



# BETTER TOGETHER

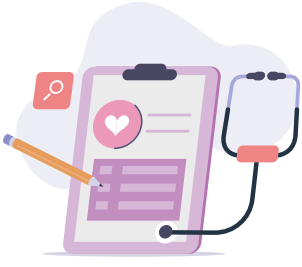
نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2026



هل تعلم أن بوابة الأعضاء هي موقع إلكتروني آمن عبر الإنترنت يمكنك من خلاله الوصول إلى CalOptima Health على مدى 24 ساعة من أي مكان متصل بالإنترنت؟ راجع "الأعضاء الجدد يبدأون هنا" في الصفحة 11.



# خط لزيارة العافية السنوية الخاصة بك



إن زيارة مزود الرعاية الأولية الخاص بك هي أفضل طريقة لاكتشاف التغيرات في صحتك مبكرًا. استخدم قائمة المراجعة هذه لتسأل طبيبك عما إذا كان ينبغي طلب هذه الاختبارات والفحوصات لك.

## إذا كنت مصابًا بمرض السكري، اسأل طبيبك عن هذه الاختبارات:

متى احتاجه؟ (التاريخ)	مكتمل؟ (إختر المربع)	
	<input type="checkbox"/>	الهيموجلوبين A1c (HbA1c)
	<input type="checkbox"/>	فحص شبكية العين (للكشف عن المشاكل المتعلقة بمرض السكري)
	<input type="checkbox"/>	البول (للبروتين)
	<input type="checkbox"/>	القدم (للكشف عن المشاكل المتعلقة بمرض السكري)

## فحوصات لمساعدة طبيبك على متابعة حالتك الصحية:

متى احتاجه؟ (التاريخ)	مكتمل؟ (إختر المربع)	
	<input type="checkbox"/>	سرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم) للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 21 إلى 65 عامًا والذين لديهم عنق الرحم
	<input type="checkbox"/>	سرطان الثدي (تصوير الثدي بالأشعة السينية) للبالغين من عمر 40 عامًا فما فوق (البالغون أقل من 40 عامًا: تحدث إلى طبيبك)
	<input type="checkbox"/>	سرطان القولون لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 إلى 75 عامًا
	<input type="checkbox"/>	سرطان الرئة لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 80 عامًا والذين لديهم تاريخ من التدخين المفرط
	<input type="checkbox"/>	الكوليسترول، سكر الدم الصائم
	<input type="checkbox"/>	هشاشة العظام (DEXA)
	<input type="checkbox"/>	السمع و النظر
	<input type="checkbox"/>	فحص عدوى فيروس التهاب الكبد C (للبالغين المولودين بين عامي 1945-1965)

**تصريح:** المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية مخصصة للأغراض التعليمية فقط ولا تحل محل المشورة الطبية المهنية. إذا كان لديك أسئلة، يرجى الاتصال بطبيبك.

# زيارات العافية للطفل: متى تذهب وماذا تتوقع

الطفولة هي فترة نمو وتغيير سريع، خاصة في أول عامين من الحياة. سيطلب الطبيب فحص طفلك كثيراً. تعد زيارات العافية المنتظمة للطفل مع الطبيب طريقة رائعة للتأكد من أنّ طفلك يتمتع بصحة جيدة وينمو بشكل جيد.

## يوصى بزيارات العافية للطفل في هذه الأعمار:

عمر 12 شهراً	الأسبوع الأول (من 3 إلى 5 أيام)
عمر 15 شهراً	عمر شهر واحد
عمر 18 شهراً	عمر شهرين
عمر 24 شهراً	عمر 4 أشهر
عمر 30 شهراً	عمر 6 أشهر
سنوياً من سن 3 إلى 21	عمر 9 أشهر

من المهم أن تظل على المسار الصحيح وتصطحب طفلك إلى هذه الزيارات، حتى لو لم يكن مريضاً. تختلف زيارات العافية للطفل عن زيارة الطبيب عندما يكون طفلك مريضاً. إذا فات طفلك زيارة العافية، فلم يفت الأوان على زيارة الطبيب. اقرأ المزيد لتتعلم متى تذهب وماذا تتوقع.

زيارة مرضية	زيارة العافية للطفل
<p><b>الزيارة المرضية</b> هي عندما تكون هناك مشكلة أو يبدو أن طفلك مريض.</p> <p>في الزيارة المرضية، سيراجع الطبيب:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ المخاوف</li><li>+ المرض البسيط والخطير</li><li>+ الأمراض غير المتوقعة مثل:<ul style="list-style-type: none"><li>• السعال</li><li>• ألم المعدة</li><li>• الطفح الجلدي</li><li>• القيء</li></ul></li><li>+ أي أمراض مستمرة (مزمنة) مثل:<ul style="list-style-type: none"><li>• الربو</li><li>• داء السكري</li></ul></li></ul>	<p>تكتشف <b>زيارة العافية للطفل</b> الروتينية المشكلات الصحية أو تمنعها.</p> <p>في زيارة العافية للطفل، سيقوم الطبيب بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>♥ إكمال الفحص البدني</li><li>♥ إكمال فحص نسبة الرصاص في الدم</li><li>♥ فحص نمو الطفل وتعلمه</li><li>♥ فحص السمع والبصر والوظائف الأخرى في بعض الزيارات</li><li>♥ إعطاء اللقاحات الموصى بها في بعض الزيارات</li><li>♥ التحدث عن السجل الصحي للعائلة</li><li>♥ مناقشة الموضوعات الصحية الهامة مثل التنمية والتغذية والنوم والسلامة الأمراض المنشرة</li></ul>

إذا لم يخضع طفلك لفحص طبيه في زيارة العافية للطفل، يرجى الاتصال بالطبيب وتحديد موعد اليوم.



# فيما يلي مكافآت أعضاء Medi-Cal الصحية لعام CalOptima Health من 2026

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لقيامهم بدور فعّال في صحتهم.

اتصل بمزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك اليوم لمناقشة الفحوصات المناسبة لك. قد تختلف التوصيات حسب العمر، ويمكن أن يساعدك الـ PCP الخاص بك في تحديد الأفضل بالنسبة لك.

مكافأة  
من \$15  
إلى \$25  
قدّم النموذج  
عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان القولون  
والمستقيم — الأنواع أخرى  
▪ \$15 اختبار الدم الخفي  
في البراز

(Fecal Occult Blood Test, FOBT)

▪ \$15 اختبار المواد الكيميائية المناعية في البراز  
(Fecal Immunochemical Test, FIT)  
▪ \$25 تصوير القولون بالأشعة المقطعية  
▪ \$25 التنظير السيني المرن

الأعضاء مؤهلون للحصول على 1 من مكافآت  
فحص سرطان القولون والمستقيم هذه لكل  
عام تقويمي.

✓ زيارة العافية السنوية



مكافأة  
\$50  
لا حاجة إلى  
نموذج

✓ فحص سرطان  
القولون والمستقيم —  
تنظير القولون

مكافأة  
\$50  
قدّم النموذج  
عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان الثدي  
✓ فحص سرطان عنق الرحم  
✓ اختبار السكري A1c (التراكمي)  
✓ فحص العين لمرض السكري  
✓ فحص ما بعد الولادة

مكافأة  
\$25  
قدّم النموذج  
عبر الإنترنت

قم بزيارة [www.caloptima.org/a/rewards](http://www.caloptima.org/a/rewards) لمتطلبات المكافأة الصحية ولإكمال النماذج الخاصة بك عبر الإنترنت. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء النموذج الخاص بك عبر الهاتف أو تريد المزيد من المعلومات، اتصل بخدمة عملاء Medi-Cal على الرقم **1-888-587-8088 (TTY 711)** مجانًا، من الإثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً

اعتبارًا من 1/1/2026، يجب أن تستوفي جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية وأن يكون لديك CalOptima Health Medi-Cal كأمين أساسي. يمكن ربح كل مكافأة صحية مرة واحدة في السنة التقويمية، حتى نفاذ التمويل. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر اليانصيب. سنقوم بمعالجة مكافآتك بمجرد تأكيد اكتمال زيارتك. يرجى السماح بما يصل إلى 90 يومًا. لا تتحمل CalOptima Health المسؤولية في حالة فقدان المكافأة أو سرقتها. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.

✓ اختبار الرصاص في الدم  
عند عمر 12 شهرًا  
✓ اختبار الرصاص في الدم  
عند عمر 24 شهرًا

مكافأة  
\$25  
لا حاجة إلى  
نموذج

# احصل على جهاز قياس ضغط الدم مجاناً

باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك الحصول على جهاز مراقبة ضغط الدم مجاناً. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، اطلب من طبيبك أن يطلب لك جهاز مراقبة.

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

ارتفاع ضغط الدم، ويسمى أيضاً ضغط الدم المرتفع، هو ضغط دم أعلى من النطاق الصحي. إن الإصابة بارتفاع ضغط الدم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

**المعدل الطبيعي لضغط الدم أقل من 120/80.**

## للحصول على جهاز قياس ضغط الدم:

- 1 اطلب من مكتب الطبيب التأكد مع الصيدلية أولاً من إمكانية صرف الوصفة الطبية.
- 2 اسأل الطبيب إذا كان بإمكانه إرسال الطلب مباشرة إلى الصيدلية.

**a.** إذا كنت تفضل خدمة التوصيل إلى المنازل، فاطلب من مكتب الطبيب معرفة ما إذا كانت الصيدلية تقوم بالتوصيل.

**b.** إذا كنت ترغب في الذهاب و الحصول على جهاز قياس ضغط الدم من الصيدلية، فخذ معك نسخة من أمر الطبيب.

## متى يجب أن أفحص ضغط الدم الخاص بي؟

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

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



# اختبار الرصاص لطفلك: ما تحتاج إلى معرفته

## ما هو الرصاص؟

الرصاص معدن يسبب مشاكل صحية كبيرة للأطفال الصغار. لا يزال من الممكن وجود الرصاص في المنازل القديمة وحولها. يمكن العثور عليه أيضًا في بعض العلاجات المنزلية التقليدية، والأطعمة والمنتجات. يجب على الآباء أو الأوصياء على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات أن يبقوا على اطلاع دائم.

## لماذا يتم فحص الرصاص؟

- لا يوجد مستوى آمن للرصاص في الدم للأطفال.
- حتى المستويات المنخفضة من الرصاص يمكن أن تؤثر على دماغ الطفل، ونموه، وتعلمه، وسلوكه وتسبب مشاكل صحية أخرى.
- لا تظهر أي علامات على معظم الأطفال الذين يتواجد الرصاص في دمهم وقد يبدو ويتصرفون كأنهم بصحة جيدة. يعد فحص نسبة الرصاص في الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك قد تعرض للرصاص.

## من الذي يجب فحصه؟

- يجب فحص الأطفال للرصاص لأول مرة في عمر 12 شهرًا ومرة أخرى في عمر 24 شهرًا.
- احصل على فحص دم لاحق إذا فات طفلك فحص الرصاص في الدم.

## كيف يتم فحص نسبة الرصاص في الدم؟

- يتم أخذ كمية صغيرة من الدم من الإصبع، أو الكعب أو الذراع ويتم فحصها لمعرفة نسبة الرصاص فيها.
- وخز الإصبع أو وخز الكعب يجمع بضع قطرات من الدم ويكون له نتائج سريعة.
- يمكن أيضًا أخذ الدم من الوريد لتأكيد مستوى الرصاص.
- لا تؤجل. تحدث إلى طبيب طفلك حول إكمال فحص الرصاص في الدم.





# تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى

بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة طبيبك خلال 7 أيام. في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



## التثقيف الصحي

للحصول على خدمات الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة. من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5 مساءً. الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

## خط استشارات التمريض

لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية في عيادة الطبيب، أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. الرقم المجاني: **1-844-447-8441** | **1-844-514-3774** TTY:

## برنامج Medi-Cal لرعاية الأسنان

للحصول على مساعدة بشأن مزايا رعاية الأسنان. الرقم المجاني: **1-800-735-2922** | **1-800-322-6384** TTY:

## النقل

يمكنك الحصول على رحلات للخدمات المغطاة من Medi-Cal إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى وسائل النقل. من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً. الرقم المجاني: **1-833-648-7528** | **711** TTY:

## VSP (خطة خدمة البصر)

الرقم المجاني: **1-800-438-4560** TTY: **1-800-735-2922**

## أرقام هواتف مهمة

### الاستشارة بعد ساعات العمل

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

### الطوارئ الطبية

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

### خدمة عملاء CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

### خط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health

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

### TeleMed2U

لمواعيد الصحة السلوكية عن بُعد. من الإثنين إلى الجمعة، من 7 صباحًا حتى 5 مساءً. الرقم المجاني: **1-844-585-9210** | **1-562-268-0955**

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



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

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

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، اتصل بـ CalOptima Health على الرقم المجاني لخدمة العملاء على الرقم **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



## قد يتأهل الأعضاء للحصول على الحافز الخاص بالصحة السلوكية

فحص مرض السكري للأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يستخدمون الأدوية المضادة للذهان

إن إجراء فحص مرض السكري مهم لصحتك. باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك إجراء فحص مرض السكري مجانًا. أثناء زيارتك للطبيب، يجب أن تحصل على قسيمة مختبر لفحص مرض السكري. إذا لم يكن الأمر كذلك، من فضلك اطلب واحدة. يمكن للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 بإكمال فحص مرض السكري في الفترة ما بين 1 يناير 2026 و 31 ديسمبر 2026. ستتولى CalOptima Health الباقي. لا يوجد نموذج لإرساله.

لا يمكن أن يكون الأعضاء قد تم تشخيصهم سابقاً بمرض السكري. ويجب أيضًا أن يكون قد تم وصف دواء واحد لهم على الأقل من الأدوية المضادة للذهان المدرجة في نشرة المكافأة.

إذا كانت لديك أسئلة، اتصل بخط الصحة السلوكية مجانًا على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)**. لمزيد من المعلومات حول مكافآت الأعضاء الصحية، قم بزيارة [www.caloptima.org/a/rewards](http://www.caloptima.org/a/rewards).

# احصل على معلومات مفيدة من HealthHub الجديد من CalOptima Health

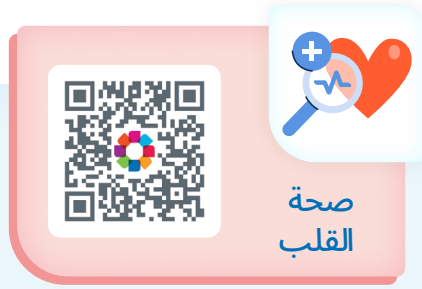
HealthHub هي مكتبتنا الإلكترونية الجديدة التي تحتوي على معلومات صحية موثوقة لمساعدتك على اتخاذ خيارات صحية مستنيرة! سواء كنت في بداية رحلتك نحو العافية أو تبحث عن إجابات حول تشخيص طبي، فإن HealthHub موجود هنا لتقديم المساعدة من خلال:



- محتوى ومقاطع فيديو سهلة الفهم حول مواضيع صحية شائعة
  - معلومات صحية ومعلومات حول العافية تمت مراجعتها من قبل الأطباء والخبراء
  - أدوات للتحقق من المخاطر الصحية أو لوضع خطة رعاية
  - نصائح للحفاظ على صحتك والشعور بأفضل حال
- يحتوي HealthHub على معلومات حول هذه المواضيع والمزيد:



التغذية



صحة القلب



مرض السكري

قم بزيارة  
<https://healthhub.caloptima.org>  
أو التقط صورة لهذا الرمز.



ابدأ باستكشاف HealthHub من  
CalOptima Health الآن واتخذ الخطوة  
الأولى نحو صحة أفضل.



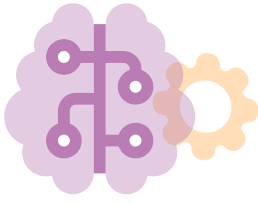
## كتيب أعضاء CalOptima Health

يتوفر أحدث كتيب أعضاء على موقعنا الإلكتروني [www.caloptima.org/a/medi-cal-documents](http://www.caloptima.org/a/medi-cal-documents) وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء مجاناً على الرقم (TTY 711) 1-888-587-8088.



## المواد بلغات أو تنسيقات أخرى

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



# صحتك النفسية مهمة: تذكيرات مفيدة لرفاهيتك

## احصل على الدعم إذا كنت تشعر بالإحباط أو بانك لست على طبيعتك

إذا كان عمرك 12 عامًا أو أكبر وتشعر بالحزن، أو التعب أو أنك لست على طبيعتك، فتحدث إلى طبيبك. يمكن أن يساعد الفحص في العثور على علامات الاكتئاب. الدعم متاح إذا كنت في حاجة إليه. إذا كان لديك طفل يقل عمره عن 12 عامًا، فيرجى الاتصال بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health على الرقم 1-855-877-3885 (TTY 711) للحصول على الموارد والدعم. لست وحدك.



## تحدث مع طبيبك حول العلاج

قبل البدء بأخذ أي أدوية للصحة السلوكية، تحدث مع طبيبك حول جميع خيارات العلاج المتاحة لك. إذا تم وصف الدواء، فتناوله وفقًا للتوجيهات واستمر في اتباع خطة العلاج الخاصة بك.



## قم بإجراء اختبارات الدم للأطفال الذين يتناولون أدوية الصحة النفسية

إذا كان لديك طفل يتناول 2 أو أكثر من أدوية الصحة النفسية، فإن اختبارات الدم مهمة. تساعد هذه الاختبارات في فحص أشياء مثل نسبة السكر في الدم والكوليسترول للحفاظ على صحة طفلك وسلامته.



## فحص مرض السكري في حالة تناول الأدوية المضادة للذهان

الأشخاص المصابون بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يتناولون مضادات الذهان يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري. اسأل طبيبك عن فحوصات مرض السكري — يمكن أن يساعدك الاختبار المبكر على البقاء بصحة جيدة.



## تناول الأدوية بانتظام

أدوية الحالات النفسية ومضادات الذهان تستغرق وقتًا لتبدأ مفعولها. إن تناولها كما هو موصوف — وعدم التوقف فجأة — أمر مهم لتقدمك. تحدث دائمًا مع طبيبك قبل إجراء التغييرات.



## تعرف على علاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية (opioid use disorder, OUD)

يمكن لأدوية الـ OUD أن تقلل من الرغبة الشديدة، وتسهل الانسحاب وتدعم التعافي على المدى الطويل. إن تناول أدويةك بانتظام يقلل من خطر الانتكاس والجرعة الزائدة. يمكن لطبيبك مساعدتك إذا كانت لديك أسئلة.



إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، فاتصل بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health على الرقم 1-855-877-3885 (TTY 711) مجانًا، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

# الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتبارك عضوًا جديدًا في CalOptima Health، قم بهذه الأشياء أولاً:

**1** قم بالتسجيل للوصول إلى بوابة أعضاء CalOptima Health الخاصة بك على <https://member.caloptima.org/#/user/login>

تتيح لك بوابة الأعضاء الآمنة عبر الإنترنت الخاصة بـ CalOptima Health ما يلي:

تغيير شبكتك الصحية (health network, HN) أو مزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك  
طلب خدمات المترجم الفوري

تحديث معلوماتك الشخصية  
طلب بطاقة تعريف جديدة  
طبع نسخة من بطاقة التعريف الخاصة بك

**2** قم باختيار PCP و HN

الـ PCP هو مزود رعاية صحية مسؤول عن الرعاية الطبية الروتينية الخاصة بك. الشبكة الصحية هي مجموعة من الأطباء والمستشفيات التي تقدم خدمات الرعاية الصحية الخاصة بك. يجب عليك اختيار PCP و HN خلال 30 يومًا من التسجيل في CalOptima Health أو ستختار CalOptima Health واحدًا لك. يمكنك تغيير الـ PCP و الـ HN الخاصين بك كل 30 يومًا. استعرض دليل المزودين على [www.caloptima.org/a/doctor](http://www.caloptima.org/a/doctor). إذا كنت بحاجة إلى إرسال دليل المزودين إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health.

كيفية اختيار الـ PCP و الـ HN:

أكمل و أعد نموذج اختيار شبكة CalOptima Health الذي تم إرساله في حزمة العضوية الجديدة الخاصة بك.

قم بالوصول إلى بوابة الأعضاء الآمنة الخاصة بك عبر الإنترنت على <https://member.caloptima.org/#/user/login> أو اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health أو

**3** تعرّف على مزايا Medi-Cal الخاصة بك

يحتوي الكتيب الخاص بك على معلومات حول برامج وخدمات CalOptima Health. استعرض كتيب الأعضاء على [www.caloptima.org/a/medi-cal-documents](http://www.caloptima.org/a/medi-cal-documents) إذا كنت بحاجة إلى إرسال كتيب الأعضاء إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health.

**4** قم بزيارة الـ PCP الخاص بك خلال 3 أشهر من الانضمام إلى CalOptima Health

تساعد هذه الزيارة الـ PCP الخاص بك على فهم احتياجاتك. يمكنه أيضًا إحالتك إلى الخدمات التي تدعم صحتك قبل أن تبدأ المشاكل. قد تتمكن من البدء بزيارة الـ PCP الخاص بك لأول مرة عبر الخدمات الصحية عن بعد. اسأل ما إذا كان الـ PCP الخاص بك يقدم زيارات افتراضية. تأكد من رؤية الـ PCP الخاص بك كل عام.

**5** تعرّف على برنامج مكافآت الأعضاء الصحية

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين للقيام بدور فعال في تحسين صحتهم! تعرف على المزيد على [www.caloptima.org/a/rewards](http://www.caloptima.org/a/rewards).

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088 (TTY 711)** مجانًا، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك.

## إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية لحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health بالتمييز بشكل غير قانوني، أو بإستبعاد الأشخاص، أو معاملتهم بشكل مختلف بسبب الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي.

تقدم CalOptima Health:

- المساعدات والخدمات المجانية في الوقت المناسب للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
  - ✓ مترجمي لغة الإشارة المؤهلين
  - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة كبيرة، صوتيات، تنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية في الوقت المناسب للأشخاص الذين لغتهم الأساسية ليست الإنجليزية، مثل:
  - ✓ المترجمين الفوريين المؤهلين
  - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تحتاج هذه الخدمات، فاتصل بـ CalOptima Health بين 8 صباحًا و 5:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة على الرقم **1-714-246-8500** أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بـ TTY على الرقم **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو بحروف كبيرة، أو كاسيت صوتي، أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

### كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو قامت بالتمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم تظلم إلى CalOptima Health. يمكنك تقديم التظلم هاتفياً، أو خطياً، أو شخصياً، أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بـ CalOptima Health بين 8 صباحًا و 5:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة على الرقم المجاني **1-714-246-8500** أو على الرقم **1-888-587-8088**. أو إذا لم تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بـ TTY على الرقم **711**.

- **خطياً:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

- **شخصياً:** قم بزيارة مكتب طبيبك أو CalOptima Health وقل أنك تريد تقديم تظلم.
- **إلكترونياً:** قم بزيارة موقع CalOptima Health الإلكتروني على **www.caloptima.org**.

---

## مكتب الحقوق المدنية -

### إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-916-440-7370**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).

- **خطيًا:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

نماذج الشكاوى متاحة على [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- **إلكترونيًا:** أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

---

## مكتب الحقوق المدنية -

### وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس، فيمكنك أيضًا تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **TTY 1-800-537-7697**.

- **خطيًا:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

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

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

# အိတ်ဆာ တုဖာ ဘုမာ မဆာဒါ လူဂွါ ဝါ မဆာဒါ ဝါ မဆာဒါ ဝါ ဘုမာ အိတ်ဆာ

## 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)

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 برييل 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 փոխոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: 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 ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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)**。我们还另外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 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: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທ ຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນ ມູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## 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 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**). ਅਧਾਰਜ 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.

## كن على اتصال مع CalOptima Health: ابحث عن رقم رسائلنا النصية

ترسل CalOptima Health رسائل نصية من رقم خاص: **(CALOPT) 225678**. وهذا يجعل من السهل معرفة أن رسائلنا حقيقية ومهمة.

تأكد من حفظ الرقم **225678** حتى لا تفوت التحديثات المهمة!

