



**OneCare**  
CalOptima Health

**Otoño 2026**

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

# CONNECTIONS

Boletín informativo para miembros de OneCare



Use su tarjeta Flex de OneCare en las tiendas de su vecindario. Encuentre más información sobre los beneficios de su tarjeta Flex en la **página 3**.

## EN ESTA EDICIÓN

**4** Recompensas de salud para miembros de CalOptima Health OneCare

**7** Lo que debe saber cuando necesita consultar a un especialista

**5** Reciba un monitor de presión arterial sin costo alguno para usted

**10** Recordatorios útiles para su bienestar

# Un mensaje de Javier



Hola, soy Javier Sanchez, y me siento orgulloso de dirigir el plan de CalOptima Health OneCare. Este año celebramos 20 años ayudando a las personas del condado de Orange, y nada de esto habría sido posible sin usted.

Como su **plan de salud** local, no solo estamos en la comunidad, sino somos parte de ella. Nuestro equipo de Servicios para Miembros trabaja aquí mismo, en la ciudad de Orange. Cuando nos llama, habla con personas que viven y trabajan cerca de usted. Entendemos las necesidades de nuestra comunidad porque también vivimos en el condado de Orange.

Le invito a leer la página 6 para saber cómo CalOptima Health OneCare puede ayudarle a cuidar su salud. Gracias por confiar en nosotros para su atención médica. Estamos disponibles para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734** (TTY **711**). Díganos cómo podemos servirle mejor. 🌈

Atentamente,

**Javier Sanchez**

*Director Ejecutivo de Programas de Medicare CalOptima Health*

## ¿Necesita ayuda con la tecnología? ¡OneCare está aquí para ayudarle!



Si necesita ayuda para usar teléfonos, computadoras o el Internet, ¡OneCare está aquí para usted! Con la ayuda de nuestro socio, Papa, puede recibir apoyo individual sin costo para que la tecnología sea más fácil y útil en su vida diaria.

### Un acompañante de Papa puede ayudarle con lo siguiente:

- ✓ Conectar su teléfono, tableta o computadora a Internet.
- ✓ Ingresar a su cuenta en el portal para miembros de OneCare en: <https://member.caloptima.org/#/user/login>.
- ✓ Conectarse para atender sus consultas médicas en línea (telesalud).
- ✓ Tener acceso y usar su tarjeta Flex de OneCare.
- ✓ Descargar aplicaciones útiles y herramientas en línea.
- ✓ Pedir sus medicamentos para entrega a domicilio.
- ✓ ¡Y mucho más, a su propio ritmo!





### Trato amable de personas que le ayudan directamente

Los acompañantes de Papa son amables, pacientes y están listos para ayudarle paso a paso. Un miembro compartió cómo su acompañante de Papa la ayudó a desbloquear su teléfono, administrar contraseñas e incluso convertir su televisión en una pantalla grande para poder leer con mayor facilidad. Estos pequeños cambios han marcado una gran diferencia en su vida, y también pueden hacerlo en la suya.

Llame a la línea de ayuda con tecnología de Papa gratuitamente al **1-855-606-4884**, de lunes a viernes, de 5 a. m. a 5 p. m., tiempo del Pacífico, para que nos diga cómo podemos ayudarle.

# Obtenga los productos que necesita con su tarjeta Flex

Use su tarjeta Flex de OneCare para comprar productos de venta libre (over-the-counter, OTC) en la tienda o en línea. Su plan OneCare agregará \$167 a su tarjeta cada tres meses para que pueda comprar productos como:

-  Vitaminas
-  Medicamentos para las alergias
-  Productos para aliviar el dolor
-  Medicamentos para el resfriado y la gripe
-  Cepillos de dientes, pasta e hilo dental
-  Gotas para los ojos, productos para aliviar la irritación ocular y solución para lentes de contacto
-  Suplementos herbales
-  Medias de compresión y ¡muchos productos más!



“ Use su tarjeta Flex de OneCare para comprar productos de venta libre (over-the-counter, OTC) en la tienda o en línea. Su plan OneCare agregará \$167 a su tarjeta cada tres meses. ”

## Cómo usar su tarjeta Flex de OneCare:

- 1** Active su tarjeta Flex de OneCare enviando un mensaje de texto con la palabra **ACTIVATE** al **53746**, visite [www.andmorehealth.com](http://www.andmorehealth.com) o llame al **1-855-AND-MORE (1-855-263-6673; TTY 711)**.
- 2** Compre en tiendas como Walmart, CVS, Target y Costco, o haga sus pedidos en línea o por teléfono. Solo pase su tarjeta en la caja al momento de pagar; ¡así de simple!
- 3** Verifique cuánto dinero tiene en su tarjeta enviando un mensaje de texto con la palabra **BALANCE** al **53746** o visite [www.andmorehealth.com](http://www.andmorehealth.com).

Si tiene alguna enfermedad crónica que califique, también puede usar su tarjeta Flex para comprar alimentos saludables y frescos como frutas, verduras, carne y productos lácteos. Llame a Servicios para Miembros de OneCare al **1-877-412-2734 (TTY 711)** para saber si califica\*. 🌈

\*Este beneficio es un beneficio complementario especial para personas con enfermedades crónicas (Special Supplemental Benefit for the Chronically Ill, SSBCI). Para calificar, usted debe tener una enfermedad crónica que cumpla con los requisitos, como una enfermedad del corazón, diabetes, cáncer, enfermedad pulmonar o demencia. No todos los miembros con una enfermedad crónica calificarán. Para ver la lista completa de enfermedades crónicas u obtener más información sobre otros requisitos de elegibilidad necesarios para calificar para los beneficios de SSBCI, consulte el Capítulo 4 de la Guía para Miembros de CalOptima Health OneCare Complete.



# Estas son las recompensas de salud para los miembros de CalOptima Health OneCare para 2026

CalOptima Health OneCare ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles que participan activamente en su salud.

Llame a su médico general hoy mismo para hablar sobre las pruebas que son adecuadas para usted.


## Recompensa de \$50

 Envíe el formulario en línea

 Consulta anual de bienestar

## Recompensa de \$50

 Envíe el formulario en línea

 Prueba de detección del cáncer colorrectal: colonoscopia


## Recompensa de \$25

*no necesita llenar un formulario*

 Evaluación de riesgos de salud

## Recompensa de \$15 a \$25

 Envíe el formulario en línea

 Otros tipos de pruebas de detección del cáncer colorrectal

## Recompensa de \$25

 Envíe el formulario en línea

 Prueba de detección del cáncer de seno

 Prueba A1c para la diabetes

 Examen de la vista para diabéticos

 Tratamiento de la osteoporosis

- \$15 por la prueba de sangre oculta en heces (Fecal Occult Blood Test, FOBT)
- \$15 por la prueba inmunocromática de heces (Fecal Immunochemical Test, FIT)
- \$25 por una colonografía TC
- \$25 por una sigmoidoscopia flexible

**Aviso:** Los miembros son elegibles para una recompensa cada año calendario por hacerse estas pruebas de detección del cáncer colorrectal.

Visite [www.caloptima.org/s/rewards](http://www.caloptima.org/s/rewards) para los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud y para llenar los formularios en línea. Las recompensas se agregan directamente a su tarjeta Flex de OneCare. Si necesita ayuda para llenar su formulario por teléfono o quiere obtener más información, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

A partir del 1.º de diciembre de 2026, debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud para calificar para su recompensa. Puede tomar hasta 5 días hábiles para tramitar su recompensa y agregarla a su tarjeta Flex. Las recompensas no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni boletos de lotería. Cada recompensa de salud puede obtenerse una vez por año calendario mientras haya fondos disponibles. El programa puede cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.

# Reciba un monitor de presión arterial sin costo alguno para usted

Como miembro de CalOptima Health OneCare, puede recibir un monitor de presión arterial sin ningún costo. Si tiene presión arterial alta, pídale a su médico que le recete un monitor.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Las arterias llevan la sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es cuando la presión de la sangre está fuera del rango saludable. Tener presión arterial alta aumenta su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y un derrame cerebral.

**El rango normal de la presión arterial es menos de 120/80.**

## Para recibir un monitor de presión arterial:

- 1 Pídale al personal del médico que primero confirme si la farmacia puede surtir la receta médica.
- 2 Pregúntele al médico si puede enviar la solicitud directamente a la farmacia.
  - a. Si prefiere recibir el pedido en casa, pídale al personal del médico averiguar si la farmacia hace entregas a domicilio.



Hable con su médico para obtener más información sobre las formas para controlar y prevenir la presión arterial alta.



- b. Si quiere recoger su monitor de presión arterial en la farmacia, lleve una copia de la orden médica.

## ¿Cuándo debo revisar mi presión arterial?

- 📍 Asegúrese de revisar su presión arterial en casa como lo indicó su médico.
- 📍 Antes de su consulta médica, revise su presión arterial y comparta los resultados con su médico.
- 📍 Compare las lecturas de la mañana y la noche para ver si hay una gran diferencia que deba compartir con su médico.

# Pruebas de detección importantes para los miembros que tienen un diagnóstico de esquizofrenia o trastorno bipolar



Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes se encuentran entre las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos. Las personas diagnosticadas con esquizofrenia o trastorno bipolar que toman ciertos medicamentos psicotrópicos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes. Los miembros pueden ser evaluados y monitoreados para estas afecciones sin costo alguno. Los miembros con estas afecciones deben tener revisiones médicas regulares con su médico.

Hablar con su médico sobre sus necesidades de salud física y recibir atención puede mejorar su bienestar y aumentar sus posibilidades de llevar una vida más saludable. Llame a su médico si tiene preguntas sobre sus medicamentos o para programar una consulta y hablar sobre estas pruebas de detección importantes.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para comunicarse con su médico, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 🌈

## Realice una consulta anual de bienestar con su médico

Una consulta anual de bienestar (Annual Wellness Visit, AWW) es una revisión con su médico cada 12 meses para ayudarlo a mantenerse saludable. No es lo mismo que una consulta al médico cuando está enfermo. Como miembro de CalOptima Health OneCare, la AWW está disponible sin ningún costo para usted. En esta consulta, su médico hará lo siguiente:

- Revisará factores de riesgo que pueden afectar su salud.
- Identificará problemas de salud temprano antes de que se conviertan en problemas graves.
- Repasará su historial médico para ayudarlo a mantenerse saludable.
- Revisará sus medicamentos para asegurarse de que tenga todo lo que necesite.
- Completará las pruebas apropiadas para su edad a tiempo.
- Hablará sobre cómo mantenerse seguro y activo y evitar las caídas.

- Le sugerirá cosas que puede hacer para mejorar su salud.
- Planificará importantes exámenes de salud futuros.
- Le asesorará sobre cómo obtener otros servicios disponibles para usted.

¡Esperamos que participe activamente en su salud para mantenerse saludable! Obtener la atención médica que necesita en el momento adecuado puede mejorar sus probabilidades de llevar una vida más saludable.

Para obtener más información, visite: [www.caloptima.org/s/health](http://www.caloptima.org/s/health).

¡Es posible que sea elegible para recibir una recompensa de \$50 gratuita por completar su consulta anual de bienestar! Ahora puede completar y enviar el formulario de recompensas en [www.caloptima.org/s/rewards](http://www.caloptima.org/s/rewards). 🌈

# Lo que debe saber cuando necesita consultar a un especialista

A veces su salud necesita atención adicional. Cuando esto sucede, su médico general puede recomendarle consultar a un especialista, es decir, un médico que se enfoca en una parte específica del cuerpo, como el corazón, la piel o los huesos.

## Empiece con su médico general



Su médico general es su socio principal en temas de salud. Si necesita consultar a un especialista, su médico general le guiará y le explicará los próximos pasos. Es posible que escuche dos términos importantes: referencia y autorización previa.

### Referencia

Una referencia significa que su médico general quiere que consulte a un especialista que puede ayudarle con su problema de salud. Su grupo médico revisará la solicitud y, si se aprueba, recibirá la información necesaria para programar su cita.

### Autorización previa

Algunas pruebas, tratamientos o medicamentos requieren la aprobación de su plan de salud antes de recibirlos. A esto se le llama autorización previa. Este proceso sirve para asegurarse de que el servicio sea seguro, útil y esté cubierto.



## Cómo trabajan las referencias y las autorizaciones previas conjuntamente

- Una referencia le permite consultar a un especialista.
- La autorización previa se requiere para ciertos servicios que el especialista puede ordenar.

Es posible que necesite una referencia, una autorización previa, ambas o ninguna. Esto depende de sus necesidades de atención médica y de las normas de su grupo médico.

Para obtener más información, consulte la Guía para miembros de CalOptima Health OneCare Complete o llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 🌈



## Guía para miembros de OneCare


La Guía para miembros de OneCare más actualizada está disponible en nuestro sitio web en [www.caloptima.org/s/onecare-documents](http://www.caloptima.org/s/onecare-documents) o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**).

# Haga un seguimiento con su médico tras su visita a la sala de emergencias o estancia hospitalaria

Puede tomar un tiempo para que el hospital envíe sus expedientes médicos a su médico después de salir de la sala de emergencias o de regresar a casa después de haber estado hospitalizado. Para garantizar la mejor atención, es importante programar una consulta de seguimiento con su médico dentro de los primeros 7 días.

Durante la consulta de seguimiento, su médico revisará cualquier medicamento nuevo que le hayan recetado y verificará la razón por la cual necesitó atención de emergencia o ser hospitalizado. Una consulta de seguimiento puede prevenir otro día de hospitalización u otros problemas. Las consultas de seguimiento pueden ser en persona o de telesalud.



Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita de seguimiento con su médico, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare al **1-877-412-2734** (TTY **711**). 

## Obtenga información útil de la nueva biblioteca de salud HealthHub de CalOptima Health

¡HealthHub es nuestra nueva biblioteca digital que contiene información de salud clara y confiable para ayudarle a tomar decisiones informadas! Ya sea que esté iniciando su camino hacia una vida más saludable o buscando respuestas sobre un diagnóstico médico, la biblioteca de salud HealthHub está aquí para ayudarle. En HealthHub encontrará:

- ✓ Contenido y videos fáciles de entender sobre temas comunes de salud.
- ✓ Información de salud y bienestar revisada por médicos y especialistas.
- ✓ Herramientas para evaluar sus riesgos de salud o crear un plan de atención.
- ✓ Consejos prácticos para sentirse mejor y mantenerse saludable.



**Consulte la biblioteca de salud HealthHub de CalOptima Health hoy mismo y tome el primer paso hacia una mejor salud.**

Para comenzar, visite <https://healthhub.caloptima.org> enfoque su cámara al código y toque el enlace que aparece en la pantalla.

La biblioteca de salud HealthHub ofrece información sobre estos temas y muchos más:



**Diabetes**



**Salud del corazón**



**Nutrición**



# Planificación anticipada de la atención para usted, sus seres queridos y su futuro

Si en algún momento se enferma o lesiona y no puede hablar por sí mismo, ¿sabe qué tipo de atención médica le gustaría recibir? La planificación anticipada de la atención es una excelente forma de comenzar a pensar acerca de la atención médica futura. Queremos ayudarle a obtener más información sobre la planificación anticipada de la atención y los formularios que necesita. También le ofrecemos consejos sobre cómo hablar con sus seres queridos sobre sus deseos de atención médica.

## ¿Qué es la planificación anticipada de la atención?

La planificación anticipada de la atención le ayuda a tomar decisiones informadas sobre su atención médica, de modo que sus deseos se respeten y se cumplan, incluso cuando no pueda expresarlos usted mismo. Aunque la decisión para planear esta atención es completamente suya, le animamos a considerarla.

## ¿Por qué es importante la planificación anticipada de la atención?

Si se enferma gravemente y no puede tomar decisiones médicas por sí mismo, es importante asegurarse de que toda su atención médica se base en sus preferencias. Planear con tiempo garantiza que se respeten sus deseos.

## ¿Quién debe participar en la planificación anticipada de la atención?

Todas las personas, sin importar su edad o estado de salud, deben considerar planear su atención médica. Nunca es demasiado pronto para pensar en el futuro.



“ *Todas las personas, sin importar su edad o estado de salud, deben considerar planear su atención médica. Nunca es demasiado pronto para pensar en el futuro.* ”

## Comience hoy mismo la planificación anticipada de su atención

Planear para el futuro no tiene por qué ser difícil. Para obtener más información sobre la planificación anticipada de la atención, hable con su médico o llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

**Declaración:** Tenga en cuenta que la información de este boletín es únicamente con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene preguntas, comuníquese con su médico.

# Su salud mental es importante: Recordatorios útiles para su bienestar



## Busque ayuda si se siente triste o no se siente como usted mismo

Hable con su médico si se siente triste, cansado o simplemente diferente a lo habitual. Una prueba puede ayudar a detectar señales de depresión. Hay apoyo disponible si lo necesita. Llame a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**) para obtener recursos y apoyo. Usted no está solo.



## Revise el riesgo de diabetes si toma medicamentos antipsicóticos

Las personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que toman ciertos medicamentos antipsicóticos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Pregunte a su médico sobre las pruebas de detección de la diabetes. Hacerse estas pruebas tempranas puede ayudarle a mantenerse saludable.



## Tome sus medicamentos de forma constante

Los medicamentos psicotrópicos o antipsicóticos necesitan tiempo para hacer efecto. Es importante tomarlos de manera constante, tal como se los recetan, sin dejar de tomarlos de repente para su progreso. Antes de cambiar algo en su tratamiento, siempre hable primero con su médico.



## Pida análisis de sangre para los niños que toman medicamentos para la salud mental

Si su hijo toma 2 o más medicamentos para la salud mental, es muy importante hacerle análisis de sangre. Estas pruebas ayudan a detectar problemas, como azúcar en la sangre y colesterol, para que su hijo se mantenga sano y seguro.



## Obtenga más información sobre el tratamiento para el trastorno por consumo de opioides (OUD)

Los medicamentos para el OUD puede reducir los antojos, aliviar los síntomas de abstinencia y ayudar a la recuperación a largo plazo. Tomar sus medicamentos de manera regular reduce el riesgo de recaídas y sobredosis. Si tiene dudas, su médico puede ayudarle.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para comunicarse con su médico, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. 🌈



# Números de teléfono importantes

## Consejos después del horario laboral

Si necesita consejos médicos después del horario laboral, llame al consultorio de su médico general o al número de teléfono de la Línea de ayuda de enfermería que está en la parte posterior de su tarjeta de identificación de CalOptima Health OneCare.

## Emergencias médicas

Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana si considera que realmente está experimentando una emergencia.

## Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

## Línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health

Para obtener ayuda con el acceso a servicios de salud mental. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
Línea gratuita: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

## TeleMed2U

Para citas de telesalud para salud mental y del comportamiento.  
Disponible de lunes a viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.  
**1-562-268-0955** o línea gratuita: **1-844-585-9210**

## Liberty Dental Plan

Para servicios dentales completos.  
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.  
Línea gratuita: **1-888-704-9838** | TTY: **711**  
**www.libertydentalplan.com**

## Programa Medi-Cal Dental

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.  
Para obtener ayuda con los beneficios dentales.  
Línea gratuita: **1-800-322-6384**  
TTY: **1-800-735-2922**  
**https://smilecalifornia.org**

## Línea de ayuda de enfermería

Para averiguar si necesita atención en el consultorio del médico, en un centro de cuidado urgente o en la sala de emergencias.  
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
Línea gratuita: **1-844-447-8441**  
TTY: **1-844-514-3774**

## Tarjeta Flex de OneCare

Para activar su tarjeta Flex de OneCare y para obtener información del saldo.  
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.  
Línea gratuita: **1-855-263-6673** | TTY: **711**  
**www.andmorehealth.com**

## Silver&Fit

Para obtener ayuda con acceso gratuito a una amplia red de gimnasios o centros de acondicionamiento físico.  
Disponible de lunes a viernes, de 5 a. m. a 6 p. m.  
Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**  
**www.silverandfit.com**

## Transporte

Para conseguir transporte para los servicios cubiertos de OneCare si no tiene acceso a un medio de transporte.  
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.  
Línea gratuita: **1-866-612-1256** | TTY: **711**

## Servicios de la visión (Vision Service Plan, VSP)

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.  
Línea gratuita: **1-855-492-9028** | TTY: **711**  
**www.vsp.com**

# Aviso de disponibilidad de servicios de ayuda lingüística y dispositivos y servicios auxiliares

## 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 بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY **711**). هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն (Armenian)

Ուշադրութեամբ: 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 կյութեր: 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 ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ 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.

## 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)

CEEBOOM: 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ 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 braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

## 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 hlou 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**). ਅਪਾਰਜ 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.

## Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang 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.

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

---

La discriminación es contra la ley. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. CalOptima Health OneCare no discrimina, excluye ilegalmente a las personas ni las trata de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

CalOptima Health OneCare brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de manera oportuna para las personas con discapacidades para ayudarles a que se comuniquen mejor, como los siguientes:
  - ✓ intérpretes de lenguaje de señas capacitados
  - ✓ información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- servicios lingüísticos gratuitos de manera oportuna para las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - ✓ intérpretes capacitados
  - ✓ información escrita en otros idiomas

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con CalOptima Health OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**. Podemos proporcionar este documento en braille, letra grande, cinta de audio o formato electrónico al ser solicitado. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

CalOptima Health OneCare  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868  
**1-877-412-2734 (TTY 711)**

### **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si considera que CalOptima Health OneCare no le proporcionó estos servicios o lo discriminó ilegalmente de otra manera por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el Departamento de Servicios para la Resolución de Quejas y Apelaciones de CalOptima Health OneCare. Puede presentar su queja por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- Por teléfono: comuníquese con CalOptima Health OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**.  
O, si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**.
- Por escrito: llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:  
CalOptima Health Grievance and Appeals  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868
- En persona: visite el consultorio de su médico o la oficina de CalOptima Health OneCare y diga que quiere presentar una queja.
- Electrónicamente: visite la página web de CalOptima Health OneCare en **[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)**.

---

**OFICINA DE DERECHOS CIVILES -  
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o electrónicamente:

- Por teléfono: llame al **1-916-440-7370**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711** (Servicio de retransmisión de telecomunicaciones).
- Por escrito: llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:  
**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**  
Puede localizar los formularios de quejas en [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).
- Electrónicamente: envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).

---

**OFICINA DE DERECHOS CIVILES -  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS**

Si considera que ha sido discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o electrónicamente:

- Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **1-800-537-7697**.
- Por escrito: llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:  
**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**  
Puede localizar los formularios de quejas en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- Electrónicamente: visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

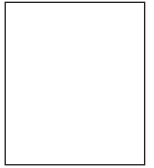
---

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con contratos de Medicare y Medi-Cal. La inscripción en CalOptima Health OneCare depende de la renovación de los contratos. Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visítenos en **[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)**.



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

[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org)






## Manténgase conectado con CalOptima Health

Esté al pendiente de nuestro número de mensajes de texto

CalOptima Health OneCare le envía mensajes de texto desde un número especial: **225678 (CALOPT)**. De esta manera, usted puede reconocer que nuestros mensajes son auténticos e importantes.

Puede recibir mensajes de texto sobre:

-  Recordatorios para revisiones, pruebas preventivas o vacunas contra la gripe
-  Beneficios y servicios que tiene a su disposición
-  Consejos para ayudarle a mantenerse saludable

¡Asegúrese de guardar el número **225678** para que no se le pase ninguna noticia importante!

*Fotografías de archivo. Modelos posando.*

Envíe PARAR para cancelar la inscripción y EMPEZAR para volver a inscribirse. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos.

