

CONNECTIONS

خبرنامه اعضا OneCare



از کارت flex چندمنظوره OneCare خود در فروشگاه‌های محله‌تان استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای کارت flex خود به صفحه 3 مراجعه کنید.



در این شماره

چه نکاتی را باید در هنگام مراجعه به متخصص بدانید **7**

جوایز سلامتی اعضای CalOptima Health OneCare **4**

یادآور یهای مفید برای سلامتی شما **10**

دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را بدون هیچ هزینه‌ای دریافت کنید **5**

پیغامی از Javier

سلام، من Javier Sanchez هستم و مفتخرم که مدیریت طرح OneCare در شرکت CalOptima Health را بر عهده دارم. امسال بیستمین سال خدمت‌گزاری ما به مردم اورنج کانتی است - و ما بدون شما نمی‌توانستیم این کار را انجام دهیم.



به عنوان طرح درمانی محلی شما، ما فقط

در جامعه حضور نداریم، بلکه عضوی از آن هستیم. تیم خدمات مشتریان ما همین جا در اورنج کانتی فعالیت می‌کند. وقتی با ما تماس می‌گیرید، با شخصی که در نزدیکی شما زندگی و کار می‌کند صحبت می‌کنید. ما نیازهای مردم اورنج کانتی را درک می‌کنیم، چون خودمان هم اینجا زندگی می‌کنیم.

از شما دعوت می‌کنم صفحه 6 را مطالعه کنید تا با نحوه کمک CalOptima Health OneCare به شما در حفظ سلامت آشنا شوید. از اینکه با مراقبت خود به ما اعتماد کردید، سپاسگزاریم. ما در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته با شماره **1-877-412-2734** (TTY 711) در خدمت شما هستیم. به ما اطلاع دهید که چگونه می‌توانیم بهترین خدمات را به شما ارائه کنیم. 🌈

با احترام فراوان،

Javier Sanchez

Javier Sanchez

مدیر اجرایی، برنامه‌های CalOptima Health Medicare



آیا در زمینه فناوری به کمک نیاز دارید؟ OneCare در خدمت شماست!

اگر برای استفاده از تلفن، کامپیوتر یا اینترنت به کمک نیاز دارید، OneCare به شما را کمک خواهد کرد! با کمک شرکت تحت قرارداد ما، Papa، می‌توانید از پشتیبانی رایگان و فردی بهره‌مند شوید تا استفاده از فناوری را در زندگی روزمره خود آسان‌تر و مفیدتر کنید.

دریافت کمک دوستانه از افراد واقعی

کارکنان Papa Pal آماده‌اند تا با مهربانی و صبر، قدم به قدم به شما کمک کنند. یکی از اعضا تجربیات خود را با ما به اشتراک گذاشت که چطور دستیار Papa Pals به او کمک کرد قفل گوشی‌اش را باز کند، رمزهای عبورش را مدیریت کند و حتی تلویزیونش را به یک صفحه نمایش بزرگ کامپیوتر تبدیل کند تا بتواند راحت‌تر مطالعه کند. این تغییرات کوچک تفاوت بزرگی در زندگی او ایجاد کرده است و می‌تواند برای شما نیز همینطور باشد.

با بخش پشتیبانی فنی Papa با شماره رایگان

1-855-606-4884 از دوشنبه تا جمعه، از 5 صبح تا 5 بعد از ظهر (به وقت غرب آمریکا) تماس بگیرید تا به ما اطلاع دهید که چگونه می‌توانیم به شما کمک کنیم.

یک دستیار Papa می‌تواند به شما کمک کند تا:

- ✓ گوشی، تبلت یا کامپیوتر خود را به اینترنت وصل کنید
- ✓ وارد پورتال اعضای OneCare خود در آدرس زیر شوید <https://member.caloptima.org/#/user/login>
- ✓ ویزیت‌های آنلاین (از راه دور) با پزشک خود را انجام دهید
- ✓ به کارت flex چندمنظوره OneCare خود دسترسی داشته باشید و از آن استفاده کنید
- ✓ اپلیکیشن‌ها و ابزارهای مفید آنلاین را دانلود کنید
- ✓ داروهای تجویزی را برای ارسال به منزل سفارش دهید
- ✓ و خیلی موارد دیگر - با سرعتی که برای شما راحت است!

اقلام مورد نیاز خود را با کارت چند منظوره (Flex Card) خود تهیه کنید

از کارت فلکس OneCare خود برای خرید اقلام بدون نسخه (over-the-counter, OTC) در فروشگاه یا به صورت آنلاین استفاده کنید. طرح OneCare شما هر 3 ماه یکبار \$167 به کارت شما واریز می‌کند تا بتوانید محصولاتی مانند موارد زیر را خریداری کنید:




“ از کارت فلکس OneCare خود برای خرید اقلام بدون نسخه (over-the-counter, OTC) در فروشگاه یا به صورت آنلاین استفاده کنید. طرح OneCare شما هر 3 ماه یکبار \$167

اگر بیماری مزمن واجد شرایط دارید، می‌توانید از کارت فلکس خود برای خرید مواد غذایی سالم و محصولاتی مانند میوه، سبزیجات، گوشت و لبنیات نیز استفاده کنید. برای اطلاع از واجد شرایط بودن خود، با خدمات مشتریان OneCare به شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید.*


ویتامین‌ها 

داروی آلرژی 


تسکین درد 

داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا 

مسواک، خمیردندان و نخ دندان 

قطره‌های چشمی، محصولات تسکینی چشم و محلول‌های لنز تماسی 

مکمل‌های گیاهی 

جوراب‌های فشاری و خیلی چیزهای دیگر! 

استفاده از کارت Flex چند منظوره OneCare شما:

- 1 کارت فلکس OneCare خود را با ارسال پیامک **ACTIVATE** به شماره **53746** یا با مراجعه به سایت **www.andmorehealth.com** یا تماس با شماره **1-855-AND-MORE** (TTY **711**; **1-855-263-6673**) فعال کنید.
- 2 از فروشگاه‌هایی مانند Walmart، CVS، Target و Costco خرید کنید یا به صورت آنلاین یا تلفنی سفارش دهید. فقط کافی است کارت خود را هنگام پرداخت بکشید - به همین سادگی!
- 3 برای اطلاع از موجودی کارت خود، عبارت **BALANCE** را به شماره **53746** پیامک کنید یا به وبسایت **www.andmorehealth.com** مراجعه کنید.

*این مزایا، مزایای تکمیلی ویژه برای بیماران مزمن (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) است: برای واجد شرایط بودن، باید یک بیماری مزمن واجد شرایط مانند بیماری قلبی، دیابت، سرطان، بیماری ریوی یا زوال عقل داشته باشید. همه اعضای که بیماری مزمن دارند واجد شرایط نیستند. برای مشاهده فهرست کامل بیماری‌های مزمن یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد سایر شرایط لازم برای واجد شرایط بودن جهت دریافت مزایای SSBCI، لطفاً به فصل 4 در کتابچه راهنمای کامل اعضا CalOptima Health OneCare Complete مراجعه کنید.

در اینجا جوایز سلامتی CalOptima Health برای اعضای OneCare در سال 2026 آمده است

CalOptima Health OneCare به اعضا واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود جوایز سلامتی ارائه می دهد.

امروز با ارائه دهنده مراقبت های اولیه (primary care provider, PCP) خود تماس بگیرید تا در مورد غربالگریهایی که برای شما مناسب هستند صحبت کنید.

\$50 جایزه



فرم را آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد -
کولونوسکوپی

\$50 جایزه



فرم را آنلاین ارسال کنید

✓ ویزیت سالانه سلامتی

\$15 تا \$25 جایزه



فرم را آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد -
انواع دیگر

• **\$15** آزمایش خون مخفی در مدفوع
(Fecal Occult Blood Test, FOBT)

• **\$15** آزمایش ایمونوشیمیایی مدفوع
(Fecal Immunochemical Test, FIT)

• **\$25** سی تی کولونوگرافی (CT Colonography)

• **\$25** سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر
(Flexible Sigmoidoscopy)

توجه: اعضا واجد شرایط دریافت یکی از این جوایز
غربالگری سرطان روده بزرگ در هر سال تقویمی هستند.

\$25 جایزه



نیازی به ارسال به فرم نیست

✓ ارزیابی ریسک سلامت

\$25 جایزه



فرم را آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان سینه

✓ آزمایش دیابت A1c

✓ معاینه چشم دیابت

✓ مدیریت پوکی استخوان

برای اطلاع از شرایط جوایز سلامت و تکمیل فرم های آنلاین، به www.caloptima.org/f/rewards مراجعه کنید.
مبالغ پاداش به کارت Flex چندمنظوره OneCare شما اضافه می شود. اگر برای پر کردن فرم درخواست جوایز سلامت از طریق تلفن به کمک نیاز دارید یا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، با خدمات مشتریان OneCare به شماره رایگان **1-877-412-2734** (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

از تاریخ 1/1/2026، برای واجد شرایط بودن برای دریافت پاداش سلامت، باید تمام شرایط لازم را داشته باشید. پردازش و واریز شدن پاداش شما به کارت چندمنظوره flex ممکن است تا 5 روز کاری طول بکشد. از پاداشها نمی توان برای خرید الکل، تنباکو، اسلحه گرم، کارت هدیه یا بلیط بخت آزمایی استفاده کرد. هر پاداش سلامتی را می توان یک بار در سال تقویمی، تا زمان اتمام موجودی، دریافت کرد. ممکن است این برنامه ها بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.

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



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

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

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

محدوده فشار خون طبیعی زیر 120/80 است.

برای دریافت فشارسنج:

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

چه زمانی باید فشار خونم را چک کنم؟

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

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






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

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. 

بیماری های قلبی عروقی و دیابت جزو 10 علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. افرادی که ابتلا 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.

یک ویزیت سالانه سلامتی را با پزشک خود تکمیل کنید

- در مورد ایمن و فعال ماندن و اجتناب از سقوط صحبت می کند
- راهکارهایی برای سلامتی بهتر را به شما پیشنهاد دهد
- برای غربالگری های سلامت مهم آینده برنامه ریزی می کند
- در مورد نحوه دسترسی پیدا کردن سایر خدمات به شما مشاوره می دهد
- ما امیدواریم که شما در حفظ سلامتی خود نقش فعالی داشته باشید! دریافت مراقبتهای سلامتی به موقع می تواند شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم بهتر کند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به آدرس www.caloptima.org/f/health مراجعه کنید.
- شما ممکن است واجد شرایط دریافت پاداش رایگان \$50 برای تکمیل ویزیت سالانه سلامت خود باشید! اکنون می توانید فرم پاداش را در وبسایت CalOptima Health به آدرس www.caloptima.org/f/onecare-rewards پر کرده و ارسال کنید. 

- ویزیت سالانه سلامتی (Annual Wellness Visit, AWW) یک ملاقات با پزشک شما هر 12 ماه یکبار است تا به شما در حفظ سلامتتان کمک کند. این ویزیت با دیدن پزشک در هنگام بیماری متفاوت است. به عنوان یک عضو CalOptima Health OneCare، ویزیت سالانه سلامتی (AWW) بدون هیچ هزینه ای در دسترس شما است. در این ویزیت، پزشک شما کارهای زیر را انجام خواهد داد:
- عوامل خطری که ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد را بررسی می کند
- مسائل سلامتی را زودتر و قبل از اینکه به مشکلات بزرگ تبدیل شوند، بررسی می نماید
- سابقه پزشکی شما را مرور می کند تا به شما کمک کند سالم بمانید
- داروهایتان را مرور می نماید تا مطمئن شود همه داروهای مورد نیازتان را دارید
- اطمینان حاصل میکند تا غربالگری های مناسب سن را به موقع انجام دهید

چه نکاتی را باید در هنگام مراجعه به متخصص بدانید



گاهی اوقات سلامتی شما نیاز به مراقبت بیشتری دارد. در این صورت، ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (primary care provider, PCP) شما ممکن است بخواهد شما را نزد یک متخصص بفرستد - کسی که بر روی درمان بخش خاصی از بدن، مانند قلب، پوست یا استخوان‌ها تمرکز دارد.

با ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) خود شروع کنید



ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) همراه اصلی شما در مسیر سلامت شماست. اگر به متخصص نیاز داشته باشید، ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) شما را راهنمایی کرده و توضیح می‌دهد که در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید. ممکن است دو اصطلاح را بشنوید: ارجاع و مجوز قبلی.

ارجاع

ارجاع به این معنی است که ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) شما می‌خواهد شما را به متخصصی ارجاع دهد که می‌تواند در مورد مشکل سلامتی‌تان به شما کمک کند. گروه پزشکی شما این درخواست را بررسی خواهد کرد و در صورت تأیید، اطلاعات لازم برای تعیین وقت ملاقات را دریافت خواهید کرد.

مجوز قبلی

برخی از آزمایش‌ها، درمان‌ها یا داروها قبل از دریافت نیاز به تأیید طرح درمانی شما دارند. این موضوع مجوز قبلی نام دارد. این تضمین می‌کند که خدمات ایمن، مفید و تحت پوشش باشند.

نحوه کارکرد همزمان ارجاعات و مجوزهای قبلی

- ارجاع به شما امکان می‌دهد تا به یک متخصص مراجعه کنید.
- برای دریافت برخی از خدماتی که امکان دارد توسط متخصص تجویز شوند، مجوز قبلی مورد نیاز است.

ممکن است به ارجاع، مجوز قبلی یا هر دو نیاز داشته باشید یا به هیچ‌کدام نیاز نداشته باشید. این موضوع بستگی به نیازهای مراقبت‌های بهداشتی شما و قوانین گروه پزشکی شما دارد.

برای اطلاعات بیشتر، به دفترچه راهنمای کامل اعضای CalOptima Health OneCare خود مراجعه کنید یا با خدمات مشتریان OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (711 TTY)**، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. 🌈

کتابچه راهنمای اعضای OneCare

جدیدترین کتابچه راهنمای اعضا OneCare در وب سایت ما به آدرس www.caloptima.org/f/oncare-documents و در صورت درخواست موجود است. برای ارسال آن به شما، لطفاً با خدمات مشتری OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (711 TTY)** تماس بگیرید.



پس از مراجعه به اورژانس یا اقامت در بیمارستان با پزشک خود پیگیری کنید



اگر سؤالی دارید یا برای ملاقات بعد از مرخص شدن با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health OneCare به شماره 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید.

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.

HealthHub اطلاعاتی در مورد این موضوعات و موارد دیگر دارد:



دیابت



سلامت قلب



تغذیه

اطلاعات مفید را از HealthHub جدید CalOptima Health دریافت کنید

HealthHub کتابخانه آنلاین جدید ما در زمینه اطلاعات بهداشتی معتبر است که به شما در انتخابهای آگاهانه در مورد سلامتی کمک می کند! چه در ابتدای مسیر به سوی سلامتی خود و چه به دنبال پاس خهایی در مورد تشخیص بیماری باشید، HealthHub با موارد زیر در خدمت شماست:

✓ ابزارهایی برای بررسی خطرات تهدیدکننده سلامتی یا تهیه یک برنامه مراقبتی

✓ ویدیوها و مطالب آسان برای خواندن در مورد موضوعات رایج سلامت

✓ نکاتی برای حفظ سلامت و داشتن بهترین احساس ممکن

✓ اطلاعات مربوط به سلامت و تندرستی که توسط پزشکان و متخصصان بررسی شده است

همین حالا شروع به جستجو در HealthHub متعلق به CalOptima Health کنید و اولین قدم را به سمت سلامت بهتر بردارید.

به آدرس <https://healthhub.caloptima.org> مراجعه کنید یا از این کد QR Code.



برنامه ریزی مراقبت از قبل برای شما، عزیزان و آینده شما



“ همه افراد، بدون توجه به سن و وضعیت سلامتی، باید برنامه ریزی مراقبت از قبل را انجام دهند. هیچ وقت برای برنامه ریزی برای آینده زود نیست.”

برنامه ریزی مراقبت از قبل خود را از همین امروز شروع کنید

برنامه ریزی برای آینده نباید سخت باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه ریزی مراقبت از قبل، با خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare به شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. 🌈

اگر بیمار یا مجروح شوید وقادر به صحبت کردن نباشید، آیا می دانید چه نوع مراقبتی می خواهید؟ برنامه ریزی مراقبت های پزشکی از قبل، راهی عالی برای شروع فکر کردن در مورد مراقبت های پزشکی آینده شماست. اجازه دهید به شما کمک کنیم تا در مورد برنامه ریزی مراقبت از قبل و فرم هایی که نیاز دارید اطلاعات بیشتری دریافت کنید. ما همچنین نکاتی داریم در مورد چگونگی صحبت با عزیزان خود در مورد خواسته هایی است که از آنها برای مراقبت های درمانی آینده خود دارید.

برنامه ریزی مراقبت از قبل چیست؟

برنامه ریزی مراقبت از قبل یا وصیت نامه پزشکی به شما کمک می کند تا تصمیمات آگاهانه ای در مورد مراقبت های بهداشتی خود بگیرید، بنابراین حتی زمانی که ممکن است خودتان نتوانید آنها را بیان کنید به خواسته های شما احترام گذاشته می شود و مورد اجرا قرار می گیرد. با اینکه انجام برنامه ریزی مراقبت از قبل انتخاب شماست، اما ما شما را به انجام آن تشویق می کنیم.

چرا برنامه ریزی مراقبت از قبل مهم است؟

اگر به شدت بیمار می شوید و نتوانید تصمیمات لازم پزشکی را برای خود اتخاذ کنید، با اینکار مطمئن می شوید که تمام مراقبت های پزشکی شما بر اساس انتخاب های شما هستند. برنامه ریزی از قبل تضمین می کند که به انتخاب های شما احترام گذاشته می شود.

چه اشخاصی باید برنامه ریزی مراقبت از قبل را انجام دهند؟

همه افراد، بدون توجه به سن و وضعیت سلامتی، باید برنامه ریزی مراقبت از قبل را انجام دهند. هیچ وقت برای برنامه ریزی برای آینده زود نیست.

توضیحات: اطلاعات موجود در این خبرنامه صرفاً برای مقاصد آموزشی و اطلاع رسانی است و جای توصیه های پزشکی حرفه ای را نمی گیرد. اگر سوالی دارید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید.

سلامت روان شما اهمیت دارد: یادآور یهای مفید برای سلامتی شما



اگر احساس افسردگی می کنید یا حس می کنید مثل همیشه نیستید، پشتیبانی دریافت کنید



اگر و احساس غم، خستگی یا حس نامطلوبی نسبت به خود دارید، با پزشک خود صحبت کنید. غربالگری می تواند به یافتن علائم افسردگی کمک کند. در صورت نیاز، پشتیبانی در دسترس شماست. لطفاً برای دریافت منابع و پشتیبانی با خط سلامت رفتاری CalOptima Health با شماره **1-855-877-3885 (TTY 711)** تماس بگیرید. شما تنها نیستید.

در صورت مصرف داروهای ضد روا نپریشی، غربالگری دیابت انجام دهید



افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی که داروهای ضد روا نپریشی مصرف می کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستند. از پزشک خود در مورد غربالگری دیابت سوال کنید - آزمایش زودهنگام می تواند به شما

در حفظ سلامت کمک کند



داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید. اثرگذاری به زمان نیاز دارند. مصرف آنها طبق تجویز - و عدم قطع ناگهانی - برای پیشرفت درمان شما مهم است. همیشه قبل از ایجاد تغییرات با پزشک خود صحبت کنید.

با پزشک خود در مورد درمان صحبت کنید



قبل از شروع هرگونه داروی سلامت رفتاری، در مورد تمام گزینه های درمانی خود با پزشک خود صحبت کنید. اگر دارویی تجویز شده است، آن را طبق دستور مصرف کنید و برنامه درمانی خود را ادامه دهید.

در مورد درمان اختلال مصرف مواد مخدر (opioid use disorder, OUD) بیاموزید



داروهای OUD می توانند هوس مصرف را کاهش دهند، علائم ترک را تسکین دهند و از بهبودی طولانی مدت پشتیبانی کنند. مصرف منظم داروها خطر اعتیاد مجدد و مصرف بیش از حد را کاهش می دهد. اگر سوالی دارید، پزشک شما می تواند کمکتان کند.

برای کودکانی که داروهای سلامت روان مصرف می کنند، آزمایش خون انجام دهید



انجام آزمایش خون در صورتی که فرزند شما تعداد 2 یا بیشتر داروی سلامت روان مصرف کند اهمیت دارد. این آزمایش شها به بررسی مواردی مانند قند خون و کلسترول کمک می کنند تا سلامت و ایمنی فرزند شما حفظ شود.

اگر سوالی دارید یا برای تماس با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خط خدمات بهداشت رفتاری CalOptima Health با شماره تلفن رایگان **1-855-877-3885 (TTY 711)**، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.

شماره تلفن های مهم



مشاوره بعد از ساعت کاری

اگر به مشاوره پزشکی بعد از ساعت کاری نیاز دارید، با دفتر PCP یا شماره تلفن خط مشاوره پرستاری در پشت کارت شناسایی CalOptima Health OneCare خود تماس بگیرید.

فوریت های پزشکی

برای یک وضعیت اورژانس واقعی با 911 تماس بگیرید یا به نزدیکترین مرکز اورژانس بروید.

خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

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

خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health

برای کمک به دسترسی به خدمات سلامت روان.

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.

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

TeleMed2U

برای قرار ملاقات بهداشت رفتاری از راه دور.

دوشنبه تا جمعه، از ساعت 7 صبح تا 5 بعد از ظهر.

1-844-585-9210 یا شماره رایگان: 1-562-268-0955

برنامه دندانپزشکی Liberty Dental Plan

برای خدمات جامع دندانپزشکی

دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 8 بعد از ظهر شماره رایگان:

1-888-704-9838 | 711 TTY:

www.libertydentalplan.com

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal Dental

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

برای کمک در زمینه مزایای دندانپزشکی.

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

<https://smilecalifornia.org>

خط مشاوره پرستار

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

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

کارت چندمنظوره Flex از OneCare

برای فعال کردن کارت OneCare flex card خود و اطلاعات موجودی.

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

شماره رایگان: 1-855-263-6673 | 711 TTY:

www.andmorehealth.com

Silver&Fit

برای کمک در دسترسی خدمات رایگان از شبکه گسترده ای از امکانات تناسب اندام یا مراکز ورزشی.

از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 5 صبح تا 6 بعد از ظهر.

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

www.silverandfit.com

خدمات حمل و نقل

اگر به وسایل حمل و نقل دسترسی ندارید، می توانید برای خدمات تحت پوشش OneCare وسایل حمل و نقل دریافت کنید.

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

شماره رایگان: 1-866-612-1256 | 711 TTY:

برنامه خدمات بینایی VSP یا (Vision Service Plan)

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

شماره رایگان: 1-855-492-9028 | 711 TTY:

www.vsp.com

اطلاعیہ در دسترس بودن خدمات کمک زبان و خدمات و کمک های تکمیلی

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

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 of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برييل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចទាក់ទាញបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyong para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپکو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY **711**)। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

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 هرگزبر 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:

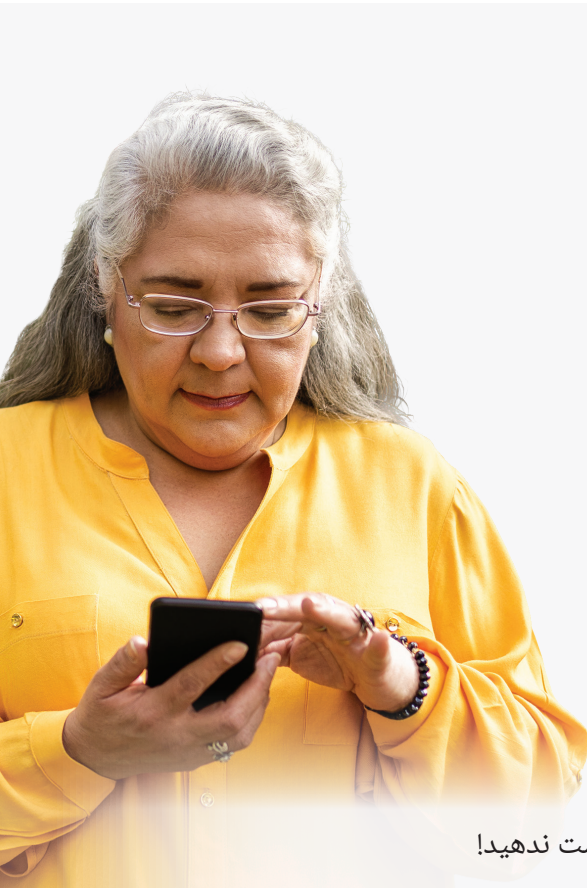
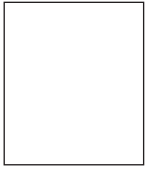
- تلفنی: توسط شماره **1-800-368-1019**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط شماره **1-800-537-7697** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

**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 یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد Medicare و Medi-Cal است. ثبت نام در برنامه CalOptima Health OneCare به تمديد قرار بستگی دارد. 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.



با CalOptima Health در ارتباط باشید



به دنبال شماره سیستم پیام جدید ما باشید

شما ممکن است پیام‌هایی در مورد این موارد دریافت کنید:
CALOPT 225678. این امر باعث می‌شود که به راحتی بفهمید این پیام‌های مهم
واقعا از طرف ما هستند.

شما ممکن است پیام‌هایی در مورد این موارد دریافت کنید:

یادآوری برای معاینات، غربالگری یا واکسن آنفولانزا



مزایا و خدمات در دسترس شما



نکاتی برای کمک به حفظ سلامت شما



مطمئن شوید که شماره **225678** را ذخیره کنید تا به روز رسانی‌های مهم را از دست ندهید!