



BETTER TOGETHER

OneCare 會員通訊 | 2025 秋季

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



OneCare 2026 福利

您的 2026 年 CalOptima Health OneCare 計劃預覽：Flex（靈活福利預付）卡、健身和牙科福利等等！詳情請參閱第 8 頁。

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。遵循以下個提示，即可健康飲食、保持健康。”

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。

來自您的醫生的小提示： 使用您的食品和農產品福利

CalOptima Health 醫療主任 Steven Arabo 醫生為您提供了以下使用 OneCare &more™ Flex (靈活福利預付) 卡購買健康低價食品的技巧。

您知道 OneCare 每季度都會給您一筆錢在雜貨店消費嗎？這筆錢會存入您的 OneCare &more 卡中。您應該在加入了 OneCare 的時候就收到了這張卡。我很高興您能獲得這項額外福利，因為您食用的食物會影響您的健康。

- 購買冷凍農產品：冷凍農產品比新鮮農產品保質期更長、價格更低，而且在大多數情況下，比罐裝蔬菜營養更豐富、鈉含量更低。
- 購買乾糧：米、豆類和扁豆在您的食品儲藏室裡可以保存很長時間，而且是價格低廉、健康的選擇。
- 購買天然食品：讓您的購物籃裡裝滿蔬菜、水果、肉類、乳製品和乾糧。
- 購買特價食品：根據特價商品來規劃您的餐點。
- 購買含糖量較低的飲品，如牛奶、茶、咖啡、汽水、蔬菜汁和椰汁。
- 購買最低價商品—無需擔心品牌。
- 留意清倉區：有些雜貨店設有折扣商品專區。



“ 我很高興您能獲得
這項額外福利，因為您食用
的食物會影響您的健康。
— Steven Arabo 醫生 ”

了解使用您的 OneCare &more 卡的便利方式。撥打 CalOptima Health OneCare 免付費客戶服務電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時，了解更多資訊。

免責聲明：所有 CalOptima Health OneCare Complete 會員皆可享有 2025 食品和農產品福利。CalOptima Health OneCare Flex Plus 食物和農產品福利是針對慢性病患者的特殊補充計劃的一部分。並非所有會員都有資格取得。要使用食物和農產品福利，OneCare Flex Plus 的會員必須患有一種或多種危及生命或嚴重限制參保人的整體健康或功能的合併症和醫學上複雜的慢性病。符合條件的病症包括但不限於心血管疾病、糖尿病、慢性心臟衰竭、慢性肺病或末期腎病。即使會員患有慢性病，該會員也不一定會獲得食物和農產品福利。能否獲得食物和農產品取決於是否有較高的住院風險或其他不良的健康結果的以及需要重症護理安排。OneCare Flex Plus 會員無法享受前往雜貨店的交通服務。

如何在家監測血壓

若要在家測量血壓，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。🌈

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
- ✓ 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？撥打 CalOptima Health OneCare 客戶服務電話 **1-877-412-2734** (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

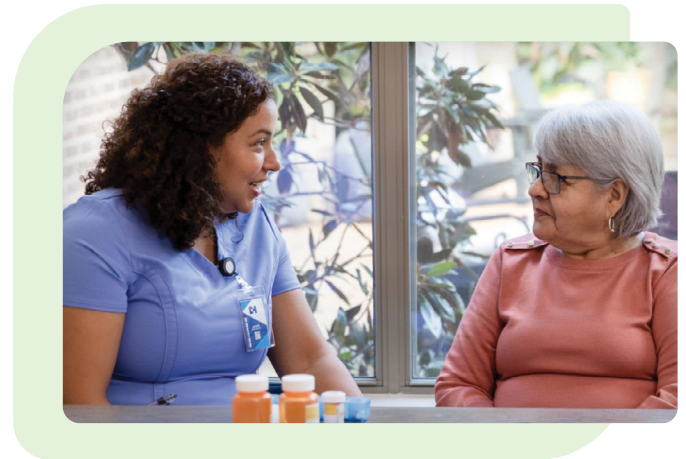
- 復吸並不意味著失敗。從中學習，並嘗試尋找應對困難情況的新方法。

如果您對此內容有任何疑問，請致電 CalOptima Health OneCare 客戶服務部 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 或瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/c/onecare。我們有工作人員會說您的語言。🌐



阿片類藥物使用障礙： 讓我們破除偏見， 拯救生命

阿片類藥物成癮是一個現實，任何人都可能受到影響。美國衛生與公眾服務部報告稱，美國有近 160 萬人患有阿片類藥物使用障礙。如果您難以停止使用阿片類藥物，例如止痛藥或海洛因，您並不是孤獨的。您可以獲得幫助。您的 CalOptima Health OneCare 福利涵蓋透過阿片類藥物治療計劃 (Opioid Treatment Programs, OTP) 提供的治療。這些計劃可以為您提供：



1. 安全藥物，用於控制渴望和戒斷症狀
2. 透過物質使用障礙諮詢提供支持
3. 個人和團體治療
4. 藥物檢測和護理規劃幫助

尋求支持需要勇氣，也是一種強而有力的自我照護行動。如果您或您認識的某個人有興趣了解 OTP，請撥打我們的 CalOptima Health 行為健康專線 **1-855-877-3885** (TTY **711**)。🌈



OneCare 會員手冊

最新的 OneCare 會員手冊可在我們的網站 www.caloptima.org/c/onecare-documents 上獲取，也可根據要求提供給您。若需要將其郵寄給您，請致電 OneCare 客戶服務免付費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)。



其他語言或格式

我們還提供大體字印刷和其他格式和 (英文，西班牙文，越南文，波斯文，韓文，中文，阿拉伯文，和俄語) 的信息和資料。請致電 OneCare 客戶服務并且告訴我們您首選的口頭和書面語言，以及您是否需要其他格式的信息或資料。

單字搜尋： 藥房之旅

CalOptima Health 的藥劑師在此提醒您，請嚴格遵守醫生的處方服藥。如果您對藥物有任何疑問，請致電您的醫生、藥劑師或撥打 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 聯絡 CalOptima Health OneCare 客戶服務部。嘗試下面的單字搜索遊戲，盡可能多找出與藥物和藥房相關的詞語！

看	零	態	院	份	選	們	帥	茶	肥	哥	麼	行	謝	考
劃	每	贏	恐	憐	報	巾	紙	傳	飛	末	們	藍	要	瘦
行	又	閱	掛	雙	藥	廚	非	越	觀	共	盡	嚴	堅	估
葉	丟	標	答	缺	片	飛	處	斤	零	友	呼	取	確	藥
允	膏	簽	壞	雖	肥	香	方	舊	厭	喝	險	盡	聘	量
亞	塊	化	能	程	澡	發	藥	幸	按	頭	甜	歌	他	性
得	鍛	醫	生	以	按	誼	泉	鍛	本	意	桌	藥	向	介
房	睡	敗	福	然	則	羊	蕉	直	健	康	客	劑	卡	晴
褲	燈	處	進	奶	員	孩	爬	懂	歷	博	藥	師	肉	瓶
考	出	方	象	副	廠	藥	易	段	瓶	社	物	聽	飲	短
咳	醫	能	方	結	懷	夠	社	窮	鐵	廳	員	詞	貌	顏
使	寄	員	東	做	扔	離	副	作	用	響	另	可	辦	橡
週	康	邊	把	苟	男	童	藥	物	又	豐	碗	翻	題	藥
員	夠	粗	秒	播	李	刷	桌	糕	課	貴	市	性	苟	房
提	醒	藍	太	點	直	七	跳	稍	邊	河	旅	勵	片	碼

單字列表：

非處方藥
藥物
提醒
瓶

標籤
處方
藥劑師
副廠藥

健康
醫生
副作用
藥房

藥片
藥量
藥物

2026 福利要點



由 2026 年 1 月起，CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP) 會員將享受一項簡單的計畫，其中包含視力、牙科、健身房會員資格和flex (靈活福利預付) 卡 (OneCare &more card) 等福利！如果您目前的計畫是 OneCare Flex Plus，您將在 2026 年移至 OneCare Complete 計畫。如果您目前擁有 OneCare Complete 計畫並喜歡您的福利，則無需填寫任何表格或重新註冊。您將繼續使用 OneCare Complete 計畫。

您的 2026 年 OneCare Complete 計畫福利

Flex 卡 (符合資格的人士可購買非處方物品、食品 and 農產品—請參閱第 15 頁的免責聲明)	\$167 季度福利 未使用的金額不會結轉
處方藥 (D 部分承保)	標準 D 部分共付額，根據收入狀況 <ul style="list-style-type: none"> 副廠藥: \$0 原廠藥: \$0-\$12.65 最高自付費用: \$2,100
視力保健	每一年進行一次常規眼科檢查，每兩年支付最多 \$500 的眼鏡 (鏡架和鏡片)、隱形眼鏡和維修費用補貼
聽力	在使用 Medi-Cal 補貼 \$1,510 之前，OneCare 最多可支付 \$500 的助聽器補貼
健身	使用健身中心或獲取居家健身套件，等等
交通服務	無次數限制往返健身房 (在 10 英里半徑內)
全球急需護理與急診服務	每年最高報銷 \$100,000
年度體檢	每 12 個月一次
居家支援服務	每年最多 90 小時
勃起功能障礙藥物	每月 6 粒
綜合牙科	除 Medi-Cal 承保範圍外，我們還提供全面的牙科服務。

符合資格的慢性病患者可獲得食品和農產品作為特殊補充福利。如有任何問題或想了解您是否符合資格，請致電 OneCare 客戶服務部電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。我們有工作人員會說您的語言。



不要錯過您的獎勵！

以下是 CalOptima Health 的 2025 年 OneCare 會員獎勵

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。您做過篩檢嗎？請瀏覽 www.caloptima.org/c/rewards 領取您的獎勵。

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



\$50 獎勵

無需表格

✓ 年度保健檢查



\$50 獎勵

線上提交表格

✓ 大腸癌篩檢



\$25 獎勵

無需表格

✓ 健康風險評估



\$25 獎勵

線上提交表格

✓ 乳癌篩檢

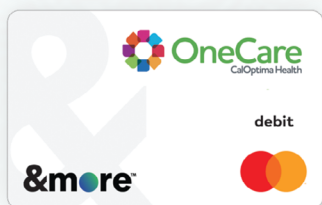
✓ 糖尿病 A1C 測試

✓ 糖尿病眼科檢查

✓ 骨質疏鬆症篩檢

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。

獎勵將加到您的 OneCare &more 卡中。



如需了解健康獎勵要求及表格，您現在可以在線上填寫，請瀏覽

www.caloptima.org/c/onecare-rewards。如果您需要協助通過電話填寫健康獎勵申請表格，請撥 OneCare 客戶服務部免付費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

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您的就診索賠後，我們可能需要長達 5 個工作天才能處理您的獎勵。獎勵不能用於購買酒類、菸草、槍支、禮品卡或彩票。每個日曆年您只批准可獲得此健康獎勵 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。

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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

(Arabic) العربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կոլեքեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្ម ទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

(Farsi) فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-412-2734 (TTY 711)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-877-412-2734 (TTY 711)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY 711) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY 711). Bu hizmetler ücretsizdir.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

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

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY 711). معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-877-412-2734** (TTY 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

禁止歧視通知

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

CalOptima Health OneCare提供:

- 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：
 - ✓ 合格的手語翻譯員
 - ✓ 其他格式的書面信息 (大體字印刷，音頻，可瀏覽電子格式，其他格式)
- 為母語不是英語的人士及時提供免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格的翻譯員
 - ✓ 用其他語言書寫的資訊

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

CalOptima Health OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

如何提交申訴

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

- 透過電話: 請致電 CalOptima Health OneCare 計畫，服務時間為每週7天，每天24小時撥打專線 **1-877-412-2734**。或者，如果您有聽力或語言方面的障礙，請致電 TTY **711**。
- 書面信函: 填寫投訴表或寫信並郵寄至:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- 親自造訪: 訪問您的醫生辦公室或 CalOptima Health OneCare 並說您想提出申訴。
- 電子版: 登陸 CalOptima Health OneCare 的網站地址 **www.caloptima.org/OneCare**。

民權利辦公室 - 加州衛生保健服務部

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

- 透過電話：致電 **1-916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 **711** (Telecommunications Relay Service)。
- 書面信函：填寫投訴表或寫信或郵寄至：
Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413
投訴表格，請上網下載 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。
- 電子版：發送電子郵件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。

民權利辦公室 - 美國衛生與公眾服務部

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

- 透過電話：致電 **1-800-368-1019**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 TTY **1-800-537-7697**。
- 書面信函：填寫投訴表或寫信或郵寄至：
U.S. Department of Health and Human Services (美國衛生與公眾服務部)
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
投訴表格，請上網下載 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。
- 電子版：登陸民權投訴辦公室，網址為 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

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

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：

1-877-412-2734 (TTY **711**)。🌈



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！





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，請致電您給您的家庭醫生 (PCP) 辦公室或撥打 CalOptima Health One Care 背面的護士諮詢專線號碼。

醫療急診的情況

如果遇到真正的緊急情況，請撥打 **911** 或前往最近的急診室

CalOptima Health OneCare 客戶服務

每週 7 天，每天 24 小時

免付費電話：**1-877-412-2734** | 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：**1-877-412-2734** | TTY: **711**

Liberty Dental Plan

提供全面的牙科服務

週一至週五，上午 8 點至下午 8 點

免付費電話：**1-888-704-9838** | TTY: **711**

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**

護士諮詢專線

尋求幫助以了解您是否需要去醫生診所、緊急護理或急診室獲取護理。

每週 7 天，每天 24 小時

免付費電話：**1-844-447-8441**

TTY: **1-844-514-3774**

OneCare &more Flex (靈活福利預付)卡

啟動您的 OneCare &more flex 卡並獲取餘額資訊。

週一至週五，上午 8 點至下午 8 點

免付費電話：**1-855-263-6673** | TTY: **711**

Silver&Fit

有關協助免費使用廣泛的健身設施或健身中心網路

網站：**www.SilverandFit.com**

免付費電話：**1-877-427-4788** | TTY: **711**

交通服務

如果您沒有交通工具可以使用，您可以獲取交通工具前往 OneCare 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：**1-866-612-1256** | TTY: **711**

VSP (Vision Service Plan, 視力服務計劃)

免付費電話：**1-800-877-7195**

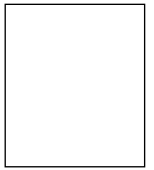
TTY: **1-800-428-4833**

免責聲明: 2026 CalOptima Health OneCare Complete 食物和農產品福利是針對慢性病患者的特殊補充計劃的一部分。並非所有會員都有資格取得。要使用食物和農產品福利，OneCare Complete 的會員必須患有一種或多種危及生命或嚴重限制參保人的整體健康或功能的合併症和醫學上複雜的慢性病。符合條件的病症包括但不限於心血管疾病、糖尿病、慢性心臟衰竭、慢性肺病或末期腎病。即使會員患有慢性病，該會員也不一定會獲得食物和農產品福利。能否獲得食物和農產品取決於是否有較高的住院風險或其他不良的健康結果的以及需要重症護理安排。OneCare Complete 會員無法享受前往雜貨店的交通服務。



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

www.caloptima.org



&more Benefits Prepaid Mastercard® 是由 Avidia 銀行根據 Mastercard Incorporated 的許可發行。使用此卡須遵守持卡人協議的條款和條件。

H5433_26MM037TC_M
PRI-040-486_C (09/25)