



CalOptima Health

BETTER TOGETHER

نشرة الأعضاء الإخبارية | خريف 2025



تذكير:

قم بزيارة طبيبك خلال 3 أشهر من انضمامك إلى CalOptima Health، ثم حدد موعدًا لزيارة العافية السنوية الخاصة بك للحفاظ على صحتك.



احم نفسك وعائلتك من الحصبة. احصل على تلقيح الحصبة!

ما هي الحصبة؟

الحصبة مرض فيروسي معدي. يمكن أن تكون الحصبة خطيرة للغاية، خاصة عند الأطفال الصغار والحوامل غير الملقحين. يمكن أن تسبب الحصبة الالتهاب الرئوي، والتهاب الدماغ (تورم الدماغ)، والرقود في المستشفى وفي بعض الأحيان الوفاة.

يوفر لقاح الحصبة-النكاف-الحصبة الألمانية (MMR) أفضل حماية ضد الأمراض والداء الخطير. جرعتان توفران حماية بنسبة 97% ضد الحصبة. معظم حالات الحصبة في الولايات المتحدة تنتج عن السفر الدولي. من المهم أن تكون أنت وعائلتك على علم بجميع اللقاحات قبل السفر إلى الخارج.

كيف أحمي نفسي؟

إن لقاحات MMR هي أفضل دفاع لدينا ضد الداء ومضاعفاته.

توصي Centers for Disease Control and Prevention (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) بـ 2 جرعة من لقاح MMR لكل من:

- الأطفال: 1 جرعة عند عمر 12 شهرًا وجرعة أخرى عند عمر 4 إلى 6 سنوات.
- الأطفال الأكبر سنًا، والمراهقين والبالغين الذين ليس لديهم جرعات موثقة من لقاح MMR.

تحدث إلى مزود الرعاية الصحية الخاص بك أو قم بزيارة MyTurn.ca.gov لتحديد موعدًا للقاح. غير متأكد إذا تم تطعيمك ضد الحصبة؟ تحقق من [CA Digital Vaccine Record \(DVR\)](http://CA Digital Vaccine Record (DVR)) الخاص بك أو اسأل مزود الرعاية الصحية الخاص بك. إذا لم تكن هناك سجلات، احصل على اللقاح.

ما هو الموصى به للسفر الدولي؟

قبل السفر الدولي:

- يجب أن يتلقى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 11 شهرًا 1 جرعة من لقاح MMR.
- تأكد من حصول كل شخص يبلغ من العمر 12 شهرًا فما فوق على 2 جرعة من لقاح MMR. إذا لم يكونوا محدثين، فيجب أن يحصلوا على 2 جرعة بفاصل 28 يومًا على الأقل. 🌈



“ يوفر لقاح الحصبة-النكاف-الحصبة الألمانية (MMR) أفضل حماية ضد الأمراض والداء الخطير. ”

المصدر

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

كيفية مراقبة ضغط الدم في المنزل

لقياس ضغط الدم في المنزل، اتبع الخطوات التالية:

1 تحضير

لا تأكل، أو تشرب أو تمارس الرياضة لمدة 30 دقيقة قبل قياس ضغط الدم. قم بإفراغ مثانتك.

2 الوضعية

اجلس على كرسي مريح مع دعم ظهرك وقدميك مسطحين على الأرض. أبقِ ساقيك غير متقاطعتين. تأكد من أن ذراعك مستوية على طاولة أو سطح مستو.

3 الكفة

ضع الكفة على الجزء العلوي من ذراعك العاري، مباشرة فوق ثنية مرفقك. يجب أن تكون الكفة مريحة ولكن ليست ضيقة للغاية. يجب أن تكون قادرًا على وضع 2 إصبع بين ذراعك والكفة.

4 استرح

اجلس بهدوء لمدة 5 دقائق على الأقل قبل إجراء القياس. لا تتحدث أو تستخدم هاتفك.

5 خذ القراءات

خذ 2 قراءة بفارق 1 دقيقة. اكتب نتائجك والتاريخ على قطعة من الورق أو في هاتفك. شارك نتائج ضغط دمك عند زيارتك القادمة لطبيبك.

6 قم بالتكرار

قم بقياس ضغط دمك في نفس الوقت كل يوم.

يتغير ضغط الدم على مدار اليوم، لذا فإن القراءة الواحدة ليست دقيقة للغاية. إذا كنت متوترًا أو منزعجًا، فمن المرجح أن يرتفع ضغط دمك. يمكن أن يساعدك فحص ضغط الدم في المنزل في العمل مع طبيبك للتحكم فيه.

باعتبارك عضوًا في CalOptima Health ، يمكنك الحصول على جهاز قياس ضغط الدم مجانًا. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فاطلب من طبيبك أن يطلب جهاز مراقبة لك.

تحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي أسئلة حول ضغط دمك. 🌈

إدارة مرض السكري والسكر في الدم



“ يمكن أن يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم مشكلات صحية خطيرة تلحق الضرر بالقدمين، والعينين، والقلب والأعضاء الأخرى لديك.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب الوصفة

- احتفظ بقائمة محدثة من الأدوية الخاصة بك.
- استخدم علبة حبوب لتنظيم أدويةك
- اضبط المنبه حتى لا تنسى الجرعة.

ان الخطوات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا! تحدث إلى طبيبك للبقاء على المسار الصحيح والعناية بصحتك. 🌈

تصريح: المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية مخصصة للأغراض التعليمية فقط ولا تحل محل المشورة الطبية المهنية. إذا كان لديك أسئلة، يرجى الاتصال بطبيبك.

تبدأ إدارة مرض السكري أو مقدمات السكري بمعرفة ما يوجد في طعامك وكيف يؤثر على نسبة السكر في الدم. يمكن أن يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم مشكلات صحية خطيرة تلحق الضرر بالقدمين، والعينين، والقلب والأعضاء الأخرى لديك. اتبع هذه النصائح لتناول الطعام بشكل جيد والبقاء في صحة جيدة.

اقرأ الملصقات الغذائية

- استخدم الملصقات الغذائية لاتخاذ خيارات تكون صحية أكثر.
- راقب أحجام الحصة - هذا يساعد في إدارة السرعات الحرارية، والدهون، والصوديوم، والسكر المضاف والكربوهيدرات (الكاربز).
- حصة واحدة من الكربوهيدرات تساوي 15 جرامًا؛ على سبيل المثال، 1 شريحة من الخبز.
- السكر عبارة عن كربوهيدرات بسيطة يمكن أن تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة. تجنب الأطعمة المضاف إليها السكر.

التزم بجدول الوجبات

- حاول أن تتناول الطعام في نفس الوقت كل يوم.
- حاول ألا تفوت وجبات الطعام - هذا يساعد على توازن نسبة السكر في الدم.

استخدم طريقة صحن السكري

- إملاً ½ طبقك بالخضروات غير النشوية - الخضار الورقية الخضراء أو السلطة مع القليل من الصلصة.
- إملاً ¼ طبقك بالبروتين الخالي من الدهون - السمك، أو الدجاج أو البيض.
- إملاً ¼ طبقك بالكربوهيدرات مثل الحبوب الكاملة أو الخضار النشوية.
- اشرب المزيد من الماء. تجنب الكحول.

احصل على اختبار A1C (التراكمي) الخاص بك مرتين في السنة

- يُظهر اختبار الدم هذا متوسط نسبة السكر في الدم لديك خلال الأشهر الـ 3 الماضية.
- تخبرك مستويات A1C بمدى تحكمك في نسبة السكر في الدم لديك.

CalOptima Health PACE

رعاية كبار السن من أجل الحفاظ على نشاطك وحياتك في المنزل

PACE الحصول على الرعاية الصحية الكاملة أسهل من خلال تقديم كل شيء في برنامج واحد. تشمل الخدمات:

- عيادة طبية في الموقع 
- العلاج الطبيعي/الوظيفي 
- وجبات صحية 
- الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية الموصوفة 
- المعدات الطبية 
- النقل 
- الرعاية المنزلية 
- الفعاليات 
- الرعاية في المستشفيات والرعاية طويلة الأمد 

هل أنت أو شخص تعرفه يبلغ من العمر 55 عامًا أو أكبر وكذلك:

- يحتاج إلى مساعدة في الأنشطة اليومية مثل الاستحمام، وإرتداء الملابس وإعداد الوجبات؟
- لا يراجع طبيبه بانتظام؟
- يحتاج إلى مساعدة في إدارة أدويته؟
- لديه نظام دعم محدود؟
- يحتاج إلى أنشطة اجتماعية، أو ترفيهية أو تحفيز نفسي؟
- يحتاج إلى النقل من وإلى زيارات الطبيب؟

قد يكون برنامج الرعاية الشاملة لكبار السن (Program of All Inclusive Care for the Elderly, PACE) من CalOptima Health قادرًا على المساعدة. (انظر المتطلبات الأخرى أدناه.) يساعد PACE كبار السن على عيش حياة أكثر اكتمالاً، وصحة واستقلالية. يجعل

يرجى الاتصال بنا مجانًا على الرقم (7223) 1-844-999-PACE (1-714-468-1063 TTY) أو قم بزيارة www.caloptima.org/PACE.

تشمل المتطلبات الأخرى العيش في مقاطعة أورانج، والقدرة على العيش بأمان في المجتمع وتلبية متطلبات مستوى الرعاية في مرفق التمريض كما تحدده ولاية كاليفورنيا. يجب أن يتلقى المشاركون جميع الخدمات اللازمة، بخلاف الرعاية الطارئة، من مزودي رعاية CalOptima Health PACE وسيكونون مسؤولين شخصيًا عن أي خدمات غير مصرح بها أو من خارج الشبكة.



قلل من التوتر للمساعدة في تجنب زيادة الوزن

- يشعر الجميع بالتوتر أثناء المواقف الجديدة أو الصعبة. ولكن الكثير من التوتر يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. يمكن أن يجعلك:
- ✓ خذ نفسًا عميقًا، أو قم بالتمدد أو اقضِ بعض الوقت في الخارج
 - ✓ تناول الطعام ببطء وتوقف عندما تشعر بالشبع
 - ✓ تحرك - حاول ممارسة النشاط البدني لمدة 20-30 دقيقة في معظم الأيام
 - ✓ تناول طعامًا صحيًا وقلل من تناول الكحول
 - ✓ احصل على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة
- تتناول المزيد من الطعام وترغب في تناول وجبات خفيفة حلوة أو مالحة
- ✗ تتحرك أقل
 - ✗ تشعر بالتعب، أو الحزن أو الإرهاق
 - ✗ يكون لديك مستويات عالية من الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الذي يجعل من الصعب فقدان الوزن

بحاجة الى مساعدة؟ اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088** (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك. 🌍

نصائح للإقلاع عن التدخين

يعد الإقلاع عن التدخين أحد أفضل الخيارات التي يمكنك اتخاذها لصحتك. فهو يقلل من خطر إصابتك بالسرطان، والسكتة الدماغية، وأمراض القلب وغيرها من المشاكل الصحية. حتى لو كنت قد حاولت من قبل، لم يفت الأوان بعد للانسحاب! فيما يلي 4 خطوات للإقلاع عن التدخين:

- **سيطر على الرغبة الشديدة**
- يستمر الانسحاب من 1 إلى 3 أسابيع بالنسبة لمعظم الناس.
- الأدوية والدعم يمكن أن يساعد.
- **لا تستسلم**
- الانتكاسه ليست فشل. أتعلم منها وحاول إيجاد طرق جديدة للتعامل مع المواقف الصعبة.
- **استعد**
- اكتب سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
- لاحظ ما الذي يجعلك ترغب في التدخين.
- **اختر موعدًا للإقلاع عن التدخين**
- اختر موعدًا يمنحك الوقت للتحضير والتخطيط.

بحاجة الى مساعدة؟ اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088** (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك. 🌍



تذكيرات مهمة للأعضاء بشأن الأدوية النفسية الموصوفة

- باعتبارك عضوًا في CalOptima Health، يمكنك الخضوع للفحص ومراقبة هذه الحالات دون أي تكلفة.
- يمكنك الاتصال بطبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك أو لتحديد موعد للزيارة للاستفسار عن هذه الفحوصات المهمة.

إن التحدث مع طبيبك حول احتياجاتك الصحية الجسدية والسلوكية والحصول على الرعاية يمكن أن يحسن صحتك ويزيد من فرصك في عيش حياة أكثر صحة.

إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، فاتصل بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health على الرقم **1-855-877-3885** (TTY **711**) مجانًا، 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك. 🌍

يمكن وصف الأدوية النفسية لعلاج مجموعة واسعة من حالات الصحة النفسية، مثل الاكتئاب، والقلق، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD).

- من المهم تناول الأدوية النفسية حسب الوصفة الطبية. النتيجة تستغرق وقتًا والتزامًا.
- قد يؤدي التوقف عن تناول الدواء قبل التحدث إلى طبيبك إلى تفاقم الأعراض أو التسبب في أعراض أخرى غير مرغوب فيها.

إذا كنت تتناول بعض الأدوية النفسية، فأنت معرض لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والسكري. ويعد كلاهما من بين الأسباب الـ 10 الأولى للوفاة في الولايات المتحدة.

كتيب أعضاء CalOptima Health

يتوفر أحدث دليل أعضاء على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/a/medi-cal-documents وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء مجانًا على الرقم **1-888-587-8088** (TTY **711**).



المواد بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى (الإنجليزية، والإسبانية، والفيتنامية، والفارسية، والكورية، والصينية، والعربية والروسية). يرجى الاتصال بخدمة العملاء وإخبارنا بلغتك المفضلة المنطوقة والمكتوبة، وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو مواد بتنسيق آخر.



لا تفوت المكافآت الخاصة بك!



فيما يلي مكافآت أعضاء Medi-Cal الصحية لعام 2025 من CalOptima Health. تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لقيامهم بدور فعال في صحتهم.

اتصل بمزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك اليوم لمناقشة الفحوصات المناسبة لك.

مكافأة \$50



قم بتقديم نموذجًا

✓ فحص سرطان القولون والمستقيم

مكافأة \$50



لا حاجة إلى نموذج

✓ زيارة العافية السنوية

مكافأة \$25



قم بتقديم نموذجًا

✓ فحص سرطان الثدي

✓ فحص سرطان عنق الرحم

✓ اختبار السكري A1C (الترامي)

✓ فحص العين لمرض السكري

✓ رعاية المتابعة للأطفال الموصوف لهم

علاج ADHD (اضطراب فرط الحركة

ونقص الانتباه)

✓ فحص ما بعد الولادة

مكافأة \$25



لا حاجة إلى نموذج

✓ اختبار الرصاص في الدم عند عمر

12 شهرًا

✓ اختبار الرصاص في الدم عند عمر

24 شهرًا

✓ فحص مرض السكري للأشخاص المصابين

بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين

يستخدمون الأدوية المضادة للذهان

تتم معالجة مكافأتك بمجرد أن يقدم مزود الرعاية الخاص بك المطالبة أو المعلومات.

للتعرف على متطلبات المكافآت الصحية ونماذج المكافآت الصحية، قم بزيارة www.caloptima.org/a/medi-cal-rewards، أو اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-888-587-8088 (TTY 711) مجانًا، من الإثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً.

يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تكون مؤهلاً للحصول على المكافأة. يستغرق الأمر ما لا يقل عن 8 أسابيع بعد حصولنا على النموذج المكتمل أو المطالبة لزيارتك من مزود الرعاية الخاص بك لمعالجة مكافأتك. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر اليانصيب. بطاقات الهدايا ليس لها قيمة نقدية، و CalOptima Health ليست مسؤولة في حالة ضياعها أو سرقتها. قد تتم الموافقة عليك 1 مرة لكل سنة تقويمية لهذه المكافأة الصحية. المكافآت متاحة حتى نفاذ التمويل. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.



قد يتأهل الأعضاء للحصول على حوافز الصحة السلوكية الجديدة



رعاية المتابعة للأطفال الموصوف لهم طبيًا دواء لـ ADHD (Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder، اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط)

تقدم CalOptima Health مكافأة أعضاء صحية جديدة للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عامًا و الذين لديهم تشخيص بـ ADHD. يمكن للأعضاء المؤهلين الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 من خلال إكمال 3 زيارات متابعة خلال 5 أشهر من وصف دواء ADHD. املاً نموذج هذه المكافأة على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/a/medi-cal-rewards وأرسله إلى CalOptima Health قبل 31 يناير 2025، للحصول على بطاقة الهدايا المجانية بقيمة \$25.



فحص مرض السكري للأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يستخدمون الأدوية المضادة للذهان

إن إجراء فحص مرض السكري مهم لصحتك. باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك إجراء فحص مرض السكري مجانًا. أثناء زيارتك للطبيب، يجب أن تحصل على قسيمة مختبر لفحص مرض السكري. إذا لم يكن الأمر كذلك، من فضلك اطلب واحدة. يمكن للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 بإكمال فحص مرض السكري في الفترة ما بين 1 يناير 2025 و31 ديسمبر 2025. ستتولى CalOptima Health الباقي. لا يوجد نموذج لإرساله.

لا يمكن أن يكون الأعضاء قد تم تشخيصهم سابقاً بمرض السكري. ويجب أيضًا أن يكون قد تم وصف دواء واحد لهم على الأقل من الأدوية المضادة للذهان المدرجة في نشرة المكافأة.

إذا كانت لديك أسئلة، اتصل بخط الصحة السلوكية مجانًا على الرقم 1-855-877-3885 (TTY 711). لمزيد من المعلومات حول مكافآت صحة الأعضاء، قم بزيارة www.caloptima.org/a/medi-cal-rewards.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتبارك عضوًا جديدًا في CalOptima Health، قم بهذه الأشياء أولاً:

1. قم بالتسجيل للوصول إلى بوابة أعضاء CalOptima Health Medi-Cal الخاصة بك على

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



تتيح لك بوابة الأعضاء الآمنة عبر الإنترنت الخاصة بـ CalOptima Health ما يلي:

- تحديث معلوماتك الشخصية
- طلب بطاقة تعريف جديدة
- طبع نسخة من بطاقة التعريف الخاصة بك
- تغيير شبكتك الصحية (health network, HN) أو مزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك
- طلب خدمات المترجم الفوري

2. قم باختيار PCP و HN



الـ PCP هو مزود رعاية صحية مسؤول عن رعايتك الطبية الروتينية. الشبكة الصحية هي مجموعة من الأطباء والمستشفيات التي تقدم خدمات الرعاية الصحية الخاصة بك. يجب عليك اختيار PCP و HN خلال 30 يومًا من التسجيل في CalOptima Health أو ستختار CalOptima Health واحدًا لك. يمكنك تغيير الـ PCP و الـ HN الخاصين بك كل 30 يومًا. استعرض دليل مزودي الرعاية على www.caloptima.org/ar-eg/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider. إذا كنت بحاجة إلى إرسال دليل مزودي الرعاية إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health.

كيفية اختيار PCP و HN:

- قم بالوصول إلى بوابة الأعضاء الآمنة الخاصة بك عبر الإنترنت على <https://member.caloptima.org/#/user/login> أو
- اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health أو
- أكمل و أعد نموذج اختيار شبكة CalOptima Health الذي تم إرساله في حزمة العضوية الجديدة الخاصة بك.

3. تعرّف على مزايا Medi-Cal الخاصة بك



يحتوي الكتيب الخاص بك على معلومات حول برامج وخدمات CalOptima Health. استعرض كتيب الأعضاء على www.caloptima.org/a/medi-cal-documents. إذا كنت بحاجة إلى إرسال كتيب الأعضاء إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health.

4. حدد موعد زيارتك الأولى



قم بزيارة الـ PCP الخاص بك خلال 3 أشهر من انضمامك إلى CalOptima Health، ثم قم بجدولة زيارة العافية السنوية الخاصة بك سنويًا للحفاظ على صحتك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088** (TTY 711)،

مجانًا من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً. لدينا موظفون يتحدثون لغتك. 🌍

تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى



بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة طبيبك خلال 7 أيام.

في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-714-246-8500** أو الرقم المجاني على الرقم **1-888-587-8088** (711 TTY).

أرقام هواتف مهمة

خط استشارات التمريض

لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية في عيادة الطبيب، أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-844-447-8441** | **1-844-514-3774** TTY:

برنامج Medi-Cal لرعاية الأسنان

للحصول على مساعدة بشأن مزايا رعاية الأسنان.

الرقم المجاني: **1-800-322-6384** | **1-800-735-2922** TTY:

النقل

يمكنك الحصول على رحلات للخدمات المغطاة من Medi-Cal إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى وسائل النقل.

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 05:30 مساءً

الرقم المجاني: **1-833-648-7528** | **711** TTY:

VSP (خطة خدمة البصر)

الرقم المجاني: **1-800-877-7195** | **1-800-428-4833** TTY:

الاستشارة بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية بعد ساعات العمل، فاتصل بمكتب الـ PCP الخاص بك أو رقم هاتف خط استشارات التمريض الموجود على ظهر بطاقة تعريف CalOptima Health الخاصة بك.

الطوارئ الطبية

اتصل بالرقم **911** أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ في حالة الطوارئ الحقيقية.

خدمة عملاء CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 05:30 مساءً

الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

خط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health

للحصول على مساعدة بشأن الوصول إلى خدمات الصحة النفسية. 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-855-877-3885** | **711** TTY:

التثقيف الصحي

للحصول على خدمات الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5 مساءً

الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health بالتمييز بشكل غير قانوني، أو بإستبعاد الأشخاص، أو معاملتهم بشكل مختلف بسبب الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي.

تقدم CalOptima Health:

- المساعدات والخدمات المجانية في الوقت المناسب للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - ✓ مترجمي لغة الإشارة المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة كبيرة، صوتيات، تنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية في الوقت المناسب للأشخاص الذين لغتهم الأساسية ليست الإنجليزية، مثل:
 - ✓ المترجمين الفوريين المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تحتاج هذه الخدمات، فاتصل بـ CalOptima Health بين 8 صباحًا و 5:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة على الرقم **1-714-246-8500** أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بـ TTY على الرقم **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو بحروف كبيرة، أو كاسيت صوتي، أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو قامت بالتمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم تظلم إلى CalOptima Health. يمكنك تقديم التظلم هاتفياً، أو خطياً، أو شخصياً، أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بـ CalOptima Health بين 8 صباحًا و 5:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة على الرقم المجاني **1-714-246-8500** أو على الرقم **1-888-587-8088**. أو إذا لم تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بـ TTY على الرقم **711**.

- **خطياً:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

- **شخصياً:** قم بزيارة مكتب طبيبك أو CalOptima Health وقل أنك تريد تقديم تظلم.
- **إلكترونياً:** قم بزيارة موقع CalOptima Health الإلكتروني على **www.caloptima.org**.

مكتب الحقوق المدنية -

إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-916-440-7370**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).

- **خطيًا:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

**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**

نماذج الشكاوى متاحة على http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- **إلكترونيًا:** أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى CivilRights@dhcs.ca.gov

مكتب الحقوق المدنية -

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس، فيمكنك أيضًا تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **TTY 1-800-537-7697**.

- **خطيًا:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- **إلكترونيًا:** قم بزيارة بوابة مكتب شكوى الحقوق المدنية على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

İşçar tıfır İdmarat almasada alfuıe v almasadarat v alıdarat alıfafi

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, զանգահարեք **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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນມູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາເບີ **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)

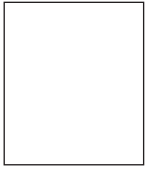
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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



ابق على اتصال مع CalOptima Health



ابحث عن رقم الرسائل النصية الجديد الخاص بنا

لدى CalOptima Health وسيلة جديدة للبقاء على اتصال معك! نحن الآن نرسل رسائل نصية من رقم خاص: **(CALOPT) 225678**. وهذا يجعل من السهل معرفة أن رسائلنا حقيقية ومهمة.

قد تحصل على رسائل نصية حول:

تذكيرات لتجديد تغطية Medi-Cal الخاصة بك



المزايا والخدمات المتاحة لك



نصائح لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة



تأكد من حفظ **225678** حتى لا تفوتك التحديثات المهمة!