

BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا | فصل بهار 2025



یادآوری:

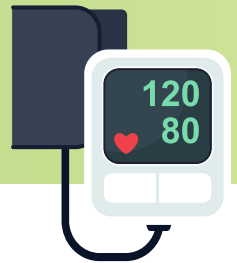
برای حفظ سلامت خود ویزیت سلامتی را با پزشک خود ظرف 3 ماه پس از عضویت در CalOptima Health، و پس از آن سالانه برنامه ریزی کنید.



دستگاه اندازه گیری فشار خون را بدون هیچ هزینه ای دریافت کنید



به عنوان یک عضو CalOptima Health Medi-Cal، می توانید بدون هیچ هزینه ای یک دستگاه فشار خون دریافت کنید. اگر فشار خون بالا دارید، از پزشک خود بخواهید یک دستگاه فشار خون برای شما دستور دهد.



فشار خون همان فشاری است که خون به دیواره رگ های شما وارد می نماید. سرخ رگها خون را از قلب شما به سایر قسمت های بدن می برند.

فشار خون بالا که فشار خون (hypertension) نیز نامیده می شود، فشار خونی است که بالاتر از محدوده سالم است. فشار خون بالا شما را در معرض خطر بیماری قلبی و سکته مغزی قرار می دهد.

محدوده فشار خون طبیعی زیر 120/80 است.

چه زمانی باید فشار خونم را چک کنم؟

- حتما فشار خون خود را طبق توصیه پزشک در خانه چک کنید.
- قبل از مراجعه به پزشک فشار خون خود را چک کنید و نتایج خود را با پزشک خود در میان بگذارید.
- فشار خون خود را در صبح و عصر اندازه گیری کنید تا ببینید آیا تفاوت عمده ای وجود دارد که باید با پزشک خود در میان بگذارید یا خیر.

برای دریافت فشارسنج:

1. از مطب پزشک بخواهید که ابتدا با داروخانه تأیید کند که آنها می توانند ارقام نسخه را ارائه کنند یا خیر.
2. از پزشک بپرسید که آیا می توانند درخواست را مستقیماً به داروخانه ارسال کنند.
- اگر دریافت در منزل را ترجیح می دهید، از مطب پزشک بپرسید که آیا داروخانه ارقام را به منزل ارسال می نماید یا خیر.
- اگر می خواهید فشار سنج خود را از داروخانه تحویل بگیرید، یک نسخه از دستور پزشک را با خود ببرید.

با صحبت با پزشک خود، راه های مدیریت و پیشگیری از فشار خون بالا را بیاموزید. 🌈



به کودک خود یک عمر
لبخند سالم را هدیه دهید:

یادآوری در مورد بیمه دندانپزشکی

همین امروز برای حفظ سلامت لبخند فرزندتان اقدام کنید!

نوزادان و کودکان نوپا

(0-3): اولین ویزیت



دندانپزشکی فرزندتان را در
زمانی که اولین دندان او ظاهر
شد یا تا اولین سالگرد تولدش
برنامه ریزی کنید.

کودکان (4 تا 12): با مراجعه

به دندانپزشکی هر 6 ماه یکبار
لثه ها و دندان های کودک خود را
مستحکم و سالم نگه دارید.



نوجوانان (13 تا 20): از

آنجایی که دندان های دائمی در
این سن رشد کرده اند، با ورود
فرزند شما به دوران بزرگسالی
معاینات منظم هر 6 ماه یکبار
برای حفظ سلامت دهان و دندان
بسیار اهمیت دارد.



یک لبخند سالم پایه و اساس سلامت کلی بدن است، بنابراین اهمیت سلامت دندان
را فراموش نکنید. معاینات منظم دندانپزشکی به اندازه ویزیت پزشک مهم است و
اکنون زمان مناسبی برای برنامه ریزی یک ویزیت است.

دلیل اهمیت سلامت دندان چیست: برنامه ریزی ویزیت دندانپزشکی هر 6 ماه
یکبار به پیشگیری از پوسیدگی و عفونت های جدی دهان و دندان کمک می کند. در
هر معاینه، کودک شما معاینه کامل دندان، تمیز کردن دندان ها و درمان با وارنیش
فلوراید را برای جلوگیری از پوسیدگی دریافت می کند.

از مزایای دندانپزشکی خود غافل نشوید!

اگر کودک شما دندانپزشک ندارد، طرح Smile, California می تواند کمک کند.
با شماره **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) تماس بگیرید یا از
وبسایت **smilecalifornia.org** دیدن کنید تا یک دندانپزشک تحت قرارداد
Medi-Cal را در نزدیکی خود پیدا کنید.

آیا می دانستید؟

ارائه دهنده مراقبت های اولیه کودک
شما (PCP) همچنین می تواند از
وارنیش فلوراید برای کمک به جلوگیری
از پوسیدگی استفاده کند. با PCP
فرزندتان تماس بگیرید و پرسید که آیا
وارنیش فلوراید موضعی در مطب او
ارائه می شود یا خیر.



آزمایش فرزندان برای سرب: آنچه شما باید بدانید

سرب چیست؟

سرب فلزی است که باعث مشکلات عمده سلامتی در کودکان خردسال می شود. بسیاری از اجناس حاوی سرب دیگر فروخته نمی شوند، اما سرب هنوز هم در خانه های قدیمی تر و اطراف آن، داروهای خانگی سنتی، غذاها و در برخی محصولات یافت می شود.

چرا تست سرب؟

- سطح سرب خون ایمن برای کودکان وجود ندارد.
- حتی سطوح پایین سرب می تواند بر مغز، رشد، یادگیری، رفتار کودک تأثیر بگذارد و باعث مشکلات سلامتی دیگر شود.
- اکثر کودکانی که در خونشان سرب وجود دارد هیچ نشانه ای از خود نشان نمی دهند و ممکن است سالم به نظر برسند و رفتار کنند.

تست سرب بهترین راه برای شناسایی این است که فرزندان در معرض سرب قرار گرفته است.

آزمایش سرب خون چگونه انجام می شود؟

- مقدار کمی خون از انگشت، پاشنه پا یا بازو گرفته می شود و برای وجود سرب آزمایش می شود.
- توسط یک سوزن کوچک از انگشت یا پاشنه پا چند قطره خون را جمع می کنند و نتایج را سریع اعلام میکنند.
- همچنین ممکن است برای تایید سطح سرب از رگ خون گرفته شود.

تاخیر نکنید. با پزشک فرزندان در مورد انجام تست سرب در خون مشورت نمایید. 🌈



چه کسانی باید آزمایش شوند؟

- کودکان باید ابتدا در 12 ماهگی و دوباره در 24 ماهگی برای سرب خون آزمایش شوند.
- اگر فرزندان آزمایش سرب خون را انجام نداده است، میتوانید یک آزمایش جبرانی انجام دهید.

با این غربالگری های سرطان از سلامت خود محافظت کنید

غربالگری های به موقع سرطان می تواند به یافتن سلول های سرطانی قبل از رشد یا انتشار به سایر نقاط بدن کمک کند. انجام به موقع غربالگری ها می تواند به تشخیص زودهنگام و جلوگیری از تاخیر در درمان کمک کند. در زیر چند غربالگری را نام می بریم که نباید به تعویق بیافتند:

غربالگری سرطان سینه

هر کسی بدون توجه به جنسیت ممکن است به سرطان سینه مبتلا شود. در مورد انجام ماموگرافی با پزشک خود صحبت کنید. ماموگرافی از هر پستان با استفاده از اشعه ایکس عکس می گیرد تا وجود سرطان را بررسی کند که اینکار معمولاً از سن 40 سالگی شروع می شود. در صورت وجود نگرانی، با شما برای انجام آزمایشات بیشتر تماس گرفته می شود.

Cervical Cancer Screening

پاپ اسمیر (یا تست پاپ اسمیر) غربالگری سرطان دهانه رحم برای افرادی است که دهانه رحم (قسمت پایینی رحم) دارند. آزمایش پاپ اسمیر می تواند توده هایی را در دهانه رحم پیدا کند که طبیعی نیستند و می توانند به سرطان تبدیل شوند. مهم است که با ارائه دهنده خود صحبت کنید تا بدانید هر چند وقت یکبار نیاز به انجام آزمایش پاپ اسمیر دارید.

معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد

از سن 45 سالگی، با پزشک خود در مورد زمان انجام غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد مشورت نمایید. احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد با افزایش سن بیشتر میشود. غربالگری های زیادی برای سرطان روده بزرگ و مقعد وجود دارد، از جمله:

- آزمایش مدفوع (FIT یا FOBT)
- سیگموئیدوسکوپي انعطاف پذیر
- کولونوسکوپي
- سی تی کولونوگرافی (کولونوسکوپي مجازی)

در مورد اینکه کدام آزمایش برای شما بهتر است و هر چند وقت یکبار باید آزمایش شوید، با پزشک خود صحبت کنید. برای کمک

غربالگری در
مورد زندگی
است نه
سرطان.

ساکنین OC بیایید غربالگری را انجام دهیم

به سالم ماندن، مهم است که سرطان را به موقع پیدا کنید تا بتوانید فوراً درمان شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید:

www.caloptima.org

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.



کارت های هدیه خود را از دست ندهید!

در اینجا جوایز سلامت اعضای CalOptima Health در سال 2025 آمده است

CalOptima Health به اعضای واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود جوایز سلامتی میدهد. برای آشنایی با 2 جایزه، اطلاعات «اعضا ممکن است واجد شرایط جوایز جدید سلامت رفتاری باشند» را در **صفحه 10** ببینید. برای اطلاعات بیشتر و دریافت فرم های جوایز سلامت، به www.caloptima.org مراجعه کنید.

ویزیت سالانه سلامتی

کارت هدیه \$50

اعضای 45 ساله و بالاتر که یک بازدید سالانه سلامتی را در سال 2025 تکمیل می کنند (هیچ فرم پاداش سلامتی مورد نیاز نیست)

غربالگری سرطان سینه

کارت هدیه \$25

اعضای 50 تا 74 ساله که در سال 2025 ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را تکمیل می کنند

آزمایش سرب خون در سن 12 ماهگی

کارت هدیه \$25

اعضای بین 12 تا 23 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2025 انجام داده اند (هیچ فرم پاداش سلامتی مورد نیاز نیست)

آزمایش سرب خون در سن 24 ماهگی

کارت هدیه \$25

اعضای بین 24 تا 35 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2025 انجام داده اند (هیچ فرم پاداش سلامتی مورد نیاز نیست)

غربالگری سرطان دهانه رحم

کارت هدیه \$25

اعضای 21 تا 64 ساله که غربالگری سرطان دهانه رحم را در سال 2025 تکمیل می کنند

غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد

کارت هدیه \$50

اعضای 45 تا 75 ساله که کولونوسکوپی را در سال 2025 انجام داده اند

تست دیابت A1C

کارت هدیه \$25

اعضا بین سنین 18 تا 75 سال که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1C را در سال 2025 انجام داده اند

معاینه چشم دیابت

کارت هدیه \$25

اعضای 18 تا 75 ساله با تشخیص دیابت که در سال 2025 وقت معاینه چشم آنها فرارسیده و یک معاینه اتساعی یا شبکیه دیابت را انجام دهند

معاینه پس از زایمان

کارت هدیه \$25

اعضایی که معاینه پس از زایمان را بین هفته 1 تا 12 پس از زایمان انجام می دهند

عرضه جوایز سلامت به جز برای ویزیت سالانه سلامتی، آزمایش سرب خون در 12 ماهگی و آزمایش سرب خون در 24 ماهگی به فرم تکمیل شده پاداش سلامتی نیاز دارد. برای واجد شرایط شدن برای این کارت هدیه، 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 ویزیت شما، حداقل ۸ 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. شما می توانید فقط 1 بار در سال تقویمی برای دریافت هر یک از جوایز سلامتی تأیید شوید. جوایز تنها تا زمان اتمام بودجه، در دسترس هستند. پس از لغو عضویت در طرح، جوایز قابل دسترسی نیستند. این برنامه ممکن است در هر زمانی بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.



CalOptima Health یک طرح Medicare را ارائه می دهد

CalOptima Health OneCare Flex Plus

طرح جدید کم هزینه ما است که با قابلیت انعطاف بالا طراحی شده است که ویزیت دکتر و اقامت در بیمارستان را با \$0 هزینه ارائه می دهد. این مزایا شامل مزایای اضافی سخاوتمندانه ای مانند کارت کمک هزینه چند منظوره flex card با موجودی بیشتر برای اقلام بدون نسخه، خدمات دندانپزشکی جامع، مزایای تناسب اندام و موارد دیگر است.

برای واجد شرایط بودن برای OneCare، یک فرد باید 21 سال و بالاتر داشته باشد. ساکن اورنج کانتی باشد. دارای Medicare بخشهای A و B هستند، و مزایای کامل Medi-Cal بدون هیچ سهمی از هزینه را داشته باشد. از www.caloptima.org دیدن کنید یا برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره طرح Medicare توسط CalOptima Health توسط با شماره تلفن رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید.

آیا اعضای خانواده یا دوستانی دارید که پوشش Medicare و Medi-Cal دارند؟ CalOptima Health طرح OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Advantage Special Needs Plan، را ارائه می دهد که ممکن است برای آنها مناسب باشد. OneCare با ادغام همه مزایای Medicare و Medi-Cal در یک طرح واحد و بیش از 7,500 پزشک و متخصص در اورنج کانتی، دریافت مراقبت های بهداشتی را آسان تر می کند. هیچ حق بیمه ماهانه و هیچ کسر هزینه ای وجود ندارد. به علاوه، اعضا بین 2 طرح گزینه دارند:

CalOptima Health OneCare Complete

طرح اصلی ما است که خدمات پزشکی و بیمارستانی و همه داروهای تجویزی تحت پوشش را با هزینه \$0 برای شما پوشش می دهد. این مزایا شامل بسیاری از مزایای اضافی مانند مزایای تناسب اندام، دندانپزشکی جامع، کارت کمک هزینه چند منظوره flex card برای مواد غذایی و اقلام بدون نسخه (OTC) و موارد دیگر است.



CalFresh می تواند برای خرید مواد غذایی به شما کمک مالی ارائه دهد



شما مجبور نیستید بین خرید مواد غذایی سالم و پرداخت قبوض خود، مانند اجاره، یکی را انتخاب کنید. برای CalFresh درخواست دهید تا 975 دلار* در ماه برای یک خانواده 4 نفره یا حداکثر 292 دلار* در ماه برای یک فرد دریافت کنید. این برنامه مزایایی را بر روی یک کارت نقدی صادر می کند که می تواند در فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای کشاورزان و آنلاین استفاده شود.

*CalFresh یک برنامه Medi-Cal نیست و مزایای Medi-Cal شما را تغییر نخواهد داد. هیچ تضمینی وجود ندارد که در صورت درخواست واجد شرایط شوید و میزان مزایا بست به شرایط شما متفاوت است.

اکنون در BenefitsCal.com درخواست دهید یا با خدمات مشتری

CalOptima Health به شماره 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید

خدمات سلامت رفتاری از راه دور در دسترس است



“ Telemed2U می تواند درمان سرپایی سلامت روان را ارائه دهند و داروهای سلامت روان شما را مدیریت کنند.”

خدمات سلامت رفتاری با خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health Behavioral Health، با شماره رایگان **1-855-877-3885** (TTY **711**)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. 🌈

CalOptima Health از طریق شراکت با TeleMed2U، خدمات درمان از راه دور را برای مراقبت های بهداشتی رفتاری به اعضا ارائه می دهد. این خدمات گزینه های بهتری برای دسترسی شما به مراقبت ها و خدمات سرپایی سلامت رفتاری را در دسترس شما قرار می دهند. ارائه دهندگان TeleMed2U طیف وسیعی از مشکلات خفیف تا متوسط را درمان می کنند. آنها می توانند درمان سرپایی سلامت روان را ارائه دهند و داروهای سلامت روان شما را مدیریت کنند. می توانید با تماس با TeleMed2U با شماره رایگان **1-844-585-9210**، خدمات درمانی از راه دور را درخواست کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه و سایر

درمان مشکلات سلامت روان به صورت آنلاین در دسترس دانش آموزان است

آیا می دانستید دانش آموزان K-12 در مدارس مناطق شرکت کننده در این طرح در سراسر اورنج کانتی به خدمات درمانی آنلاین سلامت روان از راه دور Hazel Health دسترسی دارند؟ دانش آموزان با یک درمانگر دارای مجوز که در زمینه کودکان و نوجوانان تخصص دارد مطابقت داده می شوند. این برنامه برای دانش آموزان دارای بیمه یا بدون بیمه به صورت رایگان ارائه می شود. این برنامه پشتیبانی تخصصی را ارائه می دهد که ثابت شده است که موثر، سریع و آسان است.



برای ثبت نام در برنامه درمانی آنلاین با هزینه \$0 ماه، کد QR را اسکن کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره **1-888-541-7063** تماس بگیرید.



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.

“ این ویزیت پیگیری می تواند از اقامت مجدد در بیمارستان یا سایر مشکلات جلوگیری کند.”

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 (TTY 711) تماس بگیرید. 📞

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 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.



دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

اطلاعات و مطالب به چاپ درشت، فرمت ها و زبان های دیگر (انگلیسی، اسپانیایی، ویتنامی، فارسی، کره ای، چینی و عربی) در دسترس میباشند. لطفاً با خدمات مشتریان تماس بگیرید و به ما بگویید که زبان ترجیحی گفتاری و نوشتاری شما چیست، و اگر نیاز به اطلاعات و یا مطالب در فرمهای دیگر دارید به اطلاع ما برسانید.





اعضا ممکن است واجد شرایط مشوق های جدید سلامت رفتاری باشند



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

غربالگری دیابت برای سلامتی شما مهم است. به عنوان یک عضو CalOptima Health Medi-Cal، می توانید بدون هیچ هزینه ای غربالگری دیابت را انجام دهید. در طول ویزیت با پزشکتان، پزشک باید یک برگه آزمایشگاهی برای غربالگری دیابت به شما بدهد. در غیر این صورت، لطفاً یکی درخواست کنید. اعضای واجد شرایط در رده سنی 18 تا 64 سال می توانند با انجام غربالگری 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. 



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

CalOptima Health یک پاداش سلامتی اعضای 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 پر کنید و قبل از 31 ژانویه 2026، به CalOptima Health ارسال کنید تا کارت هدیه 25 دلاری رایگان خود را دریافت کنید.

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.

اعضای جدید از اینجا شروع می کنند

به عنوان یک عضو جدید CalOptima Health، یک بسته تحت عنوان «به CalOptima Health خوش آمدید» را توسط پست دریافت خواهید کرد که شامل موارد زیر است:

- خلاصه مزایا
- اطلاعاتی در مورد نحوه دسترسی به کتابچه راهنمای اعضا
- فرم انتخاب شبکه بهداشت و راهنمای فرم انتخاب
- کارت شناسایی CalOptima Health
- اطلاعات مهم دیگر

لطفاً بلافاصله بسته را باز کنید و ابتدا این کار را انجام دهید:

1 یک ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) و یک شبکه بهداشتی را انتخاب کنید



این بسته دستورالعملهایی در مورد نحوه دسترسی به فهرست ارائهدهنده شبکه سلامت در وبسایت CalOptima Health به نشانی www.caloptima.org دارد. لطفاً یک PCP (ارائهدهندهای که به شما کمک میکند مراقبتهای مورد نیاز خود را دریافت کنید) را انتخاب کنید که با شبکه بهداشتی انتخابی شما قرارداد دارد. اگر ظرف 45 روز پس از پیوستن به CalOptima Health یکی را انتخاب نکنید، ما یک PCP برای شما انتخاب می کنیم.

2 فرم انتخاب شبکه بهداشت و درمان را پر کنید



شبکه بهداشتی و PCP انتخابی خود را فهرست کنید، فرم را امضا کنید و در اسرع وقت آن را به CalOptima Health برگردانید. همچنین میتوانید انتخابهای خود را در پورتال اعضا در آدرس زیر انجام دهید member.caloptima.org.

3 کتابچه راهنمای اعضای CalOptima Health خود را بخوانید



کتابچه راهنمای شما اطلاعاتی درباره برنامه ها و خدمات CalOptima Health دارد. برای اطلاع از مواردی که ما پوشش می دهیم، نحوه تغییر شبکه بهداشتی یا ارائه دهنده مراقبت های اولیه PCP و سایر جزئیات، به کتابچه راهنمای خود مراجعه کنید. کتابچه راهنمای اعضا به صورت آنلاین در این وبسایت یافت می شود www.caloptima.org. اگر میخواهید کتابچه راهنمای اعضا برای شما پست شود، با خدمات مشتریان تماس بگیرید.

4 اولین قرار ویزیت خود را ظرف 3 ماه برنامه ریزی کنید



در 3 ماه اول پس از پیوستن به CalOptima Health از PCP خود بازدید کنید. اولین ویزیت با همکاری همزمان با پزشک به شما کمک می کند سلامت خود را حفظ کنید.

5 درباره برنامه پاداش سلامت اعضا بیاموزید



CalOptima Health به اعضای واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود، جوایز سلامت اعضا را بدون هزینه ارائه می دهد! برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه نمایید. www.caloptima.org

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

اعلامیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. CalOptima Health از قوانین حقوق مدنی ایالتی و دولتی تبعیت میکند. 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 منابع زیر را ارائه میکند:

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

اگر به این کمکها نیاز دارید لطفاً با CalOptima Health در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر از طریق شماره تلفن **1-714-246-8500** یا شماره رایگان **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با **TTY 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 یک نسخه در یکی از این قالب های جایگزین، لطفاً درخواست کتبی خود را به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

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:** با CalOptima Health در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر از طریق شماره تلفن **1-714-246-8500** یا شماره رایگان **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با **TTY 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 پزشکتان یا CalOptima Health مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست نمایید.
- **آنلاین:** به وبسایت CalOptima Health در **www.caloptima.org** مراجعه نمایید.

دفتر حقوق مدنی - سازمان خدمات مراقبت‌های درمانی کالیفرنیا

شما می‌توانید شکایت خود را به دفتر حقوق مدنی وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا توسط تلفن، نامه یا آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: شماره **916-440-7370**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با شماره **TTY 711** (سرویس رله مخابراتی) تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

**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.

- آنلاین: به آدرس CivilRights@dhcs.ca.gov ایمیل کنید.

دفتر حقوق مدنی - وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا

اگر فکر می‌کنید 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 آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: شماره **1-800-368-1019** اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط **1-800-537-7697** تماس بگیرید.

- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

**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>.

- آنلاین: به پورتال دفتر حقوق شهروندی در <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> مراجعه نمایید.

TAGLINES

English Tagline

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.

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

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: 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: Զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទសាសនា (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទ ទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាច រកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (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。

繁體中文標語 (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。

مطلب به زبان 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)** این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટૅગ લાઇન (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 टैगलाइनी (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।

Nqe Lus Hmoob Cob (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.

日本語表記 (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 태그라인 (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.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (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.

Frase em 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 ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਹਜ 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।

Titlu în limba 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 слоган (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.

Mensaje en 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 Tagline (Tagalog)

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 serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (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.

Примітка українською (Ukrainian)

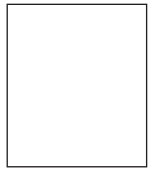
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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

(Urdu) ٹیگ لائن

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۔

Khẩu hiệu 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.



شماره تلفن های مهم

آموزش سلامت

برای خدمات بهداشتی و سلامتی که به شما در حفظ سلامتی‌تان کمک می‌کنند.

از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.

شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

خط مشاوره پرستار

برای اطلاع از اینکه آیا برای دریافت مراقبت نیاز به رفتن به مطب پزشک، مراکز مراقبت های فوری یا بخش اورژانس دارید یا خیر.

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

شماره رایگان: 1-844-447-8441

TTY: 1-844-514-3774

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal

برای کمک در زمینه مزایای دندانپزشکی.

شماره رایگان: 1-800-322-6384

TTY: 1-800-735-2922

VSP (برنامه خدمات بینایی)

شماره رایگان: 1-800-877-7195

TTY: 1-800-428-483

مشاوره بعد از ساعت کاری

اگر به مشاوره پزشکی بعد از ساعت کاری نیاز دارید، با دفتر PCP یا شماره تلفن خط مشاوره پرستاری (Nurse Advice Line) که

در پشت کارت شناسایی CalOptima Health شما درج شده

تماس بگیرید.

فوریت های پزشکی

با 911 تماس بگیرید یا برای یک وضعیت اورژانس واقعی به

نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

خدمات مشتریان CalOptima Health

از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر

شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health

Behavioral Health Line

برای کمک در زمینه دسترسی به خدمات سلامت روان.

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

شماره رایگان: 1-855-877-3885 | TTY: 711