711** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- حضور: به مطب پزشکستان یا CalOptima Health مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست دهید.
- الکترونیک (آنلاین): از وب سایت CalOptima Health در آدرس زیر بازدید کنید **www.caloptima.org**.

دفتر حقوق مدنی -

سازمان خدمات مراقبتهای درمانی کالیفرنیا

همچنین میتوانید شکایت در مورد حقوق مدنی خود را در وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی ایالات متحده، دفتر حقوق مدنی توسط تلفن، کتبی و یا الکترونیک انجام دهید:

- تلفنی: شماره **1-916-440-7370** اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با **711** تماس بگیرید (خدمات رله ارتباطات).

- کتبی: فرم مربوط به شکایت را پر کرده و به آدرس زیر بفرستید:

**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**

فرم شکایت در وبسایت http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx موجود است.

- الکترونیک (آنلایین): به آدرس CivilRights@dhcs.ca.gov ایمیل کنید.
-

دفتر حقوق مدنی -

وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا

اگر فکر می کنید که براساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی یا جنسیت در مورد شما تبعیض قائل شده اند میتوانید شکایت خود را به دفتر حقوق مدنی وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا توسط تلفن، نامه یا آنلایین ارائه نمایید:

- تلفنی: شماره **1-800-368-1019** اگر دچار مشکل گفتاری یا شنوایی هستید با شماره مخصوص **TTY 1-800-537-7697** تماس بگیرید.

- کتبی: فرم مربوط به شکایت را پر کرده و به آدرس زیر بفرستید:

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

فرم شکایت در وبسایت <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> موجود است.

- الکترونیک (آنلایین): به پورتال دفتر حقوق شهروندی مراجعه نمایید <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

اطلاعیہ در دسترس بودن خدمات کمک زبان و خدمات و کمک های تکمیلی

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 بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փնջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: 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 នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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 **1-888-587-8088 (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 કૉલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કૉલ 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນມູມແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາເບີ **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 hluo 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**

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)

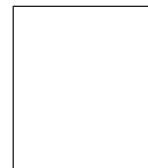
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

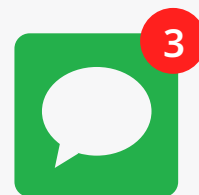
توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

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**).



با CalOptima Health در ارتباط باشید



به دنبال شماره سیستم پیام جدید ما باشید

CalOptima Health روشی جدید برای حفظ ارتباط با شما دارد! ما اکنون از یک شماره ویژه پیامک ارسال می کنیم: **(CALOPT) 225678**. این امر باعث می شود که به راحتی بفهمید این پیام های مهم واقعا از طرف ما هستند.

شما ممکن است پیامک هایی در مورد این موارد دریافت کنید:

یادآوری برای تمدید پوشش Medi-Cal شما



مزایا و خدمات در دسترس شما



نکاتی برای کمک به حفظ سلامت شما



مطمئن شوید که شماره **225678** را ذخیره کنید تا به روز رسانی های مهم را از دست ندهید!