



# BETTER TOGETHER

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2025

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



تذكير:

قم بجدولة زيارتك السنوية للعناية بالصحة مع طبيبك خلال 3 أشهر من أن كونك عضوًا في CalOptima Health OneCare، ثم سنويًا للبقاء بصحة جيدة.



# CalOptima Health OneCare &more™ Card

## بطاقة مبنية حولك



اكتشف مدى سهولة استخدام  
OneCare &more card الخاصة بك.  
تصل بالرقم 1-877-412-2734 (TTY 711)  
لمعرفة المزيد.

# احصل على جهاز قياس ضغط الدم مجانًا



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



ضغط الدم هو الضغط الذي يولده الدم الذي يدفع جدران الشرايين. تحمل الشرايين الدم من قلبك إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ضغط الدم المرتفع، ويسمى أيضًا ارتفاع ضغط الدم، هو ضغط دم أعلى من النطاق الصحي. إن الإصابة بارتفاع ضغط الدم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. المعدل الطبيعي لضغط الدم أقل من 80/120.

## متى يجب أن أفحص ضغط الدم الخاص بي؟

- تأكد من فحص ضغط الدم في المنزل حسب ما أوصى به طبيبك.
- قبل زيارة طبيبك، افحص ضغط دمك وشارك نتائجك مع طبيبك.
- قارن بين قراءات ضغط الدم الصباحية والمسائية الخاصة بك لمعرفة ما إذا كان هناك اختلاف كبير يجب عليك مشاركته مع طبيبك.

## للحصول على جهاز قياس ضغط الدم:

1. اطلب من عيادة طبيبك التأكد مع الصيدلية أولاً من إمكانية صرف الوصفة الطبية.
2. اسأل الطبيب إذا كان بإمكانه إرسال الطلب مباشرة إلى الصيدلية. إذا كنت تفضل خدمة التوصيل إلى المنزل، فاطلب من عيادة الطبيب معرفة ما إذا كانت الصيدلية تقوم بالتوصيل. إذا كنت ترغب في الذهاب والحصول على جهاز قياس ضغط الدم من الصيدلية، فخذ معك نسخة من أمر الطبيب.

تعرف على المزيد حول طرق إدارة ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه من خلال التحدث مع طبيبك. 🌈

# مقدمات السكري: فرصتك للوقاية من مرض السكري



“ الخبير السار هو أنه يمكنك التصرف الآن لتقليل هذا الخطر من خلال إجراء تغييرات بسيطة في نمط حياتك.

تزيد مقدمات السكري من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وغيره من المشكلات الصحية الخطيرة. والخبر السار هو أنه يمكنك التصرف الآن لتقليل هذا الخطر من خلال تغييرات بسيطة في نمط حياتك.

## هل أنت معرض لخطر الإصابة بمقدمات السكري؟

يمكن أن تصاب بمقدمات مرض السكري لسنوات ولكن لا تظهر عليك أعراض واضحة. وقد لا يلاحظ ذلك حتى تظهر المشاكل الصحية مثل مرض السكري من النوع 2. تحدث مع طبيبك حول إجراء اختبار السكر في الدم كل عام إذا كان لديك أي من عوامل الخطر التالية لمرض السكري:

- أن يكون لديك زيادة في الوزن
- أن يكون عمرك 45 عاماً أو أكبر
- أن يكون أحد الوالدين، أو الأخ أو الأخت مصاباً بمرض السكري من النوع 2
- ممارسة النشاط البدني أقل من 3 مرات في الأسبوع
- الإصابة بسكري الحمل (مرض السكري أثناء الحمل) أو ولادة طفل يزن أكثر من 9 رطل
- وجود متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- أن تكون من عرق وأصل معين

## تعتبر مرحلة ما قبل السكري نقطة تحول – اتخذ الطريق الصحيح

بدون اتخاذ أي إجراء، يمكن أن تؤدي مقدمات السكري إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2. ولكن مع تغييرات صغيرة، يمكنك تقليل المخاطر الخاصة بك. وإليك الطريقة:

- اخسر فقط ما بين 5% إلى 10% من وزن جسمك أو 10 إلى 14 رطلاً لشخص يزن 200 رطل.
- تحرك! اهدف إلى ممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً — فقط 30 دقيقة يوميًا، 5 أيام في الأسبوع، مثل المشي السريع.

**بحاجة الى مساعدة؟ لقد قمنا بتغطيتك!**  
 باعتبارك عضواً في CalOptima Health، يمكنك الحصول على تعليم صحي مجاني. يمكننا إرشادك لتعلم مهارات جديدة، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والبقاء متحفزاً في رحلتك للوقاية من مرض السكري. اتصل بخدمة العملاء على الرقم المجاني **1-888-587-8088** (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً، للبدء اليوم! لدينا موظفين يتحدثون لغتك. 🌍

# إستمر بمتابعة فحوصات السرطان الخاصة بك

يمكن أن تساعد فحوصات السرطان المبكرة في العثور على الخلايا السرطانية قبل أن تنمو أو تنتشر عبر الجسم. يمكن أن تساعد متابعة فحوصاتك في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج. فيما يلي بعض الاختبارات التي لا ينبغي تأخيرها:

## فحص سرطان الثدي

يمكن لأي شخص أن يصاب بسرطان الثدي بغض النظر عن الجنس. تحدث مع طبيبك بشأن إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. يأخذ تصوير الثدي بالأشعة السينية صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان، ويبدأ عادةً في سن الأربعين. إذا كانت هناك مخاوف، فسيتم استدعاؤك لإجراء المزيد من الاختبارات.

## فحص سرطان القولون والمستقيم

في سن 45، تحدث مع طبيبك حول اختبار سرطان القولون والمستقيم. يزداد خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر.

هناك العديد من الفحوصات المتاحة لسرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك:

- اختبارات البراز (FOBT أو FIT) — هذا اختبار منزلي باستخدام مجموعة أدوات تحصل عليها من طبيبك لجمع عينة من البراز.
- التنظير السيني المرن — يستخدم هذا الاختبار أنبوباً مرناً لرؤية الجزء السفلي من القولون والمستقيم باستخدام كاميرا صغيرة للتحقق من وجود أي مشاكل أو أورام حميدة وعلامات مبكرة للسرطان.
- تنظير القولون — هذا الاختبار يشبه التنظير السيني، إلا أن الطبيب يستطيع رؤية القولون بأكمله للتحقق من وجود الأورام الحميدة وبعض أنواع السرطان
- تصوير القولون المقطعي (تنظير القولون الافتراضي) — يستخدم الأشعة السينية للحصول على صور للقولون بأكمله ليقوم الطبيب بمراجعتها.

الفحص هو  
عن الحياة  
وليس عن  
السرطان.

مقاطعة أورانج، دعونا نحصل  
على الفحص

تحدث مع طبيبك حول الاختبار الأفضل بالنسبة لك وعدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من المهم اكتشاف السرطان مبكراً حتى تتمكن من الحصول على العلاج على الفور.

لمعرفة المزيد قم بزيارة: [www.caloptima.org/cancer](http://www.caloptima.org/cancer)

# اسأل الطبيب: لماذا من المهم تناول الدواء الخاص بك



“ يجب تناول بعض الأدوية حتى لو كنت تشعر أنك بخير. استشر طبيبك دائماً قبل إيقاف أي دواء.”

يجيب الدكتور Steven Arabo، المدير الطبي للصحة في CalOptima Health، على أسئلتك.

1. لماذا يسألني طبيبي إذا كنت أتناول دوائي؟ يحتاج طبيبك إلى معرفة ذلك ليقدم لك أفضل رعاية.
2. ماذا يحدث إذا لم أتناول دوائي؟ إذا تخطيت الجرعات أو توقفت عن تناول الدواء، فقد تسوء حالتك الصحية، وقد تحتاج إلى رؤية الطبيب أكثر.
3. كيف يمكنني أن أتذكر تناول أدويتي؟ يمكنك ضبط المنبه، أو استخدام منظم حبة الدواء أو مطالبة مقدم العناية الخاص بك بتذكيرك.
4. ماذا علي أن أفعل إذا كان دوائي يجعلني أشعر بالسوء؟ لا تتوقف عن تناوله دون التحدث إلى طبيبك. اتصل بطبيبك لشرح المشكلة. قد يغير جرعتك أو يجعلك تجرب دواءً آخر.
5. أشعر بالتحسن. هل يمكنني التوقف عن تناول دوائي؟ لا، يجب تناول بعض الأدوية حتى لو كنت تشعر أنك بخير. استشر طبيبك دائماً قبل إيقاف أي دواء.
6. كيف أتناول دوائي؟ اسأل طبيبك أو الصيدلي.
7. هل الأدوية العامة جيدة مثل العلامات التجارية؟ نعم. الأدوية العامة تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها أدوية العلامة التجارية وعادة ما تكون أقل تكلفة. اسأل طبيبك إذا كان الدواء العام مناسباً لك.
8. ماذا لو لم أستطع تحمل تكاليف الدواء؟ أعضاء OneCare Complete لديهم \$0 مشاركة بالدفع لجميع الأدوية. لدى أعضاء OneCare Flex Plus ما يصل إلى \$4.90 مشاركة بالدفع للأدوية الجنيصة و \$12.15 للعلامات التجارية.
9. ماذا لو كان من الصعب الوصول إلى الصيدلية؟ يمكن لخطتك الصحية، OneCare، أن توفر لك توصيلة. إتصل بالرقم **1-866-612-1256 (TTY 711)**
10. ماذا لو كان لدي المزيد من الأسئلة حول دوائي؟ اتصل بـ OneCare مجاناً على **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. 🌈



# إليك مكافآت صحة الأعضاء 2025 المقدمة من CalOptima Health

## زيارة العافية السنوية

مكافأة \$50

الأعضاء الذين يكملون زيارة العافية السنوية في 2025 (لا حاجة إلى نموذج)

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية لأعضاء OneCare المؤهلين مقابل القيام بدور نشط في رفايتهم. يتم تحميل المكافآت مباشرة على بطاقة OneCare & more™ الخاصة بكل عضو. يمكنك الآن ملء نموذج المطالبة بالمكافأة وإرساله على موقع CalOptima Health الإلكتروني على [www.caloptima.org/HealthRewards](http://www.caloptima.org/HealthRewards). إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء نموذج المطالبة بالمكافأة عبر الهاتف، فاتصل بخدمة عملاء OneCare مجاناً على الرقم **1-877-412-2734 (711 TTY)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

## اختبار السكري A1C (التراكمي)

مكافأة \$25

الأعضاء الذين لديهم تشخيص بمرض السكري والذين يكملون اختبار A1C في 2025

## فحص سرطان القولون والمستقيم

مكافأة \$50

الأعضاء الذين يكملون تنظير القولون في 2025

## فحص سرطان الثدي

مكافأة \$25

العضوات اللاتي يكملن فحص الثدي بالأشعة السينية لسرطان الثدي في 2025

## فحص هشاشة العظام

مكافأة \$25

الأعضاء الذين يحصلون على اختبار كثافة المعادن في العظام في 2025

## تقييم المخاطر الصحية

مكافأة \$25

الأعضاء المستحقون لإجراء تقييم المخاطر الصحية ويكملوه في 2025 (لا حاجة إلى نموذج)

## فحص العين لمرضى السكري

مكافأة \$25

الأعضاء الذين لديهم تشخيص بمرض السكري والذين يكملون فحص العين التوسعي أو فحص شبكية العين لمرضى السكري في 2025

إخلاء مسؤولية: يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تكون مؤهلاً للحصول على مكافأتك. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 5 أيام عمل بعد أن نحصل على النموذج المكتمل لمعالجة مكافأتك. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر اليانصيب. قد تتم الموافقة عليك فقط 1 مرة لكل سنة تقويمية لكل مكافأة صحية. المكافآت متاحة حتى نفاذ التمويل. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.

# 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 شخصياً أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**.

“ زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. ”

## دليل أعضاء OneCare

يتوفر دليل أعضاء OneCare الأحدث على موقعنا على [www.caloptima.org/ar-eg/health-insurance-plans/medi-cal#ReviewDocuments](http://www.caloptima.org/ar-eg/health-insurance-plans/medi-cal#ReviewDocuments) وعند الطلب. لإرسالها إليك بالبريد، يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare مجاناً على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**.



## المواد في لغات أو تنسيقات أخرى

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



# فحوصات مهمة للأعضاء الذين لديهم تشخيص بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب



تعد أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من بين الأسباب 10 الأولى للوفاة في الولايات المتحدة. الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يتناولون بعض الأدوية النفسية يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. يمكن فحص الأعضاء ومراقبتهم لهذه الحالات دون أي تكلفة. يجب على الأعضاء الذين يعانون من هذه الحالات إجراء فحوصات صحية منتظمة مع طبيبيهم.

إن التحدث مع طبيبك حول احتياجاتك الصحية البدنية والحصول على الرعاية يمكن أن يحسن صحتك ويزيد من فرصك في عيش حياة أكثر صحة. اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك أو حدد موعدًا للزيارة للاستفسار عن هذه الفحوصات المهمة.

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، اتصل بـ OneCare على الرقم المجاني لخدمة العملاء على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. 🌈

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

إخلاء المسؤولية: تتوفر ميزة البقالة لجميع أعضاء CalOptima Health OneCare Complete. تعد ميزة البقالة CalOptima Health OneCare Flex Plus جزءًا من برنامج تكميلي خاص للمرضى المزمنين. ليس كل الأعضاء مؤهلين. لاستخدام ميزة البقالة، يجب أن يكون لدى أعضاء CalOptima Health OneCare Flex Plus حالة مزمنة أو أكثر من الأمراض المزمنة والمعقدة طبيًا والتي تهدد الحياة أو تحد بشكل كبير من الصحة العامة أو الوظيفة للمسجل. تشمل الحالات المؤهلة، على سبيل المثال لا الحصر، اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أو داء السكري، أو قصور القلب المزمن، أو أمراض الرئة المزمنة، أو مرض الكلى في المرحلة النهائية. حتى لو كان العضو يعاني من حالة مزمنة، فلن يحصل العضو بالضرورة على ميزة البقالة. يعتمد الحصول على مخصصات البقالة على تعرض العضو لاحتمال كبير للدخول إلى المستشفى أو غير ذلك من النتائج الصحية الضارة والحاجة إلى تنسيق العناية المركزة. النقل إلى محل البقالة غير متاح لأعضاء OneCare Flex Plus.

## تتوفر خدمات الصحة عن بعد للصحة السلوكية

تقدم CalOptima Health للأعضاء خدمات الصحة عن بعد لرعاية الصحة السلوكية من خلال شريكنا، TeleMed2U. تعمل الخدمة على تحسين خياراتك وإمكانية حصولك على الرعاية لخدمات المرضى الخارجيين الروتينية للصحة السلوكية. يعالج مزودو TeleMed2U مجموعة من الحالات الخفيفة إلى المتوسطة. يمكنهم توفير علاج الصحة النفسية للمرضى الخارجيين وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك. يمكنك طلب خدمات الرعاية الصحية عن بعد عن طريق الاتصال بـ TeleMed2U على الرقم المجاني **1-844-585-9210**. لمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج وخدمات الصحة السلوكية الأخرى، اتصل بخط CalOptima Health للصحة السلوكية مجاناً على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. 🌍

“ تستطيع TeleMed2U توفير علاج الصحة النفسية للمرضى الخارجيين وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك.



# يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود لشراء البقالة



لست مُجبراً على الاختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية \*\$975 كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية \*\$292 كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة الخصم يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت.

\*CalFresh ليس أحد برامج Medi-Cal ولن يغير المزايا الخاصة بك التي تحصل عليها من Medi-Cal. لا ضمان لأن تتأهل إذا قدمت طلباً ومبالغ المزايا تختلف.

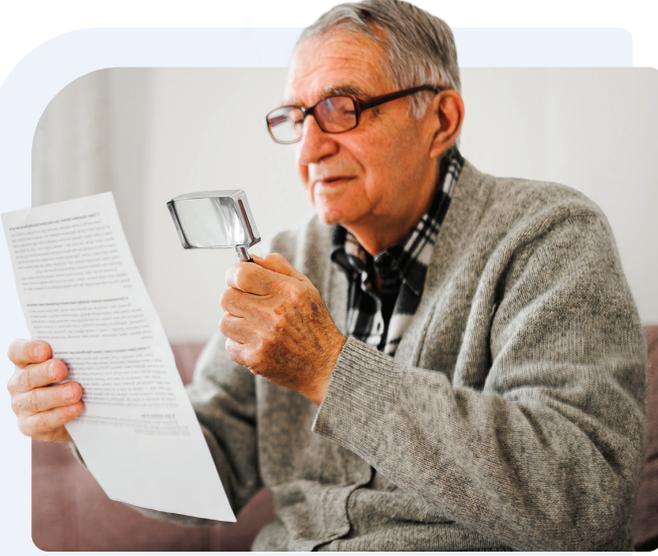
قدم طلبك الآن على **BenefitsCal.com**

# الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتبارك عضوًا جديدًا في OneCare، سوف تحصل على رزمة "مرحبًا بك في OneCare" في البريد. موجود فيها:

- ملخص المزايا
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- معلومات مهمة أخرى

يرجى فتح الرزمة على الفور والقيام بما يلي أولاً:



## اقرأ كتيب OneCare الخاص بك

يحتوي كتيب الأعضاء على معلومات حول برامج وخدمات OneCare. ابحث في الكتيب لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك وغيرها من التفاصيل. للاطلاع على كتيب الأعضاء عبر الإنترنت، قم بزيارة

[www.caloptima.org/ar-eg/health-insurance-plans/medi-cal#ReviewDocuments](http://www.caloptima.org/ar-eg/health-insurance-plans/medi-cal#ReviewDocuments)

إذا كنت ترغب في إرسال الكتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني 1-877-412-2734 (TTY 711)، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.



## حدد موعدًا لفحصك الصحي الأول

اتصل بمزود الرعاية الأولية (PCP) لتحديد موعد الفحص الصحي الأول في غضون 90 يومًا (3 أشهر) من الانضمام إلى OneCare. نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك أنت وعائلتك. يمكن لطبيبك اكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا، قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة. بعد ذلك، تذكر تحديد موعد لزيارة العافية السنوية الخاصة بك كل 12 شهرًا من غير أي تكلفة عليك. سيتحدث معك مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك عن صحتك، وكيفية الوصول إلى أهدافك الصحية والفحوصات الصحية اللازمة.



## تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية مجانية للأعضاء المؤهلين مقابل القيام بدور فعال في رفاحتهم! تعرف على المزيد على

[www.caloptima.org/ar-eg/health-and-wellness/member-health-rewards-program#OneCareRewards](http://www.caloptima.org/ar-eg/health-and-wellness/member-health-rewards-program#OneCareRewards)

” ابحث في الكتيب لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك وغيرها من التفاصيل.“

# Notice of Availability

## 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.

## Arabic

تنبيه: إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في لغتك، اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والطباعة الكبيرة. اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** وهذه الخدمات مجانية.

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Հաշմանդամ մարդկանց տրամադրվող աջակցությունները և ծառայությունները, ինչպիսիք են բրայլյան այբուբենով և խոշոր տպագիր փաստաթղթերը, նույնպես հասանելի են: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

## Chinese Simplified

注意: 如果您需要以您的语言获得帮助, 请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。也为残障人士提供帮助和服务, 例如盲文和大字体的文件。请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务是免费的。

## Chinese Traditional

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)**。也為殘障人士提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。請致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੱਚਿ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## Hindi

ध्यान दें: अगर आपको हिन्दी भाषा में सहायता चाहिए, तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। विकलांगता वाले लोगों के लिए ब्रेल और बड़े प्रिंट में दस्तावेज़ जैसी सहायताएं और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं मुफ्त हैं।

## Hmong

CEE B TOOM: Yog tias koj xav tau kev pab ua yog lus Hmong, hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab thiab kev pabcuam rau cov neeg tsis taus, zoo li cov ntaub ntawv nyob rau hauv daim ntawv Braille thiab luam ntawv loj, kuj muaj. Hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no pub dawb.

## Japanese

注: お客様の言語でのお手伝いが必要な場合は、**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。障害をお持ちの方のために、点字や大きな文字での文書など支援とサービスをご用意しています。**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。これらのサービスは無料でご利用いただけます。

## Korean

주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하시면 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 점자 및 큰 글자 문서와 같은 장애인을 위한 지원 및 서비스도 제공됩니다. 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 이 서비스는 무료입니다.

## Laotian

ການເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາລາວ, ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**, ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນນູນ ແລະ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແມ່ນຍັງມີຢູ່. ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

## Mien

CAU FIM JANGX LONGX: Se gorngv meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac, douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ninh mbuo mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jau-louc tengx ziux goux waaic fangx mienh, dorh sou zoux benx braille, nqaapv bieqc domh zei-linh. Douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix gong-bou jau-louc benx wangv-henh tengx hnangv oc.

## Mon-Khmer, Cambodian

ប្រុងស្មារតី៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាខ្មែរ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ ជំនួយ និងសេវាសម្រាប់មនុស្សដែលពិការ ដូចជាឯកសារនៅក្នុង អក្សរប្រៃល និង អក្សរព្រមព្រីង ក៏មានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ សេវាទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

## Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان خود نیاز به کمک دارید، با شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات برای افراد دارای معلولیت، مانند مطالب با خط بریل و چاپ بزرگ نیز در دسترس است. شماره تماس **1-877-412-2734 (TTY 711)**. این خدمات رایگان هستند.

## Russian

ВНИМАНИЕ. Если вы хотите получить поддержку на своем языке, звоните по тел. **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Также доступны вспомогательные устройства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Обращайтесь по тел. **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Услуги предоставляются бесплатно.

## Spanish

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. También se encuentran disponibles ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y letra grande. Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

## Tagalog

ATENSYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Available din ang mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

## Thai

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ ให้โทรศัพท์ไปที่ **1-877-412-2734 (TTY 711)** การให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารในภาษาเบรลล์และเอกสารที่มีตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ ยังมีให้บริการ โทรศัพท์ **1-877-412-2734 (TTY 711)** บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่าย.

## Ukrainian

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою мовою, зателефонуйте на номер **1-877-412-2734 (телетайп 711)**. Доступні допоміжні засоби й послуги для людей з обмеженими можливостями, зокрема документація, надрукована шрифтом Брайля, а також із великим розміром тексту. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734 (телетайп 711)**. Ці послуги надаються безкоштовно.

## Vietnamese

XIN LƯU Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, xin gọi số **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Chúng tôi cũng trợ giúp và cung cấp dịch vụ cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ in khổ lớn. Xin gọi số **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Những dịch vụ này đều miễn phí.

## Gujarati

ધ્યાન આપો: જો આપ ગુજરાતીમાં સહાયતા ઇચ્છો છો તો, કોલ કરો **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ વ્યક્તિઓ માટે મદદ અને સેવા, જેમ કે બ્રેઈલમાં દસ્તાવેજો અને મોટા અક્ષરની પ્રિન્ટ, પણ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવાઓ મફત છે.

## Portuguese

ATENÇÃO: Se você precisa de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estão disponíveis também auxílio e serviços (documentos em braile ou impressão grande) para pessoas com deficiências. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Todos esses serviços são gratuitos.

## Romanian

ATENȚIE: Dacă aveți nevoie de ajutor în limba dumneavoastră, sunați la **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Pentru persoanele cu dizabilități sunt disponibile diferite facilități și servicii, precum documente în Braille și în format mare. Sunați la **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aceste servicii sunt gratuite.

## Turkish

DİKKAT: Kendi dilinizde yardım almak için **1-877-412-2734 (TTY 711)** numaralı telefonu arayabilirsiniz. Engelli bireyler için Braille alfabesi ve büyük punto ile yazılmış belgeler gibi yardım ve hizmetlerimiz bulunmaktadır. **1-877-412-2734 (TTY 711)** numaralı telefonu arayabilirsiniz. Bu hizmetler ücretsizdir.

## Urdu

توجه: اگر آپ کو اردو میں مدد چاہیے تو، **1-877-412-2734 (TTY 711)**۔ معذور افراد کے لیے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ **1-877-412-2734 (TTY 711)** پر کال کریں۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

## إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تلتزم خطة CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan بقوانين الحقوق المدنية الفدرالية. لا تمارس CalOptima Health OneCare التمييز أو تستثني الأشخاص أو تعاملهم بشكل مختلف بسبب الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

تقدم CalOptima Health OneCare:

- مساعدات مجانية وخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
    - ✓ مترجمين لغة الإشارة المؤهلين
    - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات مختلفة (خط كبير أو ملفات صوتية أو صيغ إلكترونية سهلة الاستخدام أو صيغ أخرى)
  - خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين ليست اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:
    - ✓ مترجمين فوريين مؤهلين
    - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى
- إذا كنت بحاجة لهذه الخدمات، اتصل مع CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع عبر الاتصال على **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل أو بخط كبير أو كاسيت صوتي أو إلكتروني. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

### كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد بأن CalOptima Health OneCare قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو مارست التمييز بطريقة أخرى بناء على الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، فيمكنك تقديم تظلم إلى خدمات حل التظلمات والاستئنافات في CalOptima Health OneCare. يمكنك تقديم تظلم عبر الهاتف أو كتابياً أو شخصياً أو إلكترونياً:

- عبر الهاتف: اتصل على CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع من خلال الاتصال على الرقم **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**.
- كتابياً: قم بتعبئة نموذج شكوى أو أكتب رسالة وأرسلها إلى:

CalOptima Health Grievance and Appeals  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868

- شخصياً: قم بزيارة عيادة طبيبك أو CalOptima Health OneCare وأخبرهم بأنك ترغب بتقديم تظلم.
- إلكترونياً: قم بزيارة موقع CalOptima Health OneCare على **www.caloptima.org/OneCare**.

## مكتب الحقوق المدنية -

### قسم إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية بكاليفورنيا أو مكتب الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عبر الهاتف: اتصل بالرقم **1-916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيدًا، فيرجى الاتصال على **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- كتابيًا: املاً نموذج شكوى أو أرسل خطابًا 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 الشكوى متاحة على [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- إلكترونيًا: أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto: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 السن أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضًا التقدم بشكوى حقوق مدنية لدى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية، عبر الهاتف أو خطياً أو إلكترونيًا:

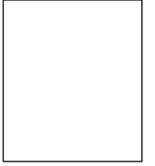
- عبر الهاتف: اتصل على **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تستطيع الكلام أو السمع جيدًا، يرجى الاتصال على **1-800-537-7697 TTY**.
- خطياً: قم بتعبئة نموذج شكوى أو أرسل رسالة إلى:

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

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

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

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan هي منظمة Medicare Advantage مع عقد Medicare و Medi-Cal. التسجيل في CalOptima Health OneCare يعتمد على تجديد العقد. تمثل CalOptima Health OneCare مع قوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس. يرجى الاتصال برقم خدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. قم بزيارتنا على [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)



### التثقيف الصحي

للحصول على خدمات الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.  
من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5 مساءً.  
الرقم المجاني: 1-877-412-2734 | 711 TTY

### خط إستشارة 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

للمساعدة في مزايا الأسنان.  
الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY

### VSP (خطة خدمة البصر)

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

### Silver&Fit

للمساعدة في الوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة البدنية أو مراكز  
التمارين الرياضية مجانًا.  
الموقع الإلكتروني: [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com)  
الرقم المجاني: 1-877-427-4788 | 711 TTY



## أرقام هواتف مهمة

### إستشارة بعد ساعات العمل

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

### الطوارئ الطبية

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

### خدمة عملاء CalOptima Health OneCare

24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.  
الرقم المجاني: 1-877-412-2734 | 711 TTY

### خط CalOptima Health للصحة السلوكية

للمساعدة في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية.  
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.  
الرقم المجاني: 1-855-877-3885 | 711 TTY