



BETTER TOGETHER

خبرنامه اعضا | OneCare بهار 2025

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



یادآوری:

برای سالم ماندن، ویزیت سالانه سلامتی خود را با پزشک خود ظرف 3 ماه پس از عضویت در CalOptima Health OneCare و پس از آن به صورت سالانه برنامه ریزی کنید.



:CalOptima Health OneCare &more™ Card

کارتی که بر اساس نیازهای شما ساخته شده است



دریابید که استفاده از کارت
OneCare &more چقدر آسان است.

برای دریافت اطلاعات با شماره
1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید.

یک دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را بدون هیچ هزینه‌ای برای خود تهیه کنید



به عنوان یکی از اعضای CalOptima Health OneCare، می‌توانید یک دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را بدون هیچ هزینه‌ای دریافت کنید. اگر فشار خون شما بالا است، از پزشک خود بخواهید یک دستگاه اندازه‌گیری فشار خون برای شما سفارش دهد.



فشار خون فشاری است که خون به دیواره رگ‌های شما وارد می‌نماید. سرخ رگها خون را از قلب شما به سایر قسمت‌های بدن می‌برند.

فشار خون بالا که به آن فشار خون (hypertension) نیز گفته می‌شود، فشار خونی است که بالاتر از محدوده سالم است. فشار خون بالا شما را در معرض خطر بیماری قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد. محدوده طبیعی فشار خون زیر 120/80 است.

چه زمانی باید فشار خون خود را اندازه‌گیری کنم؟

- حتماً فشار خون خود را طبق توصیه پزشک در خانه اندازه‌گیری کنید.
- قبل از مراجعه به پزشک فشار خون خود را چک کنید و نتایج خود را با پزشک خود در میان بگذارید.
- فشار خون صبح و عصر خود را مقایسه کنید تا ببینید آیا تفاوت عمده‌ای وجود دارد که باید با پزشک خود در میان بگذارید.

برای دریافت دستگاه فشارسنج:

1. از مطب پزشک خود بخواهید که ابتدا با داروخانه تأیید کنند که آنها می‌توانند نسخه مربوطه را ارائه کنند.
2. از پزشک خود بپرسید که اگر امکان دارد درخواست را مستقیماً به داروخانه ارسال کنند.
- اگر دریافت در منزل را ترجیح می‌دهید، از مطب پزشک بپرسید که آیا داروخانه دستگاه را به منزل ارسال می‌نماید یا خیر.
- اگر می‌خواهید فشارسنج خود را از داروخانه تحویل بگیرید، یک نسخه از دستور پزشک را با خود ببرید.

درباره راه‌های مدیریت و پیشگیری از فشار خون بالا، با پزشک خود صحبت کنید. 🌈

پیش دیاابت: فرصتی برای پیشگیری از دیاابت

پیش دیاابت خطر ابتلا به دیاابت نوع 2 و سایر مشکلات جدی سلامتی را افزایش می دهد. خبر خوب این است که می توانید همین حالا این خطر را با ایجاد تغییرات ساده ای در سبک زندگی کاهش دهید.



“ خبر خوب این است که شما می توانید همین حالا برای کاهش خطر با تغییرات ساده سبک زندگی اقدام کنید.”

شما را در یادگیری مهارت های جدید، تعیین و دستیابی به اهداف و حفظ انگیزه در مسیر خود برای پیشگیری از دیاابت راهنمایی کنیم. برای شروع همین امروز، از دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با خدمات مشتریان با شماره رایگان **1-888-587-8088** (TTY **711**) تماس بگیرید! ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. 🌈

آیا در معرض خطر پیش دیاابت هستید؟

شما می توانید سال ها بدون داشتن علائم واضح پیش دیاابت داشته باشید. تا زمانی که مشکلات سلامتی مانند دیاابت نوع 2 ظاهر نشود، ممکن است متوجه آن نشوید. در صورت داشتن هر یک از این عوامل خطر برای پیش دیاابت، با پزشک خود در مورد آزمایش قند خون خود هر سال صحبت کنید:

- داشتن اضافه وزن
- سن 45 سال یا بیشتر
- داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیاابت نوع 2
- فعالیت بدنی کمتر از 3 بار در هفته
- سابقه ابتلا به دیاابت بارداری (دیاابت در دوران بارداری) یا به دنیا آوردن نوزادی با وزن بیش از 9 پوند یا 4 کیلوگرم
- ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک
- از یک نژاد و قومیت خاص بودن

پیش دیاابت یک نقطه عطف است - مسیر درست را انتخاب کنید

بدون اقدام، پیش دیاابت می تواند منجر به دیاابت نوع 2 شود. اما با ایجاد تغییراتی کوچک، می توانید این خطر را کاهش دهید. تغییراتی مانند موارد زیر:

- فقط 5% تا 10% از وزن بدن خود را کاهش دهید که این برای یک فرد 200 پوندی 10 تا 14 پوند است.
- بیشتر تحرک داشته باشید! حداقل 150 دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشید - فقط 30 دقیقه در روز، 5 روز در هفته، مانند پیاده روی سریع.

آیا به کمک نیاز دارید؟ ما شما را پشتیبانی می کنیم!

به عنوان یک عضو CalOptima Health، می توانید آموزشهای بهداشتی بدون هزینه دریافت کنید. ما می توانیم

در زمینه غربالگری های سرطان خود به روز باشید

غربالگری های اولیه سرطان می تواند به یافتن سلول های سرطانی قبل از رشد یا انتشار به سایر نقاط بدن کمک کند. انجام تمام غربالگری ها می تواند به تشخیص زودهنگام و جلوگیری از تاخیر در درمان کمک کند. در زیر چند آزمایش 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 عکس 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.

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 (FOBT یا FIT) –** این یک آزمایش خانگی با استفاده از کیتی است که از پزشک خود برای جمع آوری نمونه مدفوع دریافت می کنید.
- **سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر –** این آزمایش از یک لوله انعطاف پذیر برای مشاهده قسمت پایین روده بزرگ و راست روده با یک دوربین کوچک استفاده می کند تا هرگونه مشکل، پولیپ یا علائم اولیه سرطان را بررسی کند.
- **کولونوسکوپی –** این آزمایش مانند سیگموئیدوسکوپی است، با این تفاوت که پزشک می تواند کل روده بزرگ را برای بررسی پولیپ و برخی سرطان ها ببیند.
- **سی تی کولونوگرافی (کولونوسکوپی مجازی) –** از اشعه ایکس برای گرفتن تصاویری از کل روده بزرگ استفاده می کند تا پزشک آن را بررسی کند.

غربالگری در
مورد زندگی
است نه
سرطان.

ساکنین OC بیایید غربالگری را انجام دهیم

در مورد اینکه کدام آزمایش برای شما بهتر است و هر چند وقت یکبار باید آزمایش شوید، با پزشک خود صحبت کنید. برای کمک به سالم ماندن، مهم است که سرطان را به موقع پیدا کنید تا بتوانید فوراً درمان شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت ما مراجعه کنید:

www.caloptima.org/cancer

از دکتر پرسید: چرا مصرف دارو مهم است

دکتر Steven Arabo، مدیر پزشکی CalOptima Health، به سوالات شما پاسخ می دهد.



“ برخی از داروها حتی بعد از بهتر شدن باید مصرف شوند. همیشه قبل از قطع هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید. ”

1. چرا پزشکم از من می پرسد که آیا داروی خود را مصرف می کنم یا خیر؟ پزشک شما باید برای اینکه بهترین مراقبت را به شما ارائه دهد از این موضوع مطلع باشد.
2. اگر داروی خود را مصرف نکنم چه اتفاقی می افتد؟ اگر برخی دوزهای دارو را حذف کنید یا مصرف دارو را متوقف کنید، ممکن است سلامتی شما به خطر بیافتد و نیاز به مراجعه بیشتر به پزشک داشته باشید.
3. چگونه می توانم به یاد بیاورم که داروهایم را مصرف کنم؟ می توانید یک زنگ هشدار تنظیم کنید، از جعبه یک سازمان دهنده قرص استفاده کنید یا از مراقب خود بخواهید که به شما یادآوری کند.
4. اگر داروی من احساس بدی به من بدهد چه باید بکنم؟ بدون مشورت با پزشک مصرف آن را قطع نکنید. برای توضیح مشکل با پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است دوز شما را تغییر دهند یا بخواهند که داروی دیگری را امتحان کنید.
5. من احساس می کنم که بهترم. آیا می توانم مصرف داروی خود را قطع کنم؟ خیر. برخی از داروها حتی بعد از بهتر شدن باید مصرف شوند. همیشه قبل از قطع هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید.
6. چگونه داروی خود را مصرف کنم؟ از پزشک یا داروساز خود پرسید.
7. آیا داروهای ژنریک به اندازه داروهای با نام تجاری موثر هستند؟ بله. داروهای ژنریک مانند داروهای با نام تجاری عمل می کنند و معمولاً هزینه کمتری دارند. از پزشک خود پرسید که آیا یک داروی ژنریک برای شما مناسب است یا خیر.

8. اگر نتوانم هزینه داروی خود را پردازم چه می شود؟ هزینه همه داروها برای اعضای OneCare Complete مبلغ \$0 است. اعضای OneCare Flex Plus تا \$4.90 برای محصولات ژنریک و \$12.15 برای داروهای با نام تجاری هزینه دارند.
9. اگر رفتن به داروخانه سخت باشد چه کاری باید انجام دهم؟ طرح بیمه درمانی شما، OneCare، می تواند در زمینه حمل و نقل به شما کمک کند. با شماره 1-866-612-1256 (TTY 711) تماس بگیرید.
10. اگر سؤالات بیشتری در مورد داروی خود داشته باشم چه می شود؟ با شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711) در 24 ساعت در روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. 🌈



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

ویزیت سالانه سلامتی

جایزه \$50

اعضایی که یک بازدید سالانه سلامتی را در 2025 تکمیل می‌کنند (بدون نیاز به تکمیل فرم)

CalOptima Health به اعضای واجد شرایط OneCare برای ایفای نقش فعال در سلامتی خود جوایز سلامتی ارائه می‌دهد. جوایز مستقیماً به OneCare &more™ کارت هر عضو اضافه می‌شود. اکنون می‌توانید فرم ادعای پاداش را در وبسایت CalOptima Health به نشانی پر کنید و ارسال کنید www.caloptima.org/healthrewards. اگر برای پر کردن فرم ادعای پاداش از طریق تلفن به کمک نیاز دارید، با خدمات مشتریان OneCare رایگان به شماره **1-877-412-2734** (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

آزمایش دیابت A1C

جایزه \$25

اعضایی که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1C را در سال 2025 انجام داده اند

غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد

جایزه \$50

اعضایی که کولونوسکوپی را در سال 2025 انجام داده اند

غربالگری سرطان سینه

جایزه \$25

اعضایی که ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را در سال 2025 تکمیل می‌کنند

غربالگری پوکی استخوان

جایزه \$25

اعضایی که آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان را در 2025 دریافت کردند

ارزیابی ریسک سلامت

جایزه \$25

اعضایی که باید در 2025 ارزیابی خطر سلامتی را انجام دهند و آن را تکمیل کنند (بدون نیاز به تکمیل فرم)

معاینه چشم دیابت

جایزه \$25

اعضای با تشخیص دیابت که معاینه چشم اتساع یا شبکه دیابت را در سال 2025 کامل می‌کنند

سلب مسئولیت: شما باید همه موارد لازم واجد شرایط شدن برای جوایز سلامت را برآورده کنید تا واجد شرایط دریافت جوایز خود شوید. ممکن است تا 5 روز کاری پس از دریافت فرم تکمیل شده یا ادعای بازدید شما، پردازش پاداش شما طول بکشد. از جوایز نمی‌توان برای خرید الکل، تنباکو، اسلحه گرم، کارت هدیه یا بلیط بخت آزمایی استفاده کرد. شما می‌توانید فقط 1 بار در سال تقویمی برای دریافت هر یک از جوایز سلامتی تأیید شوید. جوایز تنها تا زمان اتمام بودجه، در دسترس هستند. این برنامه ممکن است در هر زمانی بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.

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.

اگر سؤالی دارید یا برای ویزیت پیگیری با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان OneCare با شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید.

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

کتابچه راهنمای اعضای OneCare

جدیدترین کتابچه راهنمای اعضا OneCare در وب سایت ما به آدرس www.caloptima.org/fa-ir/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms و در صورت درخواست موجود است. برای ارسال آن به شما، لطفاً با خدمات مشتری OneCare با شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید.



زبان ها یا قالب های دیگر

اطلاعات و مطالب با حروف سائز بزرگ و در سایر قالب ها (انگلیسی، اسپانیایی، ویتنامی، فارسی، کره ای، چینی و عربی) و زبان ها موجود است. لطفاً با خدمات مشتریان OneCare تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود و نیاز به اطلاعات یا مطالب در قالبهای دیگر را به ما اطلاع دهید.



غربالگری های مهم برای اعضای که بیماری اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در آنها تشخیص داده شده است



بیماری های قلبی عروقی و دیابت جزو 10 علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. افرادی که مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در آنها تشخیص داده شده است و داروهای روانگردان خاصی مصرف می کنند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت را افزایش می دهند. اعضا می توانند بدون هیچ هزینه ای برای این موارد غربالگری و نظارت شوند. اعضای که این شرایط را دارند باید به طور منظم معاینات سلامتی را با پزشک خود انجام دهند.

صحبت با پزشک در مورد نیازهای سلامت جسمی و دریافت مراقبت می تواند بهزیستی شما را بهبود بخشد و شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم تر افزایش دهد. اگر در مورد داروهای خود سؤالی دارید یا نیاز به تأیید یک ویزیت برای دریافت اطلاعات در مورد این غربالگری های مهم دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر سؤالی دارید یا برای تماس با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان OneCare رایگان به شماره **1-877-412-2734 (711 TTY)**، در 24 ساعت شبانه روز، و 7 روز هفته تماس بگیرید. 🌈

” صحبت با پزشک در مورد نیازهای سلامت جسمی و دریافت مراقبت می تواند بهزیستی شما را بهبود بخشد و شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم تر افزایش دهد. “

سلب مسئولیت: مزایای خواربار برای همه اعضای CalOptima Health OneCare Complete در دسترس است. مزایای مواد غذایی CalOptima Health OneCare Flex Plus بخشی از یک برنامه مکمل ویژه برای اعضا مبتلا به بیماریهای مزمن است. همه اعضا واجد شرایط نیستند. برای استفاده از مزایای مواد غذایی، اعضای CalOptima Health OneCare Flex Plus باید همزمان یک یا چند بیماری مزمن و پیچیده پزشکی داشته باشند که تهدید کننده زندگی باشد یا سلامت کلی یا عملکرد عضو بیمه را به طور قابل توجهی محدود کند. مشکلات سلامتی که مشمول این خدمات می شوند شامل اختلالات قلبی عروقی، دیابت شیرین یا وابسته به انسولین، نارسایی مزمن قلبی، بیماری مزمن ریوی، یا بیماری کلیوی مرحله نهایی است، اما محدود به این بیماریها نیست. حتی اگر عضو یک بیماری مزمن داشته باشد، عضو لزوماً مزایای خواربار را دریافت نخواهد کرد. دریافت مزایای مواد غذایی به این بستگی دارد که عضو در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان یا سایر پیامدهای نامطلوب سلامتی و نیاز به هماهنگی مراقبت های ویژه باشد. حمل و نقل به فروشگاه مواد غذایی برای اعضای CalOptima Health OneCare Flex Plus در دسترس نیست.

خدمات سلامت رفتاری از راه دور در دسترس است

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 خدمات سلامت رفتاری با خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health Behavioral Health، با شماره

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

رایگان **1-855-877-3885** (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.



CalFresh می تواند هزینه خرید مواد غذایی را پرداخت کند



شما مجبور نیستید بین خرید مواد غذایی سالم و پرداخت قبوض خود، مانند اجاره خانه انتخاب کنید. برای CalFresh درخواست دهید تا **\$975*** در هر ماه برای یک خانواده 4 نفره و تا **\$292*** در ماه برای هر نفر دریافت نمایید. این برنامه مزایا را به صورت یک کارت اعتباری نقدی صادر می کند که قابل استفاده در فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای کشاورزان و به صورت آنلاین می باشد.

*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 متفاوت است.

همین حالا در **BenefitsCal.com** درخواست دهید.

اعضای جدید از اینجا شروع می کنند



به عنوان یک عضو جدید OneCare، یک بسته "به خوش آمدید" یا "Welcome to OneCare" را از طریق پست دریافت خواهید کرد. که شامل موارد زیر است:

- خلاصه مزایا
- اطلاعاتی در مورد نحوه دسترسی به کتابچه راهنمای اعضا
- اطلاعات مهم دیگر

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

“ 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 راهنما نگاه کنید.

کتابچه راهنمای اعضای OneCare را بخوانید

کتابچه راهنمای اعضا اطلاعاتی درباره برنامه ها و خدمات OneCare 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 راهنما نگاه کنید. برای دیدن کتابچه راهنمای اعضا به صورت آنلاین، به این وبسایت مراجعه کنی د [www.caloptima.org/](http://www.caloptima.org/fa-ir/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms)

[fa-ir/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms](http://www.caloptima.org/fa-ir/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms)

اگر م یخواهید کتابچه راهنما برای شما پست شود، با خدمات مشتری OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت در روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

اولین معاینه سلامت خود را برنامه ریزی کنید

با PCP خود تماس بگیرید تا اولین معاینه سلامت خود را ظرف 90 روز (3 ماه) پس از پیوستن به OneCare برنامه ریزی کنید. ما معتقدیم مراقبت های پیشگیرانه بهترین راه برای حفظ سلامتی شما و خانواده شماست. PCP شما می تواند مشکلات سلامتی را زودتر قبل از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ پیدا کند. پس از آن، به یاد داشته باشید که بازدید سالانه سلامتی خود را هر 12 ماه بدون هیچ هزینه ای برنامه ریزی کنید. PCP شما در مورد سلامتی شما، نحوه رسیدن به اهداف سلامتی و غربالگری های بهداشتی مورد نیاز با شما صحبت خواهد کرد.

درباره برنامه پاداش سلامت اعضا بیاموزید

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 نمایی د [www.caloptima.org/](http://www.caloptima.org/fa-ir/health-and-wellness/member-health-rewards-program#OneCareRewards)

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

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)** هذه الخدمات مجانية.

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, գանգահարեք **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)**। ਅਪਾਰਜ਼ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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

CEEb 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 អក្សរប្រាសាទ និង អក្សរពុម្ពធំៗ 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 ઈચ્છો 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۔

اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. برنامه CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan از قوانین حقوق مدنی تبعیت میکند. CalOptima Health OneCare 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 OneCare منابع زیر را ارائه میکند:

- کمکها و خدمات رایگان به افراد معلول برای یاری در برقراری ارتباط بهتر، مانند:

✓ مترجم 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 کمکهای دیگری نیاز دارید لطفاً با CalOptima Health OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و در 7 روز هفته تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **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 OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

چگونگی ارائه شکایت

اگر فکر می کنید که CalOptima Health OneCare 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 خدمات حل شکایات و تجدید نظر CalOptima Health OneCare ارائه نمایید. شما میتوانید شکایت خود را بطور تلفنی، کتبی یا آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: با CalOptima Health OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. یا، اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **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 OneCare مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست نمایید.

- آنلاین: در وبسایت **www.caloptima.org/OneCare**.

دفتر حقوق مدنی -

سازمان خدمات مراقبتهای درمانی کالیفرنیا

همچنین میتوانید در مورد حقوق شهروندی خود به سازمان خدمات درمانی کالیفرنیا، دفتر حقوق مدنی بطور کتبی یا آنلاین شکایت کنید:

- تلفنی: توسط شماره **1-916-440-7370**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با شماره **711** (سرویس رله مخابراتی) تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده 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 می کنید 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: توسط شماره **1-800-368-1019**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط شماره **1-800-537-7697** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده 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> موجود است.

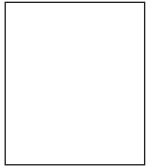
- آنلاین: به پورتال دفتر حقوق شهروندی در <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> مراجعه نمایید.
-

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan است، یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد Medicare و Medi-Cal است. ثبت نام در برنامه CalOptima Health OneCare به تمديد قرار بستگی دارد. CalOptima Health OneCare از قوانین قابل اجرا حقوق مدنی فدرال پیروی کرده و براساس نژاد، رنگ پوست، اصلیت ملی، سن، معلولیت یا جنسیت تبعیض قائل نمی شود. با بخش خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. به وبسایت ما www.caloptima.org/OneCare مراجعه کنید.



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

www.caloptima.org



آموزش سلامت

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

دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-877-412-2734 | TTY: 711

خط مشاوره پرستار

برای اطلاع از اینکه آیا نیاز به مراقبت در مطب پزشک، مراقبت‌های فوری یا اتاق اورژانس دارید یا خیر.
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

شماره رایگان: 1-844-447-8441 | 1-844-514-3774 TTY:

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal Dental

برای کمک در زمینه مزایای دندانپزشکی.

شماره رایگان: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY:

VSP (برنامه خدمات بینایی)

شماره رایگان: 1-800-877-7195 | 1-800-428-4833 TTY:

Silver&Fit

برای کمک به دسترسی بدون هزینه به شبکه گسترده ای از امکانات تناسب اندام با مراکز ورزشی.

Web: www.SilverandFit.com

شماره رایگان: 1-877-427-4788 | TTY: 711



شماره تلفن های مهم

مشاوره بعد از ساعت کاری

اگر به مشاوره پزشکی بعد از ساعت کاری نیاز دارید، با دفتر PCP خود یا شماره تلفن Nurse Advice Line (خط مشاوره پرستاری) که در پشت کارت شناسایی CalOptima Health شما درج شده است تماس بگیرید.

فوریت های پزشکی

911 را شماره گیری کنید یا برای یک وضعیت اورژانس واقعی به نزدیکترین مرکز اورژانس بروید.

خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

شماره رایگان: 1-877-412-2734 | TTY: 711

خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health Behavioral Health Line

برای کمک در دسترسی به خدمات سلامت روان.

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

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

عکسهای ارائه شده، از مدل عکس گرفته شده است