

BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا | فصل پاییز 2024



CalOptima Health

یادآوری:

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

سلامت و شادابی فرزندان را حفظ نمایید

مهم است که مراحل رشد و تکامل فرزندان را تحت نظر داشته باشید. ویزیت کودک سالم (Well-child visits) راه خوبی برای کمک به پیشگیری از بیماری و حفظ سلامت کودک شماست. این معاینات روتین به صورت مداوم تا 3 سالگی و سالیانه از 3 تا 21 سالگی توصیه می شوند. ویزیت کودک سالم برای اعضای CalOptima Health هیچ هزینه ای ندارد!

در طول ویزیت‌های خود چه انتظاری باید داشته باشید:

- در تمام ویزیت‌ها، پزشک درباره رشد و نگرانی‌های رفتاری، اجتماعی و عاطفی فرزندان سؤال می‌پرسد. غربالگری رشد و تکامل کودک باید در 9، 18 و 30 ماهگی کامل شود.
- پزشک برای بررسی رشد کودک شما یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد.
- واکسن‌های توصیه شده نیز ممکن است در طول این بازدیدها تزریق شوند.

بهداشت دهان و دندان را فراموش نکنید

- دندان‌های سالم بخش مهمی از سلامت جسمانی هستند. مطمئن شوید که فرزندان اولین قرار ملاقات با دندانپزشک خود را تا اولین سالگرد تولدش انجام داده باشد. حداقل هر 6 ماه یک بار برای ویزیت روتین دندانپزشک برنامه ریزی کنید. معاینات زودهنگام و منظم دندان می‌تواند به پیشگیری از پوسیدگی و سایر مشکلات سلامت دهان و دندان کمک کند.
- کودک شما حداقل باید دو بار در سال برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، درمان‌های فلوراید موضعی دریافت کند.
 - ویزیت‌های دندانپزشکی تحت پوشش Medi-Cal هستند.
 - اگر فرزند شما دندانپزشک ندارد، با Smile, California به شماره **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) تماس بگیرید یا به **smilecalifornia.org** مراجعه کنید تا دندانپزشکی در نزدیکی خود پیدا کنید.

آیا می‌دانستید؟ غربالگری‌های رشدی توسط یک پزشک تکمیل می‌شود تا رشد کودک شما را تحت نظر داشته باشد و هرگونه تاخیر در رشد و یادگیری کودک شما را شناسایی کند. پزشک درباره تکلم، حرکات، رفتارها و احساسات کودک شما سؤالاتی می‌پرسد.





کارت های هدیه خود را از دست ندهید!

CalOptima Health به اعضا واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود سلامتی جوایز رایگان میدهد. به بخش «اعضا ممکن است واجد شرایط جوایز سلامت رفتاری جدید باشند» در صفحه 9 برای یادگیری در مورد 2 مورد پاداش جدید مراجعه کنید. برای اطلاعات بیشتر و دریافت فرم ها، به وبسایت زیرمراجعه کنید: www.caloptima.org/fa-IR/HealthandWellness/MemberHealthRewards

معیارهای واجد شرایط بودن	جوایز رایگان	جوایز سلامتی اعضای Medi-Cal
اعضای 45 ساله و بالاتر که یک بازدید سالانه سلامتی را در سال 2024 تکمیل می کنند (بدون نیاز به فرم پاداش سلامتی)	کارت هدیه \$50	بازدید سالانه سلامتی
اعضای 50 تا 74 ساله که در سال 2024 ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را تکمیل می کنند	کارت هدیه \$25	غربالگری سرطان سینه
اعضای 21 تا 64 ساله که غربالگری سرطان دهانه رحم را در سال 2024 تکمیل می کنند	کارت هدیه \$25	غربالگری سرطان دهانه رحم
اعضای 45 تا 75 ساله که کولونوسکپی را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$50	معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد
اعضا بین سنین 18 تا 75 سال که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1C را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$25	تست دیابت A1C
اعضای 18 تا 75 ساله با تشخیص دیابت که در سال 2024 وقت معاینه چشم آنها فرارسیده و یک معاینه اتساعی یا شبکه دیابت را انجام دهند.	کارت هدیه \$25	معاینه چشم دیابت
انجام معاینه پس از زایمان بین 1 تا 12 هفته پس از زایمان	کارت هدیه \$50	معاینه پس از زایمان
اعضای بین 12 تا 23 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$25	آزمایش سرب خون در 12 ماهگی
اعضای بین 24 تا 35 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$25	آزمایش سرب خون در 24 ماهگی

هر عرضه پاداش به فرم تکمیل شده پاداش سلامتی نیاز دارد به جز ویزیت سالانه سلامتی. پس از دریافت فرم تکمیل شده شما، حدود 8 هفته طول میکشد تا کارت هدیه را پردازش کنیم. از کارت هدیه نمی توان برای خرید الکل، سیگار یا اسلحه گرم استفاده کرد. کارت هدیه ارزش نقدی ندارد و CalOptima Health مسئول گم یا دزدیده شدن آن نیست. برای این پاداش سلامتی فقط میتوانید یک کارت هدیه در سال دریافت نمایید. کارت های هدیه تا زمان اتمام موجودی در دسترس می باشند. این برنامه ممکن است در هر زمان بدون اطلاع قبلی متوقف شود.

نظارت بر دیابت برای محافظت از سلامتی شما

سطوح تست دیابت

A1C	گلوکز ناشتا	
کمتر از 5.7%	99 mg/dL یا کمتر	نرمال
5.7% - 6.4%	100-125 mg/dL	پیش دیابت
6.5% یا بالاتر	126 mg/dL یا بالاتر	دیابت

دیابت یک مشکل سلامتی است که باعث بالا رفتن قند خون (گلوکز) شما میشود. هیچ درمانی برای دیابت وجود ندارد، اما اقداماتی وجود دارد که می توانید برای کنترل آن انجام دهید.

اگر فعالیت بدنی نداشته باشید و دارای اضافه وزن باشید، احتمال ابتلای شما به دیابت نوع 2 بیشتر است.

چگونه متوجه می شوید که دیابت دارید؟

آزمایش A1C یک آزمایش خون است که میانگین میزان گلوکز خون شما را در 3 ماه گذشته اندازه گیری می کند. این تست به تشخیص و درمان دیابت کمک میکند.

این نکات مراقبت از دیابت را دنبال کنید:

- هر روز ورزش کنید.
- سطح قند خون خود را به طور مرتب در خانه چک کنید.
- حداقل دو بار در سال آزمایش A1C را انجام دهید.
- هر سال یک معاینه چشم دیابت را انجام دهید.
- داروهای دیابت را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- روزانه پاهای خود را چک کنید. به دنبال بریدگی، تغییر رنگ یا تورم باشید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید. غذای روزانه را در وعده های کوچک در زمان مشخصی بخورید.

علائم دیابت

تشنگی شدید



تکرر ادرار



سردرد



تاری دید



تهوع



اگر در مورد دیابت سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health به شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness



آسم را تحت کنترل نگه دارید



آسم چه نوع بیماری است؟

آسم یک بیماری ریوی است که باعث تنگ شدن راه های هوایی می شود و تنفس را سخت می کند. هیچ درمانی برای آسم وجود ندارد، اما می توان آن را کنترل کرد.

علائم شایع آسم:

- مشکلات تنفسی
- سرفه، خس خس سینه یا تنگی نفس
- فشار یا درد قفسه سینه

حمله آسم ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که در معرض عوامل محرک آسم باشید (چیزهایی که باعث آسم می شوند):

- دود
- عطرها
- گرده گل و درخت
- ورزش
- گرد و غبار و کپک
- حیوانات خانگی و غیر خانگی

این ۳ سوال را از خود بپرسید تا بدانید که آیا آسم شما به خوبی کنترل شده است یا خیر:

1. آیا بیش از 2 بار در هفته علائم آسم دارم یا از اسپری تسکین دهنده سریع استفاده می کنم؟
2. آیا به دلیل علائم آسم بیش از 2 بار در ماه از خواب بیدار می شوم؟
3. آیا باید بیش از 2 بار در سال نسخه اسپری تنفسی خود را دوباره پر کنم؟

اگر احساس می کنید که آسم شما به خوبی کنترل نشده است، با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید.

از پزشک خود بپرسید:

- آیا به تست های عملکرد ریه نیاز دارم؟
- آیا به داروی کنترل کننده آسم نیاز دارم؟
- آیا به دستگاه سنجش اوج جریان تنفس (peak flow meter) نیاز دارم؟
- اگر بله، چه زمانی و چگونه از آن استفاده کنم؟
- آیا می توانید برنامه اقدام کنترل آسم را برای من ایجاد کنید؟
- چه زمانی به یک قرار ملاقات نیاز دارم؟

داروهای آسم

- داروی کنترل کننده (کنترل کننده استنشاقی)
- هر روز استفاده می شود
- به کاهش تورم، فشار و کنترل مخاط کمک می کند
- شروع تاثیر دارو ممکن است تا 2 هفته طول بکشد
- داروی تسکین دهنده سریع (اسپری نجات)
- گهگاهی باید استفاده شود
- راه های هوایی را به سرعت باز می کند تا حمله آسم را متوقف کند
- می توان آن را قبل از ورزش یا در صورت قرار گرفتن در معرض محرک مصرف کرد

راهکار:

- یک برنامه اقدام برای کنترل آسم ایجاد کنید تا به شما کمک کند بدانید در طول حمله آسم چه کاری باید انجام دهید.
- با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید کدام دارو برای شما بهترین است.

صبر نکنید، واکسن بزنید!

چه واکسن هایی توصیه می شوند؟

دوز واکسن	سن	واکسن
1 واکسن در هر بارداری هر 10 سال یک تقویت کننده یا بوستر	از 2 ماهگی قابل تجویز است	دیفتری، کزاز، سیاه سرفه (Tdap)
1 دوز در سال	6 سال به بالا	COVID-19
1 دوز در سال	6 سال به بالا	آنفلوانزا (flu)
2 دوز به فاصله 2 تا 6 ماه	50 سال به بالا	زونا Shingles
1 دوز	60 سال به بالا	ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV)
1 دوز	65 سال به بالا	ذات الریه pneumococcal

سیستم ایمنی بدن ما با افزایش سن ضعیف تر می شود که ما را در معرض خطر ابتلا به برخی بیماری ها قرار می دهد. واکسن ها یکی از ساده ترین و مطمئن ترین راه ها برای پیشگیری از این بیماری ها هستند.

واکسن ها از چه اشخاصی محافظت می کنند؟

- خودتان
- عزیزان شما
- جامعه شما

از ارائه دهنده یا داروساز خود در مورد واکسن هایی که در حال حاضر نیاز دارید بپرسید. این واکسن ها بدون هیچ هزینه ای در دسترس اعضای CalOptima Health هستند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسن ها، به وب سایت CalOptima Health به آدرس مراجعه کنید www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations.

خدمات سلامت رفتاری از راه دور اکنون در دسترس است

CalOptima Health اکنون از طریق شراکت ما با، TeleMed2U، خدمات بهداشت از راه دور را برای مراقبت های بهداشت رفتاری به اعضا ارائه می دهد. این خدمات از 1 آوریل آغاز شد تا گزینه ها و دسترسی شما به خدمات سرپایی سلامت رفتاری را بهبود بخشد. ارائه دهندگان TeleMed2U طیف وسیعی از شرایط خفیف تا متوسط را درمان می کنند. آنها می توانند ارزیابی های سلامت روان سرپایی را ارائه دهند، داروهای سلامت روان شما را مدیریت کرده و درمان را ارائه دهند. می توانید با تماس مستقیم با TeleMed2U با شماره 1-562-268-0955، خدمات بهداشت از راه دور را درخواست کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه و سایر خدمات بهداشت رفتاری، 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، با شماره رایگان CalOptima Health Behavioral Health Line به شماره 1-855-877-3885 (TTY 711) تماس بگیرید.

بیایید در مورد سلامت روان و بارداری صحبت کنیم

هورمون ها در دوران بارداری و پس از زایمان می توانند تغییراتی در سلامت روان شما ایجاد کنند. تغییرات خلقی در والدین جدید معمول است، اما از هر 5 نفر، 1 نفر دچار مشکلات روانی جدی می شود.

مراقبت مداوم می تواند شما و کودکتان را سالم نگه دارد و به پزشک کمک کند تا مشکلات احتمالی را در دوران بارداری و بعد از آن تشخیص دهد.



سلامت روان شما مهم است

در اینجا چند راه برای تمرکز بر سلامت روان وجود دارد:

با پزشک خود برنامه ای برای داشتن یک بارداری سالم تا زمان زایمان و پس از تولد نوزاد ایجاد کنید.



حداقل یک بار در دوران بارداری و بار دیگر پس از زایمان غربالگری افسردگی را انجام دهید.



■ افسردگی یک بیماری روانی است که می تواند شامل احساسات شدید غم و اندوه باشد و مراقبت از خود و کودکتان را برای شما سخت کند.

1 تا 12 هفته پس از تولد، معاینه پس از زایمان را با پزشک متخصص زنان و زایمان یا ارائه دهنده مراقبت های اولیه انجام دهید.



■ مراقبت از خودتان در زمانی که بدن شما در حال بهبود است و زمانی که از نوزاد جدید خود مراقبت می کنید می تواند مشکل باشد. مهم است که به تمام قرار ملاقات های پزشکی خود و نوزادتان هبروید، حتی اگر احساس سلامتی دارید.

با پیوستن به برنامه گام های روشن برای مادران CalOptima Health (Bright Steps maternity program)، آغازی سرشار از سلامتی به خانواده خود هدیه بدهید. با شماره تلفن 1-888-587-8088 (TTY 711) به صورت رایگان با خدمات مشتریان تماس بگیرید



■ یک هماهنگ کننده مراقبت شخصی آموزش، یادآوری های مهم و منابعی را برای بارداری سالم در دسترس شما قرار می دهد.

برای دریافت حمایت سلامت روان، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، با خط رایگان بهداشت رفتاری CalOptima Health's Behavioral Health Line به شماره 1-855-877-3885 (TTY 711) تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.

برای مشکلات حافظه زودتر کمک بگیرید

دکتر Shilpa Jindani، مدیریت پزشکی CalOptima Health، در مورد زوال حافظه و اهمیت صحبت کردن با پزشک خود در صورت داشتن نگرانی هایی در زمینه حافظه صحبت می کنند. ایشان راهنمایی هایی در مورد علائمی که باید مورد توجه قرار داد و اقداماتی که باید انجام داد ارائه می کنند.

"من به عنوان یک پزشک با بیمارانی ملاقات می کنم که علائم اولیه زوال حافظه را نشان می دهند. خانم رابینسون با دخترش که نگران مشکلات حافظه مادرش بود نزد من آمدند. خانم رابینسون فکر نمی کرد مشکل بزرگی باشد، اما در طول صحبت ها و آزمایش های ما، مشخص شد که او با حافظه و یافتن کلمات مشکل دارد. پس از ارجاع ایشان به یک متخصص، تشخیص داده شد که او در مراحل اولیه بیماری آلزایمر قرار دارد.

"ما در مورد راه هایی برای کنترل و کند کردن پیشرفت بیماری از طریق ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، تمرینات حافظه و انتخاب دارو صحبت کردیم. ما به خانم رابینسون و خانواده اش اطلاعات روشنی در مورد این بیماری، پیشرفت و درمان آن ارائه کردیم."

علائم زوال حافظه:

- گم شدن در یک محله آشنا
- فراموش کردن نام یکی از اعضای نزدیک خانواده یا دوستان
- فراموش کردن خاطرات قدیمی
- عدم توانایی انجام وظایف به طور مستقل



افراد مبتلا به زوال حافظه ممکن است در زمینه های زیر مشکل داشته باشند:

- حافظه
- تمرکز
- مهارت های ارتباطی
- استدلال، قضاوت و حل مسئله
- مشکلات بینایی



اگر فردی که می شناسید ممکن است زوال حافظه داشته باشد چه باید کرد:

- صحبت کردن - در مورد برنامه ریزی یک ویزیت با یک ارائه دهنده برای به اشتراک گذاشتن تغییرات قابل توجه و نگرانی هایی مانند گم شدن یا فراموش کردن زمان صحبت کنید.
- غربالگری ها - در طول بازدید سالانه سلامتی در مورد غربالگری های زوال حافظه بپرسید.
- برنامه ریزی - یک برنامه مراقبتی ایجاد کنید تا فرد مبتلا به زوال حافظه بتواند خواسته های خود را با خانواده، تیم های مراقبتی و متخصصان حقوقی در میان بگذارد.
- نوشتن خواسته ها - برای آشنایی با نوشتن خواسته ها با یک دستورالعمل قبلی، به www.caloptima.org/en/HealthAndWellness مراجعه کنید.

سفر خانم رابینسون ارزش جستجوی زودهنگام کمک پزشکی برای نگرانی های حافظه را برجسته می کند. صحبت با پزشک می تواند به تشخیص به موقع و کیفیت زندگی بهتر منجر شود.

برای اطلاعات و منابع بیشتر، به وب سایت انجمن آلزایمر Alzheimer's Orange County مراجعه کنید www.alzoc.org.



اعضا ممکن است واجد شرایط مشوق های جدید سلامت رفتاری باشند

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



CalOptima Health یک پاداش سلامتی اعضای جدید 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/fa-IR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards پر کنید و قبل از 31 ژانویه 2025، به CalOptima Health ارسال کنید تا کارت هدیه 25 دلاری رایگان خود را دریافت کنید.

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 2024 تا 31 دسامبر 2024، 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 اطلاعات پاداش سلامت که در لینک زیر ذکر شده اند برای آنها تجویز شده باشد.

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/fa-IR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



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 973 دلار* در ماه برای یک خانواده 4 نفره یا حداکثر 291 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. اکنون در GetCalFresh.org درخواست دهید یا با خدمات مشتری CalOptima Health به شماره 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید.

*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.

تمدید Medi-Cal — برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید

آژانس خدمات اجتماعی (SSA) County of Orange Social Services Agency هر سال واجد شرایط بودن را برای همه اعضای Medi-Cal بررسی می کند. در پوشش خدمات خود شکافی نداشته باشید. اطمینان حاصل کنید که هر گونه تغییر در نام، آدرس پستی، آدرس ایمیل و شماره تلفن خود را گزارش کرده اید، تا SSA بتواند با شما تماس بگیرد.

شما یا نامه ای دریافت خواهید کرد که می گوید قرارداد شما به طور خودکار تمدید شده است یا یک فرم تمدید قرارداد را در یک پاکت زرد رنگ دریافت می کنید. اگر فرم تمدید دریافت کردید، اطلاعات خود را ظرف 60 روز به صورت آنلاین، تلفنی، حضوری یا از طریق پست ارسال کنید. تمدید شما بر اساس ماهی که برای اولین بار در Medi-Cal ثبت نام کرده اید ارسال می شود.

برای حفظ Medi-Cal خود این مراحل را دنبال کنید:



1. اطلاعات تماس خود را با SSA به روز کنید.



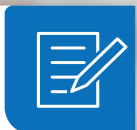
2. حساب آنلاین خود را در [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) ایجاد یا بررسی کنید.



3. نامه های خود را برای یک فرم تمدید که در یک پاکت زرد رنگ فرستاده میشود بررسی کنید.



4. در صورت دریافت فرم تمدید آن را تکمیل کنید.



به حساب Medi-Cal خود در [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) بروید یا با SSA به شماره 1-800-281-9799 تماس بگیرید. برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید!

دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر



اطلاعات و مطالب به چاپ درشت، فرمت ها و زبان های دیگر 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.

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/fa-IR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments در دسترس است. اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد، لطفاً با خدمات مشتریان تماس حاصل کنید.

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 ■ اطلاعات مهم دیگر
- کارت شناسایی CalOptima Health

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 دستورالعمل هایی در مورد نحوه دسترسی به فهرست ارائه دهنده شبکه سلامت در وبسایت CalOptima Health به نشانی www.caloptima.org/fa-IR/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider دارد. لطفاً یک PCP (ارائه دهنده ای که به شما کمک می کند مراقبت های 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 می توانید انتخاب های خود را در پورتال اعضا در آدرس زیر انجام دهید www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal.



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/fa-IR/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. اگر می خواهید 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/fa-IR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



اگر به کمک نیاز دارید، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با خدمات مشتریان CalOptima Health به 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/TDD** 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.

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.

(Arabic) الشعار بالعربية

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)

Ուշադրություն: 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:

ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បម្រើក ឱ្យ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

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。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. વિકિલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટ માં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. આ સેવા વનિમૂલ્ય છે 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.

ແທກໂລພາສາລາວ (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 qiex 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 mborgv 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 braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

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.

ແຕ້ກໄລນ໌ພາສາໄທ (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)

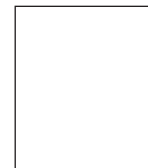
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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

(Urdu) اردو 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 تلفنهای مهم

بخش آموزش بهداشت

ارائه دهنده اطلاعات بهداشتی و سلامتی برای کمک به سالم ماندن شما.
دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

خط تلفن مشاوره پرستاری

24 ساعت در روز، 7 روز هفته برای راهنمایی شما در تشخیص اینکه آیا شما نیاز به دریافت خدمات در مطب پزشک، بخش مراقبتهای فوری ویا اورژانس دارید.
شماره رایگان: 1-844-447-8441 | TTY: 1-844-514-3774

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal

برای خدمات و مزایای دندانپزشکی.
شماره رایگان: 1-800-322-6384 | TTY: 1-800-735-2922

VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی

با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفنهای برای تماس با VSP میباشند.
شماره رایگان: 1-800-877-7195 | TTY: 1-800-428-4833

مشاوره بعد از ساعت اداری

اگر بعد از ساعات اداری به مشاوره پزشکی نیاز دارید، با مطب PCP خود و یا شماره تلفن ارائه شده در پشت کارت شبکه درمانی یا گروه پزشکی خود تماس بگیرید.

ضرورتهای پزشکی

در صورت وقوع ضرورت پزشکی با شماره 911 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

CalOptima Health بخش خدمات مشتریان

دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

بخش بهداشت رفتاری

ارائه دهنده خدمات غیر بستری بهداشت روانی خفیف تا متوسط و اختلالات به دلیل بیماریهای روانی.
7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.
شماره رایگان: 1-855-877-3885 | TTY: 711