



BETTER TOGETHER

會員通訊 | 2025 秋季



提醒:

加入 CalOptima Health 之後 3 個月內去看您的醫生，然後安排您的年度保健檢查以保持健康。

保護自己和家人免受麻疹的感染。 請接種麻疹疫苗！

什麼是麻疹？

麻疹是一種傳染性病毒性疾病。麻疹可能會引發嚴重後果，尤其對於未接種疫苗的幼童和懷孕人士。麻疹會導致肺炎、腦炎（腦腫脹）、住院，有時甚至導致死亡。

接種麻疹-腮腺炎-德國麻疹 (measles-mumps-rubella, MMR) 疫苗是預防疾病和重症最佳保護措施。接種兩劑疫苗可預防 97% 麻疹感染。美國的大多數麻疹病例源於出國旅行。您和您的家人在出國旅行之前接種所有疫苗非常重要。



“ 接種麻疹-腮腺炎-德國麻疹 (measles-mumps-rubella, MMR) 疫苗是預防疾病和重症最佳保護措施。 ”

我該如何保護自己？

MMR 疫苗是我們抵抗該疾病及其併發症的最佳防禦措施。

美國疾病管制與預防中心 (The Centers for Disease Control and Prevention) 建議以下人士接種 2 劑 MMR 疫苗：

- 兒童：12 個月大時接種 1 劑，4-6 歲時再接種一劑。
- 年齡較大且未接種過 MMR 疫苗的兒童、青少年和成年人。

請向您的醫療服務者諮詢或瀏覽

[MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) 預約接種疫苗。您是否不確定接種了麻疹疫苗？檢查您的 **CA 疫苗電子紀錄 (CA Digital Vaccine Record, DVR)** 或詢問您的醫療服務者。如果沒有紀錄，請接種疫苗。

出國旅行有什麼推薦事項？

出國旅行前：

- 6 -11 個月大的嬰兒應接種 1 劑 MMR 疫苗。
- 確保所有 12 個月大及以上的人都及時接種 2 劑 MMR 疫苗。如果他們沒有及時接種，則應接種 2 劑，相隔至少 28 天。🌈

資料來源

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

如何在家監測血壓

若在家測量血壓，請依照以下步驟操作：

1 準備

測量血壓前 30 分鐘內不要進食、飲水或運動。
排空膀胱。

2 位置

坐在舒適的椅子上，背部有支撐，雙腳平放在地板上。保持不要交叉雙腿。確保您的手臂平放在桌子或平面上。

3 袖帶

將袖帶放在露出的上臂上，位於手肘彎曲的正上方。袖帶應緊貼但不要太緊。您的手臂和袖帶之間應該可以容納 2 個指頭。

4 休息

在進行測量之前，安靜地坐至少 5 分鐘。不要說話或使用手機。

5 讀取讀數

讀取 2 次讀數，間隔 1 分鐘。將您的結果和日期寫在紙上或手機上。下次就診時分享您的血壓結果。



6 重複

每天在同一時間測量血壓。

血壓全天都會變化，因此單次讀數並不是很準確。如果您感到壓力或煩亂，您的血壓可能會升高。在家檢查血壓可以幫助您與醫生一起控制血壓。

作為 CalOptima Health 會員，您可以免費獲得血壓計。如果您患有高血壓，請您的醫生為您訂購一台血壓計。

如果您對血壓有任何疑問，請諮詢您的醫生。🌈

管理糖尿病和血糖

控制糖尿病或糖尿病前期首先要了解你的食物中含有什麼以及它如何影響你的血糖。高血糖會導致嚴重的健康問題，損害您的腳、眼睛、心臟和其他器官。遵循以下個提示，即可健康飲食、保持健康。

閱讀食品標籤

- 使用食品標籤進行比較並做出更健康的選擇。
- 注意份量 — 有助於控制卡路里、脂肪、鈉、添加糖和碳水化合物 (carbs)。
- 一份碳水化合物等於15公克；例如，一片麵包
- 糖是一種簡單的碳水化合物，會導致血糖快速升高。避免食用添加糖的食物。

遵守用餐時間表

- 盡量每天在同一個時間進吃。
- 盡量不要不用餐—這有助於平衡您的血糖。

使用糖尿病餐盤法

- 讓您的餐盤的一半裝滿非澱粉類蔬菜—綠葉蔬菜或加少量調味料的沙拉。
- 讓您的餐盤的四分之一裝滿瘦肉蛋白質—魚、雞肉或雞蛋。
- 讓您的餐盤的四分之一裝滿碳水化合物，例如全穀類或澱粉類蔬菜。
- 多喝水。避免飲酒。

您應每年至少進行兩次 A1C 測試

- 該血液檢查顯示您過去 3 個月的平均血糖。
- A1C 水平可以讓您知道血糖控制得如何。

按處方服用您的藥物

- 定時更新您的藥物清單。
- 使用藥盒來整理藥物。
- 設定鬧鐘，這樣您就不會忘記服藥。



“高血糖會導致嚴重的健康問題，損害您的腳、眼睛、心臟和其他器官。”

小步驟可以帶來大改變！與您的醫生交談以保持健康並照顧好自己的健康。🌈

披露聲明：此資訊僅用於教育目的，不能取代專業的醫療建議。如果您有疑問，請聯絡您的醫生。



CalOptima Health PACE: 老年護理讓您保持活躍並 安享家中生活

您或您認識的某位 55 歲或以上的人是否有以下狀況：

- 需要協助洗澡、穿衣和煮飯等日常活動嗎？
- 沒有定期去看醫生嗎？
- 需要幫助管理他們的藥物嗎？
- 支持系統是否有限嗎？
- 需要社交活動、娛樂或精神上的刺激嗎？
- 需要往返醫生診所的交通接送服務嗎？

CalOptima Health 老年人全方位護理計劃 (Program of All-Inclusive Care, PACE) 可能能夠提供協助。(請參閱下面的其他要求。) PACE 幫助老年人過著更充實、健康和獨立的生活。

PACE 透過在一個計劃中提供所有服務，讓您更輕鬆地獲得全面的醫療保健。服務包括：

-  駐點醫療診所
-  物理/職能治療
-  健康膳食
-  非處方藥和處方藥
-  醫療設備
-  交通接送
-  居家護理
-  活動
-  醫院護理和長期護理

請撥打免付費電話 **1-844-999-PACE (7223)** (TTY **1-714-468-1063**) 與我們聯絡或瀏覽 www.caloptima.org/PACE. 

其他要求包括居住在橙縣、能夠在社區中安全生活以及滿足加州規定的護理機構護理水平要求。除急診護理之外，參與者必須從 CalOptima Health PACE 服務提供者獲得所有所需服務，並且將對任何未經授權或網絡外的服務承擔個人責任。

減輕您的壓力有助於避免體重增加



每個人在面對新狀況或困難時都會感到壓力。但過多的壓力會導致體重增加。它可能會導致您：

- ✗ 吃得更多，會想吃甜食或鹹味零食
- ✗ 活動量減少
- ✗ 感到疲倦、悲傷或不知所措
- ✗ 皮質醇水平高，這是一種壓力荷爾蒙，會使減肥變得更加困難

以下是讓您感覺好點並減輕壓力的方法：

- ✓ 深呼吸、伸展身體或到戶外走走
- ✓ 慢慢吃，您感覺飽了就停止
- ✓ 讓自己活躍起來—嘗試每天進行 20-30 分鐘的體能活動
- ✓ 吃健康食品並減少飲酒
- ✓ 每晚保證 7-9 小時的睡眠

需要協助嗎？ 請於週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分撥打 CalOptima Health 客戶服務電話 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。我們有工作人員會說您的語言。🌈

戒菸小貼士

戒菸是您為自己的健康所能做出的最佳選擇之一。它可以降低罹患癌症、中風、心臟病和其他健康問題的風險。即使您以前嘗試過，永遠都不會太遲戒菸！以下是戒菸的四個步驟：

準備

- 寫下你為什麼想戒菸。
- 注意是什麼讓你想吸抽菸。

選擇一個戒菸日期

- 選擇一個可以讓您有時間準備和規劃的日期。

管理煙癮

- 對大多數人來說，戒斷症狀會持續 1-3 週。
- 藥物和支持可以提供幫助。

不要放棄

- 復吸並不意味著失敗。從中學習，並嘗試尋找應對困難情況的新方法。

需要協助嗎？ 請於週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分撥打 CalOptima Health 客戶服務電話 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。我們有工作人員會說您的語言。🌈

服用精神科藥物會員的重要提醒



精神藥物可用於治療多種精神健康疾病，如憂鬱症、焦慮症、躁鬱症、精神分裂症和注意力不足過動症 (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD)。

- 依照醫囑服用您的精神科藥物非常重要。療效需要時間和持續的配合才能顯現。
- 在諮詢醫生之前停止服用您的藥可能會讓病情惡化或引起其他不良症狀。

如果您正在服用某些精神科藥物，罹患心臟病和糖尿病的風險會增加。兩者都是美國十大死亡原因之一。

- 作為 CalOptima Health 會員，您可以**免費**接受這些狀況的篩檢和監測。

- 如果您對藥物有任何疑問，或想安排門診諮詢這些重要的篩檢，您可以致電您的醫生。

與您的醫生討論您的身體與行為健康需求並接受治療，可有助於改善您的整體健康，並增加过上更健康生活的機會。

如果您有疑問或需要協助聯絡您的醫生，請撥打 CalOptima Health 行為健康熱線免費電話：**1-855-877-3885** (TTY **711**)，服務時間為每天 24 小時，每週 7 天。我們有工作人員會說您的語言。🌍



CalOptima Health 會員手冊

您可以上我們的網站 www.caloptima.org/c/medi-cal-documents 查詢。並根據自己的需要向我們索取最新的會員手冊。若您需要郵寄資料，請致電我們的客戶服務 **1-888-587-8088** (聽力語言障礙專線 (TTY) **711**)。



獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本 (英文，西班牙文，越南文，波斯文，韓文，中文，阿拉伯文和俄文)。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。



不要錯過您的獎勵！

以下是 CalOptima Health 2025 年 Medi-Cal 會員健康獎勵。
CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵會員對其健康採取積極行動。

請立即致電您的家庭醫生 (Primary care provider, PCP)，討論哪種篩檢適合您。



\$50 獎勵

無需填寫表格

✓ 年度保健檢查



\$50 獎勵

需填寫表格

✓ 大腸癌篩檢



\$25 獎勵

無需填寫表格

- ✓ 12 個月大時進行的血鉛測試
- ✓ 24 個月大時進行的血鉛測試
- ✓ 正在使用抗精神病藥物的精神分裂症或雙相情感障礙患者的糖尿病篩檢

一旦您的醫療服務者提交理賠或訊息後，
您的獎勵就即可被處理。



\$25 獎勵

需填寫表格

- ✓ 乳癌篩檢
- ✓ 子宮頸癌篩檢
- ✓ 糖尿病 A1C 測試
- ✓ 糖尿病眼科檢查
- ✓ 服用兒童過動症 (ADHD) 處方藥的後續護理
- ✓ 產後檢查

有關健康獎勵要求和健康獎勵表格，請瀏覽 www.caloptima.org/c/medi-cal-rewards，
或撥打 CalOptima Health 客戶服務免付費電話 1-888-587-8088 (TTY 711)，週一至週五，
上午 8 點至下午 5 點 30 分。

您必須滿足所有健康獎勵資格要求才有資格獲得獎勵。我們收到填妥的表格或來自您的醫療服務者的資訊後，需要至少 8 週的時間來處理您的獎勵。獎勵不能用於購買酒類、菸草、槍支、禮品卡或彩票。獎勵沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，CalOptima Health 概不負責。每個日曆年您只可以批准獲得此健康獎勵 1 次。獎勵送完即止。此計劃可能隨時改變或終止，恕不另行通知。



會員可能有資格獲得新的行為健康獎勵



對正在使用抗精神病藥物的精神分裂症或雙相情感障礙患者進行糖尿病篩檢

進行糖尿病篩檢對您的健康很重要。作為 CalOptima Health Medi-Cal 會員，您可以免費獲得糖尿病篩檢。在看醫生期間，您的醫生應該給您一張用於糖尿病篩檢的化驗單。如果沒有，請索取一份。年齡在 18 歲至 64 歲之間的符合資格的會員可以在 2025 年 1 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日期間完成糖尿病篩檢，將獲得一張免費的 \$25 獎勵。CalOptima Health 將負責其餘的工作。無需發送表格。

會員不能已被診斷出患有糖尿病。他們還必須至少服用獎勵傳單上列出的其中一種抗精神病藥物。



服用注意力不足/過動症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) 處方藥物的兒童的後續護理

CalOptima Health 為 6 至 12 歲診斷患有 ADHD 的符合資格的會員提供新的會員健康獎勵。符合資格的會員在服用 ADHD 藥物後 5 個月內完成 3 次跟蹤就診可獲得免費的 \$25 獎勵。在我們的網站 www.caloptima.org/c/medi-cal-rewards 上填寫此獎勵表格，並在 2026 年 1 月 31 日之前將其發送至 CalOptima Health，以獲得您免費的 \$25 獎勵。🌈

如果您有疑問，請撥打免費行為健康熱線 **1-855-877-3885** (TTY **711**)。有關這些會員健康獎勵的更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org/c/medi-cal-rewards。

新會員從這裡開始

作為 CalOptima Health 的新會員，請先做以下這些事情：



1. 請到網站：<https://member.caloptima.org/#/user/login>，註冊登入您的 CalOptima Health Medi-Cal 會員入口網站

CalOptima Health 的安全線上會員入口網站讓您可以：

- 更新您的個人資訊
- 申請新的會員卡
- 打印您的會員卡副本
- 更改您的醫療網 (health network, HN) 或家庭醫生 (Primary care provider, PCP)
- 請求口譯服務



2. 選擇 PCP 和 HN

PCP 是負責您的常規醫療護理的醫療保健服務者。醫療網是由一群為您提供醫療保健服務的醫生和醫院組成的。您必須在加入 CalOptima Health 後 30 天內選擇 PCP 和 HN，否則 CalOptima Health 將為您選擇一名。您可以每 30 天更換一次您的 PCP 和 HN。請在網站：www.caloptima.org/zh-tw/find-a-provider，查看醫療服務者目錄。如果您需要我們將醫療服務者目錄郵寄給您，請致電給 CalOptima Health 客戶服務部門。

如何選擇 PCP 和 HN：

- 若要登入您的安全線上會員入口網站，請瀏覽網站：
<https://member.caloptima.org/#/user/login>，或
- 聯繫 CalOptima Health 客戶服務部或
- 填妥並交回我們寄給您的新會員資料包中的 CalOptima Health 醫療網選擇表。



3. 了解您的 Medi-Cal 福利

您的手冊包含有關 CalOptima Health 的計劃和服務資訊。請到網站：

www.caloptima.org/c/medi-cal-documents，查看會員手冊。如果您需要我們將手冊郵寄給您，請致電 CalOptima Health 客戶服務部。



4. 安排您的第一次就診

在加入 CalOptima Health 之後 3 個月內去看您的 PCP，安排您的年度保健檢查，以保持健康。

如果您需要幫助，請撥打免費電話 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 聯絡 CalOptima Health 客戶服務部。服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分，我們有工作人員會說您的語言。🌍

急診室就診或住院後與醫生跟進

當您離開急診室或出院回家後，醫院可能需要一段時間才能將您的病歷發送給您的醫生。為了確保您獲得最好的護理，請務必在 7 天內安排與您的醫生做後續就診。

在後續就診時，您的醫生將審查任何可能已給開出的新藥，並檢查您需要緊急護理或住院的原因。後續就診可以防止再次住院或出現其他問題。後續就診可以親自去診所或透過遠距醫療看診進行。

如果您有任何疑問或需要醫生後續就診協助，請致電 CalOptima Health 客戶服務部：

1-714-246-8500 或免費電話 **1-888-587-8088**

(聽力語言障礙專線 (TTY) **711**)。🌐



重要電話號碼

營業時間後的醫療建議

如果您在營業時間後的需要醫療建議，請致電給您的家庭醫生 (PCP) 辦公室或撥打 CalOptima Health ID 卡背面的護士諮詢專線號碼。

醫療急診的情況

如果遇到真正的急診的情況，請撥打 **911** 或前往最近的急診室。

CalOptima Health 客戶服務部

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分
免付費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

CalOptima Health 行為健康服務專線

提供幫助獲取心理健康服務
每週 7 天，每天 24 小時。
免付費電話：**1-855-877-3885** | TTY: **711**

健康教育

提供健康和保健的服務，幫助您保持健康。
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點
免付費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

護士諮詢專線

幫助瞭解您是否需要去醫生診所、急需護理診所或急診室獲取護理。

每週 7 天，每天 24 小時。

免付費電話：**1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計劃

提供牙科福利的幫助

免付費電話：**1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

交通服務

如果您沒有交通工具，您可以取得交通工具前往 Medi-Cal 承保的服務。

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分
免付費電話：**1-833-648-7528** | TTY: **711**

VSP (Vision Service Plan, 視力服務計劃)

免付費電話：**1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

禁止歧視聲明

歧視是違法的。CalOptima Health 遵守州和聯邦民權法。CalOptima Health 遵守所有適用的州和聯邦民權法，不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群身份、年齡、心理問題、身體殘障、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向等原因而非法歧視、排斥或區別對待他人。

CalOptima Health 提供以下：

- 為殘障人士提供免費援助和服務，幫助他們更好地溝通，例如：
 - ✓ 合格的手語翻譯人員
 - ✓ 其他格式的書面信息 (大字體印刷，音頻，可瀏覽電子格式，其他格式)
- 為母語不是英語的人士及時提供免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格的翻譯人員
 - ✓ 其它語言編輯的書面信息

如果您需要這些服務，請在週一至週五上午8點至下午5點30分致電**1-714-246-8500** 或免付費電話**1-888-587-8088** 聯絡CalOptima Health。如果您有聽力或語言障礙，請致電 TTY **711**。根據要求，我們可以為您提供盲文、大字體、錄音帶或電子版本的本文檔。要獲取這些替代格式之一的副本，請致電或寫信至：

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

如何提出申訴

如果您認為 CalOptima Health 因為性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、民族認同、年齡、精神殘障、身體殘障、醫療狀況、遺傳訊息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向而未能提供這些服務或以其他方式非法歧視，您可以向CalOptima Health 提出申訴。您可以通過電話，書面，親自到訪，或電子方式提出申訴：

- **透過電話：**請在週一至週五上午8點至下午5點30分撥打免費電話**1-714-246-8500** 或 **1-888-587-8088** 聯絡CalOptima Health。或者，如果您有聽力或語言障礙，請致電 TTY: **711**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寫信並寄送至：
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **親自：**前往您的醫生診所或 CalOptima Health，並表明您想提交 申訴。
- **透過電子方式：**請瀏覽CalOptima Health的網站 **www.caloptima.org**。

民權辦公室 - 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保健服務部、民權辦公室提出民權投訴：

- **透過電話：**致電 **1-916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 **711(電訊中繼服務)**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寄信至：

**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**

投訴表格可從 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 取得。

- **透過電子方式：**發送電子郵件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。

民權辦公室 - 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，您也可以透過電話、書面或電子方式向美國衛生與公眾服務部、民權辦公室提出民權投訴：

- **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**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寄信至：

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

投訴表格可從 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 取得。

- **透過電子方式：**請瀏覽民權辦公室投訴入口網站
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

關於提供語言協助服務以及 輔助工具和服務的通知

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)

يرجى 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, 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 ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រ័ង 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 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



與 CalOptima Health 保持聯繫

請留意我們的新的短訊號碼

CalOptima Health 現在有一種新的方式與您保持聯繫！我們現在透過一個特別的號碼來發送短信：**225678 (CALOPT)**。這讓您很容易知道來自我們的訊息是真實且重要的。

您可能會收到有關以下資訊的短信：



您的 Medi-Cal 保險續保的提醒



您可以享受的福利和服務



幫助您保持健康的一些小提示

請務必把 **225678** 保存起來，以免錯過重要的新資訊！

