



BETTER TOGETHER

회원 뉴스레터 | 2026 년 봄



회원 포털은 인터넷 접속이 가능한 어디서나 24 시간 CalOptima Health 에 접속할 수 있는 안전한 온라인 웹사이트입니다.
11 페이지에서 “신규 회원은 이곳에서 시작”을 확인하십시오.

연례 웰니스 검진을 계획

주치의를 방문하는 것이 건강상 변화를 조기에 감지하는 가장 좋은 방법입니다. 본 체크리스트를 사용하여 다음 검사와 선별검사를 주문해야 하는지 담당 의사에게 문의하십시오.



당뇨병이 있는 경우, 의사에게 다음 검사에 대해 문의:	완료되었나? (박스에 표시)	언제 필요한가? (날짜)
헤모글로빈 A1c (HbA1c)	☐	
망막 눈 (당뇨병 관련 문제를 감지하기 위해)	☐	
소변 (단백질을 위해)	☐	
발 (당뇨병 관련 문제를 감지하기 위해)	☐	
의사가 건강을 관리하는 데 도움이 되는 검사들:	완료되었나? (박스에 표시)	언제 필요한가? (날짜)
자궁경부가 있는 21-65 세 성인을 위한 자궁 경부암 (Pap smear)	☐	
40 세 및 이상의 성인을 위한 유방암 검사 (메모그램) (40 세 미만의 성인: 의사와 상담)	☐	
45-75 세 성인을 위한 대장암	☐	
과도한 흡연 이력이 있는 50-80 세 성인의 폐암	☐	
콜레스테롤, 공복 혈당	☐	
골다공증 (DEXA)	☐	
청력 및 시력	☐	
1945-1965 년 출생 성인의 경우	☐	

알림: 이 정보는 교육 목적만을 위한 것이며 전문적인 의학적 조언을 대신하지 않습니다. 질문이 있는 경우 담당 의사에게 문의하십시오.

아동 웰니스 검진: 언제 받아야하고 무엇을 기대할 수 있는 지



아동기, 특히 첫 2 년은 빠르게 성장하고 변화하는 시기입니다. 귀하 자녀의 의사는 자녀를 자주 보기를 원할 것입니다. 정기적인 아동 웰니스 검진은 귀하의 자녀가 건강하게 잘 자라고 있는지 확인하는 가장 바람직한 방법입니다.

아동 웰니스 검진은 다음 연령대에 권장됩니다:

생후 첫 주 (3-5 일)	생후 12 개월
생후 1 개월	생후 15 개월
생후 2 개월	생후 18 개월
생후 4 개월	생후 24 개월
생후 6 개월	생후 30 개월
생후 9 개월	매년 3 세부터 - 21 세까지

자녀가 아프지 않더라도 계속해서 이러한 검진에 자녀를 데려가는 것이 중요합니다. 웰니스 검진은 자녀가 아플 때 의사를 만나는 것과 다릅니다. 자녀가 아동 웰니스 검진을 놓쳤다면, 의사를 만나기에 너무 늦지 않았습니다. 언제 가야 하는지, 무엇을 기대해야 하는지 자세히 알아보십시오.

아동 웰니스 검진	아플 때 검진
정기적인 아동 웰니스 검진은 건강 문제를 발견하거나 예방하는 데 도움이 됩니다. 아동 웰니스 검진 시 의사는 다음 사항을 수행할 것입니다: ♥ 신체 검사 완료 ♥ 혈액 납 검사 완료 ♥ 자녀의 성장 및 학습 능력 확인 ♥ 때에 따라 청력, 시력 및 기타 다른 기능 검사 ♥ 때에 따라 필요한 예방 접종 권장 ♥ 가족의 병력에 대해 대화 ♥ 발달, 영양, 수면, 안전 및 유행하고 있는 질병 등과 같은 중요한 건강 문제에 대해 논의	아플 때 검진하는 것은 문제가 있거나 귀하의 자녀가 아파 보일 때 의사를 방문하는 것입니다. 아플 때 방문하면 의사는 다음 사항에 대해 확인할 것입니다: + 우려사항 + 경증 및 중증 질병 + 다음과 같은 예상치 못한 질병: • 기침 • 복통 • 발진 • 구토 + 다음과 같은 지속적인 (만성) 질병: • 천식 • 당뇨병

귀하의 자녀가 아동 웰니스 검진을 위해 의사를 방문하지 않은 경우, 오늘 의사에게 전화해 진료 예약을 하십시오.

다음은 CalOptima Health 의 2026 년 Medi-Cal 회원 건강 보상들입니다



CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원들에게 건강 보상을 제공합니다.

어떤 검진이 귀하에게 적합한지 상담을 위해 오늘 주치의 (PCP) 에게 전화하십시오. 권장 사항은 연령에 따라 다를 수 있으며, 주치의가 귀하에게 가장 적합한 사항을 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

\$50

보상
양식 필요없음

✓ 연례 웰네스 검진



\$15-\$25

보상
온라인 양식 제출

✓ 대장암 검진—기타 유형

- \$15 대변 잠혈 검사 (Fecal Occult Blood Test, FOBT)

- \$15 대변 면역화학 검사 (Fecal Immunochemical Test, FIT)
- \$25 CT (컴퓨터 단층촬영, Computed Tomography) 대장조영술
- \$25 유연 결장경 검사

회원은 매년 이중 1 개의 대장암 검진 보상을 받을 수 있습니다.

\$50

보상
온라인 양식 제출

✓ 대장암 검진—
대장내시경

\$25

보상
온라인 양식 제출

- ✓ 유방암 검진
- ✓ 자궁경부암 검진
- ✓ 당뇨병 A1c 검사
- ✓ 당뇨병 눈 검사
- ✓ 산후 검진

건강 보상 요건을 알아보고 온라인으로 양식을 작성하기 위해 www.caloptima.org/k/rewards 를 방문하십시오. 전화로 양식 작성하는 데 도움이 필요하시면 Medi-Cal 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일-금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 문의하십시오.

\$25

보상
양식 필요없음

- ✓ 생후 12 개월의 혈액
납 검사
- ✓ 생후 24 개월의 혈액
납 검사

2026 년 1 월 1 일부터 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 하며, CalOptima Health Medi-Cal 이 귀하의 주 보험으로 되어 있어야 합니다. 각 건강 보상은 1 년에 한 번 적립되며, 자금이 소진될 때까지 사용할 수 있습니다. 보상은 주류, 담배, 총기류, 상품권 또는 복권 구매에는 사용할 수 없습니다. 방문 완료가 확인되는 즉시 보상이 처리됩니다. 최대 90 일이 소요될 수 있습니다. CalOptima Health 는 보상이 분실되거나 도난당했을 경우 책임을 지지 않습니다. 본 프로그램은 예고 없이 변경 또는 종료될 수 있습니다.

무료로 혈압 모니터를 받으십시오

CalOptima Health Medi-Cal 회원이시면 무료로 혈압 모니터를 받으실 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 의사에게 모니터를 주문해 달라고 요청하십시오.

혈압은 동맥벽을 누르는 혈액의 압력입니다. 동맥은 심장에서 신체의 다른 부분으로 혈액을 운반합니다.

하이퍼텐션이라고도 하는 고혈압은 건강한 범위보다 높은 혈압입니다. 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 위험을 높입니다.

정상 혈압 범위는 120/80 미만입니다.

혈압 모니터를 받으려면:

- 1 의사 사무실에 약국에서 처방전을 채울 수 있는지 먼저 확인해 달라고 요청하십시오.
- 2 의사에게 약국으로 직접 처방전을 보낼 수 있는지 문의하십시오.
 - a. 집으로 배달을 원하시면 약국에서 배달이 가능한지 의사 사무실에 문의하십시오.
 - b. 약국에서 혈압 모니터를 직접 받으려면 의사의 처방서 사본을 지참하여 방문하십시오.



언제 혈압을 확인해야 할까요?

- ♥ 의사의 권장에 따라 집에서 혈압을 확인하십시오.
- ♥ 의사를 방문하기 전에 혈압을 확인하고 결과를 의사와 공유하십시오.
- ♥ 아침과 저녁 혈압 수치를 비교하여 의사에게 알려야 할 큰 차이가 있는지 확인하십시오.

의사와 상담하여 고혈압을 관리하고 예방하는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

자녀의 납 중독 검사: 귀하가 알아두어야 할 사항



납이란 무엇인가요?

납은 어린 아이들에게 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있는 금속입니다. 납은 오래된 주택 내부와 주변에서 여전히 발견될 수 있습니다. 또한 일부 전통적인 민간요법, 식품 및 제품에서도 발견될 수 있습니다. 6 세 미만 어린이의 부모 또는 보호자는 이러한 사실을 인지하고 있어야 합니다.

왜 납 검사를 해야 할까요?

-  어린이들에게 안전한 혈중 납 수치란 없습니다.
-  낮은 수준의 납이라도 어린 아이의 두뇌, 성장, 학습, 행동에 영향을 미치고 다른 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
-  혈액에 납이 있는 대부분의 어린 아이는 아무런 증상을 보이지 않으며 겉으로 보기에는 건강해 보일 수 있습니다.

혈액 납 검사는 자녀가 납에 노출되었는지 알 수 있는 유일한 방법입니다.

누가 검사를 받아야 하나요?

-  어린 아이는 생후 12 개월에 처음으로 납 검사를 받고, 24 개월에 다시 검사를 받아야 합니다.
-  자녀가 혈액 납 검사를 받지 않았다면 추가 검사를 받으십시오.

혈액 납 검사는 어떻게 진행되나요?

손가락, 발뒤꿈치 또는 팔에서 소량의 혈액을 채취하여 납 수치를 검사합니다

-  손가락이나 발뒤꿈치에서 몇 방울의 혈액을 채취하는 검사는 결과가 빠르게 나옵니다.
-  납 수치를 확인하기 위해 정맥에서 혈액을 채취할 수도 있습니다.

미루지 마십시오. 의사와 혈액 납 검사 완료에 대해 상담하십시오.



응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치



응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여 집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당 주치의에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 최상의 의료 관리를 위해 7 일 이내에 귀하의 주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운 약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던 이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속 진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수 있습니다.

질문 또는 후속 진료에 대한 도움이 필요하신 경우 CalOptima Health 고객 서비스 번호 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 전화하십시오.

중요한 전화번호들

근무시간 이후 조언

근무시간 외 의료 상담이 필요한 경우, 담당 PCP 사무실이나 CalOptima Health ID 카드 뒷면에 있는 간호사 상담 번호로 전화하십시오.

의료 응급 상황

실제 의료 응급 상황인 경우 **911** 로 전화하시거나 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima Health 고객 서비스부

월요일~금요일, 오전 8 시~ 오후 5 시 30 분
무료번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우 연락하십시오.
주 7 일, 24 시간
무료번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

TeleMed2U

행동 건강 원격 진료를 제공합니다.
월요일~금요일, 오전 7 시~오후 5 시
무료번호: **1-844-585-9210** | **1-562-268-0955**



건강 교육

건강을 유지하는 데 도움이 되는 건강과 웰빙 자료를 위해 연락하십시오.
월요일~금요일, 오전 5 시~오후 8 시
무료번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

간호사 상담 전화

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보기 위해 연락하십시오.
주 7 일, 24 시간
무료번호: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 치과 프로그램

치과 혜택에 대한 도움을 제공합니다.
무료번호: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

교통편의

교통수단이 필요한 회원들을 위해 Medi-Cal 이 적용되는 서비스를 위한 교통편을 제공합니다.
월요일~금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분
무료번호: **1-833-648-7528** | TTY: **711**

VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

무료번호: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-735-2922**



정신분열증 또는 양극성 장애 진단을 받은 회원을 위한 중요한 검사

심혈관 질환과 당뇨병은 미국의 10 개 사망 원인 중 하나입니다. 특정 항정신성 의약품을 복용하는 양극성 장애 진단을 받은 사람들은 심혈관 질환과 당뇨병의 위험이 증가합니다. 회원들은 이러한 질환에 대해 무료로 검사 및 모니터링을 받을 수 있습니다. 이러한 질환이 있는 회원들은 담당 의사로부터 정기적인 건강 검진을 받아야 합니다.

신체 건강상의 필요 사항에 대해 의사와 상담하고 치료를 받으면 건강이 개선되고 더 건강한 생활을 할 가능성이 높아집니다. 귀하의 약물에 대한 질문이 있거나 이러한 중요한 검사에 대해 문의하기 위해 담당 의사에게 전화를 하여 진료 일정을 잡으십시오.

질문이 있거나 또는 귀하의 의사에게 연락을 하는 데 도움이 필요하시면 CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 주 7 일, 24 시간 전화하십시오.

회원들은 새로운 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 있을 수 있습니다

항정신병 약물을 사용하는 정신분열증 또는 양극성 장애 환자에 대한 당뇨병 선별검사

당뇨병 검사를 받는 것은 건강에 중요합니다. CalOptima Health Medi-Cal 회원으로서 당뇨병 검사를 무료로 받으실 수 있습니다. 의사와 진료하는 동안 당뇨병 검사를 위한 검사실 의뢰서를 받아야 합니다. 그렇지 않은 경우 하나를 요청하십시오. 18~64 세의 적격 회원은 2026 년 1 월 1 일부터 2026 년 12 월 31 일 사이에 당뇨병 검사를 완료하면 무료 \$25 선물 카드를 받으실 수 있습니다. 나머지는 CalOptima Health 가 처리해 드립니다. 보내실 양식이 없습니다.

이미 당뇨병 진단을 받은 회원은 자격이 되지 않습니다. 또한 보상 전단지에 나열된 항정신병 약물 중 최소 1 가지를 처방받아야 합니다.

질문이 있는 경우 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오. 회원 건강 보상에 대한 자세한 정보를 위해 www.caloptima.org/k/rewards 를 방문하십시오.



CalOptima Health 의 새로운 HealthHub 에서 유용한 정보 제공받기

HealthHub 는 귀하께서 현명한 건강 결정을 내릴 수 있도록 돕는 신뢰할 수 있는 온라인 건강 정보 도서관입니다! 건강 관리 여정을 시작하시든, 의료 진단에 대한 답을 찾고 계시든, HealthHub 는 다음과 같은 정보를 제공해 드립니다:

- 🍎 일반적인 건강 주제에 대한 읽기 쉬운 콘텐츠 및 비디오
- 🍎 의사와 전문가가 검토한 건강 및 웰빙 정보
- 🍎 건강 위험을 확인하거나 치료 계획을 세우는 데 도움이 되는 정보
- 🍎 건강을 유지하고 최상의 컨디션을 유지하기 위한 팁



HealthHub 는 다음과 같은 주제에 대한 정보를 제공합니다:



당뇨병



심장 건강



건강식단



지금 바로 CalOptima Health 의 HealthHub 를 검토해 보시고 더 나은 건강을 향한 첫걸음을 내딛으십시오.



<https://healthhub.caloptima.org>
를 방문하시거나 이 코드를 스캔하십시오.

CalOptima Health 회원 안내서

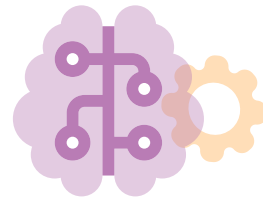
가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org/k/medi-cal-documents 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 전화하십시오.

다른 언어 또는 형식으로 자료 받기



정보와 자료는 큰글자 사본 및 기타 형식과 언어들 (영어, 스페인어, 베트남어, 페르시아어, 한국어, 중국어, 아랍어, 러시아어) 로 제공됩니다. 고객 서비스로 전화하여 선호하는 음성 및 서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요하신지 알려주십시오.

귀하의 정신 건강은 중요합니다: 웰빙을 위한 도움을 주는 알림



우울하거나 자신이 평소와 다르다고 느낄 때 도움 받기

만 12 세 이상이고, 슬프거나 피곤하거나 평소와 다르다고 느끼신다면 의사와 상담하십시오. 검진은 우울증 징후를 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다. 필요하신 경우 지원을 받으실 수 있습니다. 만 12 세 미만의 자녀가 있는 경우, 필요한 정보와 지원을 위해 CalOptima Health 행동 건강 상담 전화 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 로 전화하십시오. 귀하는 혼자가 아닙니다.



치료에 대해 의사와 상담하기

행동 건강 약물 복용을 시작하기 전에 모든 치료 옵션에 대해 의사와 상담하십시오. 약이 처방된 경우, 지시대로 복용하고 치료 계획을 계속 따르십시오.



정신 건강 약물을 복용하는 아동을 위한 혈액 검사 받기

2 가지 이상의 정신 건강 약물을 복용하는 자녀가 있는 경우 혈액 검사가 중요합니다. 이러한 검사들은 혈당 및 콜레스테롤 수치를 측정하여 자녀의 건강과 안전을 유지하는 데 도움이 됩니다.



항정신병 약물 복용 시 당뇨병 검사 받기

조현병 또는 양극성 장애가 있는 사람이 항정신병 약물을 복용하는 경우 당뇨병 위험이 더 높습니다. 당뇨병 검진에 대해 의사와 상담하십시오 — 조기 검사는 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



정기적으로 약을 복용하기

항정신성 약물과 항정신성 약물은 효과가 나타나기까지 시간이 걸립니다. 처방된 대로 복용하고 — 갑자기 중단하지 않는 것이 — 증상 완화에 중요합니다. 약물 복용을 변경하기 전에 항상 의사와 상담하십시오.



오피오이드 사용 장애 (OUD, opioid use disorder) 치료에 대해 이해하기

OUD 를 위한 약물은 갈망을 줄이고, 금단 증상을 완화하며, 장기적인 회복을 도울 수 있습니다. 약물을 정기적으로 복용하면 재발 및 과다 복용 위험이 줄어듭니다. 질문이 있으시면 담당 의사가 도와드릴 수 있습니다.

궁금한 점이 있거나 의사에게 연락하는 데 도움이 필요하시면 CalOptima Health 행동 건강 상담 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 주 7 일, 24 시간 연락하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다.

신규 회원은 이곳에서 시작

CalOptima Health 의 신규 회원으로서 다음 사항들을 먼저 수행하십시오:

1 CalOptima Health Medi-Cal 회원 포털 접속을 위해 <https://member.caloptima.org/#/user/login>

CalOptima Health 의 안전한 온라인 회원 포털을 이용하면 다음을 수행할 수 있습니다:

- 📁 개인 정보 업데이트
- 📁 새 회원 (ID) 카드 요청
- 📁 ID 카드 사본 인쇄
- 📁 건강 네트워크 (HN) 또는 주치의 (PCP) 변경
- 📁 통역 서비스 요청

2 주치의 (PCP) 및 건강 네트워크 (HN) 선택

PCP 는 환자의 일상적인 진료를 담당하는 의료 제공자입니다. 건강 네트워크 (HN) 는 회원에게 건강 관리 서비스를 제공하는 의사와 병원의 그룹입니다. CalOptima Health 에 가입하신 후 30 일 이내에 PCP 와 HN 을 선택하지 않으면 CalOptima Health 에서 귀하를 대신하여 선택해 드립니다. PCP 와 HN 은 30 일마다 변경할 수 있습니다. 의료 제공자 목록은 www.caloptima.org/k/doctor 에서 보실 수 있습니다. 의료 제공자 목록을 우편으로 받기를 원하시면 CalOptima Health 고객 서비스로 전화하십시오.

PCP 와 HN 을 선택하는 방법:

- + <https://member.caloptima.org/#/user/login> 에서 안전한 온라인 회원 포털에 접속하거나 또는
- + CalOptima Health 고객 서비스부에 전화하거나
- + 신규 회원 패킷에 포함되어 있는 CalOptima Health 네트워크 선택 양식을 작성하여 제출하십시오.

3 Medi-Cal 혜택에 대해 알아보기

귀하의 안내서에는 CalOptima Health 의 프로그램과 서비스에 대한 정보가 있습니다. 회원 안내서는 www.caloptima.org/k/medi-cal-documents 에서 보실 수 있습니다. 회원 안내서를 우편으로 받아 보길 원하시면 고객 서비스로 전화하십시오.

4 CalOptima Health 가입 후 3 개월 이내에 주치의를 방문하십시오.

이 진료는 주치의가 귀하의 필요를 이해하는 데 도움이 됩니다. 또한 문제가 발생하기 전에 귀하의 건강을 지원하는 서비스에 의뢰해 드릴 수도 있습니다. 첫 주치의 진료는 원격 진료로 시작하실 수도 있습니다. 주치의에게 원격 진료가 가능한지 문의하십시오. 매년 최소 한 번은 주치의를 만나십시오.

5 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 www.caloptima.org/k/rewards 를 방문하십시오.

도움이 필요한 경우, CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일-금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 연락하십시오. 귀하의 언어로 저희 직원이 도와드립니다.

차별금지에 대한 통지서

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health 는 주 및 연방 민권법을 따릅니다. CalOptima Health 는 불법적으로 사람을 차별, 배제하거나 성, 인종, 피부색, 종교, 조상, 출신국, 인종 집단 정체성, 나이, 정신 장애, 신체 장애, 질병, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성적 정체성 또는 성적 지향으로 인해 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health 는 다음을 제공합니다:

- 다음과 같은 보다 나은 소통을 위한 장애인 무료 지원 및 서비스를 시기적절하게 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
 - ✓ 기타 형식으로 된 서면 자료(큰 활자, 오디오, 장애인용 전자 형식 및 기타 형식)
- 모국어가 영어가 아닌 사람들을 위해 시기적절하게 무료 언어 서비스 제공:
 - ✓ 자격을 갖춘 통역사
 - ✓ 다른 언어로 서면으로 된 정보

이러한 서비스가 필요하신 경우, CalOptima Health에 월요일부터 금요일, 오전 8시에서 오후 5시 30분사이 **1-714-246-8500**번 또는 무료번호 **1-888-587-8088**번으로 전화하십시오. 언어 또는 청각 장애가 있는 분들은 TTY 번호 **711** 로 전화하십시오. 요청하시면 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 받으려면 다음 번호로 전화하거나 주소로 편지를 보내십시오:

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

불만 제출 방법

만약 CalOptima Health 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, CalOptima Health에 불만을 제기할 수 있습니다. 불만은 전화, 서면, 직접 또는 전자식으로 제출하실 수 있습니다:

- **전화:** CalOptima Health에 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 무료전화 **1-714-246-8500** 또는 **1-888-587-8088**로 문의하십시오. 또는, 듣기와 말하기에 어려움이 있는 경우 TTY **711**번으로 전화하십시오.
- **서면:** 작성된 불만 양식 또는 편지를 다음 주소로 보내십시오:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health 를 방문하여 불만 제출을 원한다고 알려십시오.
- **전자식:** CalOptima Health의 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

민권 사무국 -

캘리포니아 보건 서비스부

캘리포니아주 보건 서비스부 민권 담당국에 민권과 관련한 불만 사항을 다음 연락처로 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화:** **1-916-440-7370** 로 전화. 말하기와 듣기에 어려움이 있는 경우 **711**번으로 전화하십시오 (통신중계서비스).
- **서면:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**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**

불만 양식은 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 에서 확인할 수 있습니다.

- **전자식:** CivilRights@dhcs.ca.gov 으로 이메일을 보내십시오.

민권 사무국 -

미국 보건 및 사회복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, Office for Civil Rights (민권 사무국), U.S. Department of Health and Human Services (미국 보건 및 사회복지부) 에 전화로, 서면으로 또는 전자식으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화:** Call **1-800-368-1019** 로 전화. 말하기와 듣기에 어려움이 있는 경우 TTY **1-800-537-7697** 번으로 전화하십시오.
- **서면:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

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

불만 사항 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 확인할 수 있습니다.

- **전자식:** 민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

언어 지원 서비스 및 보조 도구 및 서비스 가용성 공지서

English

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.

العربية (Arabic)

يرجى 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 بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (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: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1-888-587-8088 (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 (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。

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)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-888-587-8088 (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 (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।

Hmoob (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 (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 (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.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນ ນູນແລະມິດພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

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 hluo 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.

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 (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।

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 (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.

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 (Filipino)

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 serbisyong ito.

ภาษาไทย (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.

Українська (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.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

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۔

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.

CalOptima Health 네트워크와 연결 유지하기: 새로운 문자 메시지 번호를 찾아보십시오

CalOptima Health 는 특정 번호에서 문자 메시지를 보냅니다: **225678 (CALOPT)**. 이렇게 하면 메시지가 진짜이고 중요하다는 것을 쉽게 알 수 있습니다.

중요한 업데이트를 놓치지 않으려면
225678 을 저장하십시오!

