



BETTER TOGETHER

회원 뉴스레터 | 2025 년 가을



알림:

CalOptima Health 에 가입 후 3개월 이내에 의사를 방문하고, 건강을 유지하기 위해 연례 건강 검진을 예약하십시오.

홍역으로부터 자신과 가족을 보호하세요. 홍역 예방 접종을 받으십시오!

홍역이란 무엇입니까?

홍역은 전염성이 있는 바이러스성 질병입니다. 홍역은 특히 예방 접종을 받지 않은 어린아이와 임산부에게 매우 심각할 수 있습니다. 홍역은 폐렴, 뇌염(뇌부종), 입원, 그리고 때로는 사망을 유발할 수 있습니다.

홍역-볼거리-풍진 (MMR) 백신은 심각한 질병 및 질환에 대한 최상의 예방 효과를 제공합니다.

2회 접종으로 홍역에 대한 97%의 예방 효과를 제공합니다. 미국에서 홍역 발병 사례의 대부분은 해외 여행에서 발생합니다. 해외 여행 전에 본인과 가족이 모든 예방 접종을 완료하는 것이 중요합니다.



“ 홍역-볼거리-풍진 (MMR) 백신은 심각한 질병 및 질환에 대한 최상의 예방 효과를 제공합니다. ”

어떻게 자신을 보호할 수 있습니까?

MMR 백신은 이 질병과 합병증에 대한 최선의 방어책입니다.

질병통제 예방센터 (CDC) 는 다음과 같은 경우 MMR 백신 2회 접종을 권장합니다:

- 어린이: 12개월에 1회, 4~6세에 1회 접종.
- MMR 백신 접종 기록이 없는 어린이, 청소년 및 성인.

예방 접종 예약을 위해 귀하의 의료 제공자와 상담하거나 [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) 를 방문하십시오. 홍역 예방 접종 여부가 확실하지 않으십니까? 귀하의 기록 확인을 위해 [CA Digital Vaccine Record \(DVR\)](#) 에서 확인하거나 의료 제공자에 문의하십시오. 기록이 없는 경우 예방 접종을 받으십시오.

해외여행 시 권장되는 사항은 무엇입니까?

해외여행 전:

- 6~11개월 영아는 MMR 백신 1회 접종을 받아야 합니다.
- 12개월 이상 모든 어린이가 MMR 백신 2회 접종을 완료했는지 확인하십시오. 최소 28일 간격으로 2회 접종해야 합니다. 🌈

자원

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

집에서 혈압을 관찰하는 방법

집에서 혈압을 측정하려면 다음 단계를 따르십시오:

1 준비

혈압을 측정하기 전 30분 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 꽉 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

1분 간격으로 2번 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. 🌈

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 5가지 팁을 따르십시오.

식품 라벨 읽기

- 건강한 선택을 위한 식품 라벨 확인하십시오.
- 제공량 확인 — 칼로리, 지방, 나트륨, 첨가당 및 탄수화물 관리에 도움이 됩니다.
- 탄수화물 1회 제공량은 15g입니다. 예를 들어 빵 한 조각은 15g입니다.
- 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.

1년에 두 번 A1C 검사 받기

- 이 혈액 검사는 지난 3개월 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 설정하십시오.

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.

CalOptima Health PACE: 활동적인 생활을 위한 시니어 관리



본인 또는 55세 이상의 지인 중:

- 목욕, 옷 입기, 식사 준비 등 일상생활에 도움이 필요하신가요?
- 정기적으로 의사 진료를 받지 않으시나요?
- 복용 약물 관리에 도움이 필요하신가요?
- 가족 또는 지인의 지원이 제한적인가요?
- 사회 활동, 취미 활동 또는 정신적 자극이 필요하신가요?
- 병원 진료를 위해 교통편이 필요하신가요?

CalOptima Health Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE, 노인 종합 관리 프로그램) 에서 도움을 드릴 수 있습니다.

(아래의 다른 요건을 참조하십시오.) PACE는 시니어들이 더욱 활동적이고 건강하며 독립적인 삶을 살 수 있도록 도와드립니다. PACE는 하나의

프로그램으로 모든 것을 제공하여 종합적인 의료 서비스를 쉽게 받으실 수 있도록 합니다. 포함된 서비스:

-  현장 진료소
-  물리/작업 치료
-  건강한 식사
-  오버 더 카운터 (처방전 없이 구입 가능한) 용품 및 처방약
-  의료 장비
-  교통편
-  가정 간병
-  활동
-  병원 치료 및 장기 요양

무료번호 **1-844-999-PACE (7223)** (TTY **1-714-468-1063**) 로 전화하시거나 www.caloptima.org/PACE 를 방문하십시오. 

기타 요건으로는 오렌지 카운티 거주, 지역 사회에서 안전하게 생활할 수 있는 능력, 그리고 캘리포니아주에서 정한 영양 시설 수준의 영양 요건을 충족하는 것이 있습니다. 참가자는 응급 치료를 제외한 모든 필요한 서비스를 CalOptima Health PACE 제공자로부터 받아야 하며, 승인되지 않았거나 네트워크 외부에서 제공되는 서비스에 대해서는 본인이 직접 책임을 져야 합니다.

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 20~30분 동안 신체 활동을 하기
- ✔ 건강한 음식을 섭취하고 음주를 줄이기
- ✔ 매일 밤 7~9시간의 수면을 취하기

도움이 필요하십니까? CalOptima Health 고객 서비스 번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 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 시도해 봤더라도, 절대 늦지 않았습니다! 금연을 위한 4 단계는 다음과 같습니다:

준비하기

- 금연하고 싶은 이유를 적어보십시오.
- 담배를 피우고 싶게 하는 것들을 생각해 보십시오.

금연 날짜 정하기

- 준비하고 계획할 시간이 충분한 날짜를 선택하십시오.

욕구를 관리하기

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

포기하지 않기

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

도움이 필요하십니까? CalOptima Health 고객 서비스 번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈

향정신성 약품을 처방받은 회원을 위한 중요 안내



향정신성 약품은 우울증, 불안, 양극성 장애, 조현병, 주의력결핍/과잉행동장애(ADHD) 등 다양한 정신 건강 문제를 치료하기 위해 처방될 수 있습니다.

- 처방된 대로 향정신성 약품을 복용하는 것이 중요합니다. 효과를 보기 위해서는 시간과 노력이 필요합니다.
- 의사와 상담하기 전에 복용을 중단하면 증상이 악화되거나 원치 않는 다른 증상이 나타날 수 있습니다.

특정 향정신성 약품을 복용하는 경우 심장 질환과 당뇨병 위험이 증가합니다. 두 질환 모두 미국에서 10대 사망 원인에 속합니다.

- CalOptima Health 회원은 이러한 질환에 대한 검진 및 모니터링을 **무료**로 받으실 수 있습니다.

- 복용 중인 약품에 대해 궁금한 점이 있거나 중요한 검진을 위해 진료 예약을 위해 의사에게 문의하십시오.

신체 및 행동 건강 요구 사항에 대해 의사와 상담하고 진료를 받으면 웰빙을 향상시키고 더 건강한 삶을 살 가능성을 높일 수 있습니다.

질문이 있거나 담당 의사와 연락하는 데 도움이 필요하면 CalOptima Health 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 로 주 7일 24 시간 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈



CalOptima Health 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org/k/medi-cal-documents 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



다른 언어 또는 형식으로 자료 받기

정보와 자료는 큰글자 사본 및 기타 형식과 언어들 (영어, 스페인어, 베트남어, 페르시아어, 한국어, 중국어, 아랍어, 러시아어)로 제공됩니다. 고객 서비스로 전화하여 선호하는 음성 및 서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요하신지 알려주십시오.



보상을 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health의 2025년 Medi-Cal 회원 건강 보상들입니다. CalOptima Health 는 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 무료 보상을 제공합니다.

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



\$50 보상

양식 필요없음

연례 웰네스 검진



\$50 보상

양식 제출

대장암 검진



\$25 보상

양식 필요없음

생후 12개월의 혈액 납 검사

생후 24개월의 혈액 납 검사

항정신병 약물을 사용하는 정신분열증 또는 양극성 장애 환자를 위한 당뇨병 검진

의료 제공자가 청구 또는 정보를 제출하면 보상이 처리됩니다.



\$25 보상

양식 제출

유방암 검진

자궁경부암 검진

당뇨병 A1C 검사

당뇨병 눈 검사

ADHD 약을 처방받은 아동을 위한 후속 관리

산후 검진

건강 보상 요구 사항 및 건강 보상 양식을 위해 www.caloptima.org/k/medi-cal-rewards, 를 방문하시거나 또는 CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시 30분 사이 전화하십시오.

건강 보상을 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희에게 작성된 양식이나 진료를 통한 정보를 접수된 후 보상을 처리하는 데 최소 8주가 소요됩니다. 보상은 알코올, 담배, 총기, 상품권 또는 복권 구매에 사용할 수 없습니다. 보상은 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난에 대해 책임을 지지 않습니다. 이 건강 보상에 대해 달력연 당 1번만 승인을 받을 수 있습니다. 보상은 자금이 있는 동안 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 변경되거나 종료될 수 있습니다.



회원들은 새로운 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 있을 수 있습니다



항정신병 약물을 사용하는 정신분열증 또는 양극성 장애 환자에 대한 당뇨병 선별검사

당뇨병 검사를 받는 것은 건강에 중요합니다. CalOptima Health Medi-Cal 회원으로서 당뇨병 검사를 무료로 받으실 수 있습니다. 의사와 진료하는 동안 당뇨병 검사를 위한 검사실 의뢰서를 받아야 합니다. 그렇지 않은 경우 하나를 요청하십시오. 18~64 세의 적격 회원은 2025년 1월 1일부터 2025년 12월 31일 사이에 당뇨병 검사를 완료하면 \$25 보상을 받으실 수 있습니다. 나머지는 CalOptima Health 가 처리해 드립니다. 보내실 양식이 없습니다.

이미 당뇨병 진단을 받은 회원은 자격이 되지 않습니다. 또한 보상 전단지에 나열된 항정신병 약물 중 최소 1가지를 처방받아야 합니다.



ADHD (주의력 결핍/과잉 행동 장애) 약물 처방을 받은 아동을 위한 후속 관리

CalOptima Health는 ADHD 진단을 받은 6~12세의 적격 회원을 위한 신규 회원 건강 보상을 제공합니다. 자격을 갖춘 회원은 ADHD 약을 처방받은 후 5개월 이내에 3회 후속 진료를 완료하면 \$25 보상을 받을 수 있습니다. 저희 웹사이트 www.caloptima.org/k/medi-cal-rewards 에서 이 보상 양식을 작성하여 2026년 1월 31일 이전에 CalOptima Health로 보내시면 \$25 상당의 보상을 받으실 수 있습니다. 🌈

질문이 있는 경우 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 번으로 전화하십시오. 회원 건강 보상에 대한 자세한 정보를 위해 www.caloptima.org/k/medi-cal-rewards 를 방문하십시오.

신규 회원은 이곳에서 시작하십시오

CalOptima Health의 신규 회원으로서 다음 사항들을 먼저 수행하십시오:



1. CalOptima Health Medi-Cal 회원 포털 접속을 위해 <https://member.caloptima.org/#/user/login> 에서 가입하십시오

CalOptima Health의 안전한 온라인 회원 포털을 이용하면 다음을 수행할 수 있습니다:

- 개인 정보 업데이트
- 새 회원(ID) 카드 요청
- ID 카드 사본 인쇄
- 건강 네트워크(HN) 또는 주치의(PCP) 변경
- 통역 서비스 요청



2. PCP 및 HN 선택

PCP는 환자의 일상적인 진료를 담당하는 의료 제공자입니다. 건강 네트워크(HN)는 회원에게 건강 관리 서비스를 제공하는 의사와 병원의 그룹입니다. CalOptima Health에 가입한 후 30일 이내에 PCP와 HN을 선택하지 않으면 CalOptima Health에서 귀하를 대신하여 선택해 드립니다. PCP와 HN은 30일마다 변경할 수 있습니다. www.caloptima.org/ko-kr/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider에서 의료 제공자 목록을 보실 수 있습니다. 의료 제공자 목록이 우편으로 발송되기를 원하시면 CalOptima Health 고객 서비스로 전화하십시오.

PCP와 HN을 선택하는 방법:

- <https://member.caloptima.org/#/user/login>에서 안전한 온라인 회원 포털에 접속하거나 또는
- CalOptima Health 고객 서비스부에 전화하거나
- 신규 회원 패킷에 포함되어 있는 CalOptima Health 네트워크 선택 양식을 작성하여 제출하십시오.



3. Medi-Cal 혜택에 대해 알아보기

안내서에는 CalOptima Health의 프로그램과 서비스에 대한 정보가 있습니다. 회원 안내서는 www.caloptima.org/k/medi-cal-documents에서 보실 수 있습니다. 회원 안내서를 우편으로 받아 보길 원하시면 고객 서비스로 전화하십시오.



4. 연례 건강 검진 일정잡기

CalOptima Health에 가입한 후 3개월 이내에 PCP를 방문하고, 그 후로 연례 건강 검진을 예약하여 건강을 유지하십시오.

도움이 필요하시면, CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)**로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다. 🌈

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 7일 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 고객 서비스 번호 **1-714-246-8500** 또는 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 로 전화하십시오. 🌈



📱 중요한 전화번호들

근무시간 이후 조연

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

의료 응급 상황

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

CalOptima Health 고객 서비스부

월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시 30분
무료번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우 연락하십시오.
주 7일, 24시간
무료번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육

건강을 유지하는 데 도움이 되는 건강과 웰빙 자료를 위해 연락하십시오.
월요일~금요일, 오전 5시~오후 8시
무료 전화: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

간호사 상담 전화

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보기 위해 연락하십시오.
주 7일, 24시간
무료번호: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 치과 프로그램

치과 혜택에 대한 도움을 제공합니다.
무료번호: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

교통편의

교통수단이 필요한 회원들을 위해 Medi-Cal이 적용되는 서비스를 위한 교통편을 제공합니다.
월요일~금요일, 오전 8시부터 오후 5시30분
무료전화: **1-833-648-7528** | TTY: **711**

VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

무료번호: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**

차별금지에 대한 통지서

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health 는 주 및 연방 민권법을 따릅니다. CalOptima Health 는 불법적으로 사람을 차별, 배제하거나 성, 인종, 피부색, 종교, 조상, 출신국, 인종 집단 정체성, 나이, 정신 장애, 신체 장애, 질병, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성적 정체성 또는 성적 지향으로 인해 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health 는 다음을 제공합니다:

- 다음과 같은 보다 나은 소통을 위한 장애인 무료 지원 및 서비스를 시기적절하게 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
 - ✓ 기타 형식으로 된 서면 자료(큰 활자, 오디오, 장애인용 전자 형식 및 기타 형식)
- 모국어가 영어가 아닌 사람들을 위해 시기적절하게 무료 언어 서비스 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 통역사
 - ✓ 다른 언어로 서면으로 된 정보

이러한 서비스가 필요하신 경우, CalOptima Health에 월요일부터 금요일, 오전 8시에서 오후 5시 30분사이 **1-714-246-8500**번 또는 무료번호 **1-888-587-8088**번으로 전화하십시오. 언어 또는 청각 장애가 있는 분들은 TTY 번호 **711** 로 전화하십시오. 요청하시면 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 받으려면 다음 번호로 전화하거나 주소로 편지를 보내십시오:

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

불만 제출 방법

만약 CalOptima Health 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 Health에 불만을 제기할 수 있습니다. 불만은 전화, 서면, 직접 또는 전자식으로 제출하실 수 있습니다:

- **전화:** CalOptima Health에 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 무료전화 **1-714-246-8500** 또는 **1-888-587-8088**로 문의하십시오. 또는, 듣기와 말하기에 어려움이 있는 경우 TTY **711**번으로 전화하십시오.
- **서면:** 작성된 불만 양식 또는 편지를 다음 주소로 보내십시오:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health 를 방문하여 불만 제출을 원한다고 알려십시오.
- **전자식:** CalOptima Health의 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

민권 사무국 -

캘리포니아 보건 서비스부

캘리포니아주 보건 서비스부 민권 담당국에 민권과 관련한 불만 사항을 다음 연락처로 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화:** 1-916-440-7370 로 전화. 말하기와 듣기에 어려움이 있는 경우 711번으로 전화하십시오 (통신중계서비스).
- **서면:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

불만 양식은 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 에서 확인할 수 있습니다.

- **전자식:** CivilRights@dhcs.ca.gov 으로 이메일을 보내십시오.

민권 사무국 -

미국 보건 및 사회복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, Office for Civil Rights (민권 사무국), U.S. Department of Health and Human Services (미국 보건 및 사회복지부) 에 전화로, 서면으로 또는 전자식으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화:** Call 1-800-368-1019 로 전화. 말하기와 듣기에 어려움이 있는 경우 TTY 1-800-537-7697 번으로 전화하십시오.
- **서면:** 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 사항 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 확인할 수 있습니다.

- **전자식:** 민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

언어 지원 서비스 및 보조 도구 및 서비스 가용성 공지서

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 بريلا 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 នឹង សេវាកម្មសម្រាប់ 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 می خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می شوند.

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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິດພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088** (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**). ਅਧਾਰਜ 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)

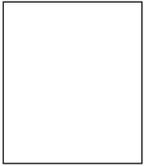
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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

