



BETTER TOGETHER

Информационный бюллетень для участников | Весна 2026



Знаете ли вы, что онлайн-портал участника — это защищённый онлайн-сервис, где вы можете круглосуточно получать доступ к CalOptima Health из любой точки мира с подключением к интернету? Подробнее смотрите в разделе «Новые участники — начните здесь» на странице 11.

Запланируйте свой ежегодный профилактический осмотр



Визит к вашему лечащему врачу (ЛСР) — лучший способ вовремя выявить изменения в вашем состоянии здоровья. Используйте этот список, чтобы спросить у своего врача, нужно ли назначить вам эти анализы и обследования.

Если у вас диабет, спросите у врача о следующих обследованиях:	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Анализ на гемоглобин A1c (HbA1c)	☐	
Осмотр глазного дна (для выявления осложнений, связанных с диабетом)	☐	
Анализ мочи (на наличие белка)	☐	
Осмотр стоп (для выявления осложнений, связанных с диабетом)	☐	

Обследования, которые помогут врачу следить за состоянием вашего здоровья:	Выполнено? (отметьте галочкой)	Когда нужно пройти? (дата)
Скрининг на рак шейки матки (ПАП-тест) — для взрослых в возрасте от 21 до 65 лет, у которых есть шейка матки	☐	
Скрининг на рак молочной железы (маммография) — для взрослых в возрасте от 40 лет и старше (для взрослых младше 40 лет: проконсультируйтесь со своим врачом)	☐	
Скрининг на рак толстой кишки — для взрослых в возрасте от 45 до 75 лет	☐	
Скрининг на рак лёгких — для взрослых в возрасте от 50 до 80 лет с историей интенсивного курения	☐	
Скрининг на холестерин, уровень сахара в крови натощак	☐	
Скрининг на остеопороз (DEXA или ДЭРА сканирование)	☐	
Проверка слуха и зрения	☐	
Скрининг на вирус гепатита С для взрослых, родившихся в период с 1945 по 1965 год	☐	

Пояснение: эта информация предназначена исключительно для образовательных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к своему врачу.

Плановые осмотры для детей: когда проходить и чего ожидать



Детство — время быстрого роста и перемен, особенно в первые два года жизни ребенка. Именно поэтому врачу важно регулярно наблюдать за развитием ребенка. Регулярные профилактические осмотры у врача — отличный способ убедиться, что ваш ребенок здоров и нормально развивается.

Здоровым детям рекомендован следующий график посещений врача:

Первая неделя (на 3–5 день после рождения)	12 месяцев
1 месяц	15 месяцев
2 месяцев	18 месяцев
4 месяцев	24 месяцев
6 месяцев	30 месяцев
9 месяцев	Ежегодно в возрасте от 3 лет до 21 года

Важно придерживаться этого графика и приводить ребенка на прием, даже если он ничем не болеет. Прием для здоровых детей проходит не так, как в случае болезни ребенка. Если ваш ребенок пропустил профилактический осмотр, еще не поздно обратиться к врачу. Прочтите, когда следует идти на прием и чего там следует ожидать.

Прием для планового осмотра

Регулярный **профилактический осмотр** позволяет выявить или предотвратить проблемы со здоровьем.

Во время планового приема врач:

- ♥ Проведет медицинский осмотр.
- ♥ Возьмет анализ крови на содержание свинца.
- ♥ Проверит рост ребенка и освоение им навыков.
- ♥ На некоторых приемах будут проверять слух, зрение и другие функции.
- ♥ На некоторых приемах ребенку поставят рекомендованные прививки.
- ♥ Обсудит семейный анамнез.
- ♥ Обсудит важные темы, связанные со здоровьем, такие как развитие, питание, сон, безопасность и актуальные заболевания.

Прием по болезни

Прием по болезни проводят, если возникла проблема со здоровьем или если ваш ребенок кажется больным.

Во время приема по болезни врач оценит:

- + Жалобы и симптомы.
- + Легкие и серьезные заболевания.
- + Неожиданные состояния, такие как:
 - Кашель
 - Боли в животе
 - Сыпь
 - Рвота
- + Любые текущие (хронические) заболевания, например:
 - Астма
 - Диабет

Если ваш ребенок пропустил профилактический осмотр у врача, позвоните врачу и запишитесь на прием уже сегодня.

Вот список вознаграждений по программе поощрений CalOptima Health в 2026 году для участников Medi-Cal



CalOptima Health предлагает участникам плана, соответствующим требованиям, возможность получать вознаграждения за активное участие в поддержании собственного здоровья.

Позвоните своему лечащему врачу (РСП) уже сегодня, чтобы обсудить, какие обследования подходят именно вам. Рекомендации могут отличаться в зависимости от возраста, и ваш РСП может помочь определить наилучший план действий.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

\$50

Без необходимости заполнять форму



Ежегодный профилактический осмотр



ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

\$15–\$25

Требуется подача формы онлайн



Скрининг на колоректальный рак — другие виды

- \$15 анализ кала на скрытую кровь (FOBT)
- \$15 иммунохимический анализ кала (FIT)
- \$25 КТ-колонография
- \$25 гибкая сигмоидоскопия

Участники могут получить вознаграждение только за 1 из этих видов обследования на колоректальный рак в течение календарного года.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

\$50

Требуется подача формы онлайн



Скрининг на колоректальный рак — колоноскопия

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

\$25

Требуется подача формы онлайн



Скрининг на рак молочной железы



Скрининг на рак шейки матки



Анализ А1с для людей с диабетом



Осмотр глаз при диабете



Послеродовой осмотр

Посетите сайт www.caloptima.org/r/rewards, чтобы ознакомиться с условиями получения вознаграждений за заботу о здоровье и заполнить формы онлайн. Если вам нужна помощь в заполнении формы по телефону или вы хотите получить дополнительную информацию, позвоните на бесплатную линию Службы поддержки CalOptima Health по номеру **1-888-587-8088 (линия TTY: 711)**, с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5:30 p.m.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

\$25

Без необходимости заполнять форму



Анализ крови на содержание свинца в возрасте 12 месяцев



Анализ крови на содержание свинца в возрасте 24 месяцев

Начиная с 1/1/2026, вы должны соответствовать всем требованиям участия в программе поощрений за заботу о здоровье и иметь CalOptima Health Medi-Cal в качестве основного страхового плана. Каждое вознаграждение можно получить только один раз в календарный год, пока есть доступные средства. Вознаграждения не могут быть использованы для покупки алкоголя, табачных изделий, огнестрельного оружия, подарочных карт или лотерейных билетов. Мы оформим ваше вознаграждение после подтверждения факта посещения. Пожалуйста, ожидайте до 90 дней. CalOptima Health не несёт ответственности в случае утери или кражи вознаграждения. Программа поощрений может быть изменена или прекращена без предварительного уведомления.

Получите прибор для измерения артериального давления (тонометр) бесплатно

Как участник плана CalOptima Health Medi-Cal, вы можете получить прибор для измерения артериального давления бесплатно. Если у вас высокое артериальное давление, попросите своего врача оформить для вас заказ на тонометр.

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки ваших артерий. Артерии переносят кровь от вашего сердца к другим частям вашего тела.

Высокое артериальное давление, также называемое гипертонией, — это уровень артериального давления, который превышает здоровый диапазон. Высокое артериальное давление увеличивает риск развития сердечных заболеваний и инсульта.

Нормальное артериальное давление — ниже 120/80.

Чтобы получить тонометр:

- 1 Сначала попросите кабинет врача подтвердить в аптеке, что они смогут выдать вам тонометр по рецепту.
- 2 Спросите врача, может ли он отправить запрос напрямую в аптеку.
 - a. Если вы предпочитаете доставку на дом, уточните в кабинете врача, осуществляет ли аптека доставку.
 - b. Если вы хотите забрать тонометр в аптеке самостоятельно, возьмите с собой копию назначения врача.



Когда мне следует измерять артериальное давление?

-  Обязательно измеряйте артериальное давление дома так часто, как рекомендует ваш врач.
-  Перед визитом к своему врачу измерьте артериальное давление и сообщите врачу свои результаты.
-  Сравнивайте утренние и вечерние показания артериального давления, чтобы увидеть, есть ли значительные различия, о которых следует сообщить вашему врачу.

Узнайте больше о способах контроля и профилактики высокого артериального давления, поговорив со своим врачом.



Проверка ребёнка на содержание свинца в организме: что нужно знать



Что такое свинец?

Свинец — это металл, который вызывает серьёзные проблемы со здоровьем у маленьких детей. Свинец до сих пор может встречаться внутри и вокруг старых домов. Он также может содержаться в некоторых традиционных домашних средствах, продуктах питания и товарах. Родителям и опекунам детей младше 6 лет следует быть особенно внимательными.

Зачем проводить анализ на содержание свинца?

-  Для детей не существует безопасного уровня свинца в крови.
-  Даже низкие уровни свинца могут повлиять на работу мозга, рост, обучение, поведение ребёнка и вызвать другие проблемы со здоровьем.
-  Большинство детей с содержанием свинца в крови не имеют симптомов, и они могут выглядеть и вести себя как здоровые дети.

Анализ крови — единственный способ узнать, подвергался ли ваш ребёнок воздействию свинца.

Кому следует сдать анализ?

-  Детей следует впервые проверить на наличие свинца в организме в возрасте 12 месяцев, и повторно — в возрасте 24 месяцев.
-  Сдайте пропущенный анализ, если ваш ребёнок не сдал анализ крови на свинец вовремя.

Как проводится анализ крови на свинец?

Берётся небольшое количество крови из пальца, пятки или руки и исследуется на содержание свинца.

-  Укол в палец или пятку позволяет собрать несколько капель крови и даёт быстрый результат.
-  Кровь также может быть взята из вены для подтверждения уровня свинца.

Не откладывайте. Обсудите с врачом вашего ребёнка проведение анализа крови на свинец.



После посещения отделения экстренной помощи или пребывания в больнице запишитесь на контрольный прием к своему врачу



После того, как вы покинете отделение экстренной помощи или выпишетесь из больницы, больнице может потребоваться некоторое время, чтобы отправить ваши медицинские записи вашему врачу. Чтобы качество вашего лечения было наилучшим, обязательно запишитесь на контрольный прием к своему врачу в течение 7 дней.

В ходе контрольного приема ваш врач рассмотрит новые лекарства, которые могли быть вам назначены, и проверит причины, по которым вам потребовалась экстренная медицинская помощь или госпитализация. Контрольный прием может предотвратить повторную госпитализацию или другие проблемы со здоровьем. Контрольные приемы могут быть очными или с использованием телемедицины.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь с контрольным приемом у вашего врача, позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health по телефону **1-888-587-8088** (линия ТТУ: **711**).



Важные номера телефонов



Консультация в нерабочее время

Если вам нужна медицинская консультация в нерабочее время, позвоните в офис своего лечащего врача РСР или на номер горячей линии медицинских консультаций, указанный на обороте вашей идентификационной карты CalOptima Health.

Экстренная медицинская помощь

В случае чрезвычайной ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи.

Служба поддержки клиентов CalOptima Health

График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5:30 р.м.
Телефон: **1-888-587-8088** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Линия помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health

Помощь в получении услуг в области поведенческого здоровья.
График работы: круглосуточно, без выходных
Телефон: **1-855-877-3885** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

TeleMed2U

Онлайн приемы по вопросам поведенческого здоровья.
График работы: с понедельника по пятницу с 7 а.м. до 5 р.м.
1-844-585-9210 (звонок бесплатный) или **1-562-268-0955**

Медицинское просвещение

Услуги в области охраны здоровья и профилактики, которые помогут вам оставаться здоровыми.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5 р.м.
Телефон: **1-888-587-8088** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Линия медицинских консультаций

Здесь можно узнать, нужна ли вам консультация в офисе врача, неотложная или экстренная помощь.
График работы: круглосуточно, без выходных
Телефон: **1-844-447-8441** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-844-514-3774**

Программа Medi-Cal Dental

Консультации по вопросам льгот на стоматологическую помощь.
Телефон: **1-800-322-6384** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-735-2922**

Транспорт

Если у вас нет своего транспорта, мы отвезем вас к месту получения услуг, покрываемых программой Medi-Cal.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5:30 р.м.
Телефон: **1-833-648-7528** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

VSP (План страхования зрения)

Телефон: **1-800-438-4560** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-735-2922**



Важные обследования для участников с диагнозом шизофрении или биполярного расстройства

Сердечно-сосудистые заболевания и диабет входят в десятку основных причин смертности в Соединённых Штатах. У людей с диагнозом шизофрении или биполярного расстройства, принимающих определённые психотропные препараты, повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Участники могут пройти обследование и мониторинг этих медицинских состояний бесплатно.

Участникам с такими состояниями следует регулярно проходить медицинские осмотры у врача.

Обсуждение ваших потребностей в области физического здоровья с врачом и получение необходимой помощи может улучшить ваше самочувствие и повысить ваши шансы на более здоровую жизнь. Позвоните своему врачу, если у вас есть вопросы о ваших лекарствах или чтобы записаться на приём и обсудить эти важные обследования.

Если у вас возникли вопросы или нужна помощь в том, чтобы связаться с вашим врачом, позвоните на бесплатную линию Службы поддержки CalOptima Health по телефону **1-888-587-8088** (линия ТТУ: 711).

Участники могут иметь право на получение бонуса за заботу о поведенческом здоровье

Скрининг на диабет для людей с шизофренией или биполярным расстройством, принимающих антипсихотические препараты

Проходить обследование на диабет важно для вашего здоровья. Как участник CalOptima Health Medi-Cal, вы можете пройти скрининг на диабет бесплатно. Во время врачебного приёма вам должны выдать направление в лабораторию для прохождения скрининга на диабет. Если этого не произошло, пожалуйста, попросите направление. Участники в возрасте 18-64 лет, соответствующие критериям, могут получить подарочную карту на \$25 безвозмездно, если они пройдут скрининг на диабет в период с 1 января по 31 декабря 2026 года. CalOptima Health позаботится обо всём остальном. Никакие формы отправлять не нужно.

Участники не должны иметь ранее подтверждённого диагноза диабета. Кроме того, им должен быть назначен как минимум 1 из антипсихотических препаратов, указанных в листовке о вознаграждении.

Если у вас есть вопросы, позвоните на линию помощи по вопросам поведенческого здоровья по телефону **1-855-877-3885** (ТТУ 711); звонки бесплатные. Для получения дополнительной информации о программе поощрений участников за заботу о здоровье, посетите сайт: www.caloptima.org/r/rewards.



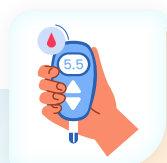
Получайте полезную информацию в новой онлайн-библиотеке HealthHub от CalOptima Health

HealthHub — это наша новая онлайн-библиотека проверенной информации о здоровье, которая поможет вам принимать обоснованные решения для своего благополучия! Будь то начало вашего пути к здоровью или поиск ответов по медицинскому диагнозу, HealthHub предлагает:

- 📖 Легко читаемые статьи и видео по популярным темам здоровья
- 📖 Информацию о здоровье и благополучии, проверенную врачами и экспертами
- 📖 Инструменты для оценки рисков для здоровья или составления плана медицинского ухода
- 📖 Советы, как оставаться здоровым и чувствовать себя наилучшим образом



В HealthHub вы найдёте информацию по этим темам и многим другим:



Диабет



Здоровье
сердца



Питание



Начните знакомство с HealthHub от CalOptima Health уже сегодня и сделайте первый шаг на пути к улучшению здоровья.



Посетите <https://healthhub.caloptima.org> или отсканируйте этот QR-код.

Справочник участника CalOptima Health



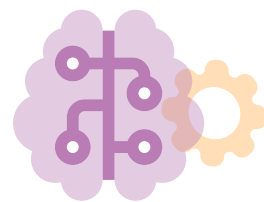
Последнюю версию справочника участника можно найти на нашем веб-сайте по ссылке www.caloptima.org/r/medi-cal-documents. Вы также можете получить его по почте, по отдельному запросу. Чтобы получить справочник участника по почте, позвоните в отдел обслуживания клиентов. Номер для бесплатных звонков: **1-888-587-8088** (линия ТТУ: 711).

Материалы на других языках или в других форматах



Вся информация и все материалы могут предоставляться в виде документов, набранных крупным шрифтом, в других форматах или на других языках (английский, испанский, вьетнамский, фарси, корейский, китайский, арабский и русский). Позвоните в отдел обслуживания клиентов и сообщите нам, какой язык вы предпочитаете для устной и письменной коммуникации, а также нужна ли вам информация или материалы в других форматах.

Ваше психическое здоровье имеет значение: Полезные напоминания для вашего благополучия



Обратитесь за поддержкой, если чувствуете себя подавленно или «не в своей тарелке»

Если вам 12 лет или больше, и вы чувствуете грусть, усталость или просто не в себе, обратитесь к своему врачу. Скрининг может помочь выявить признаки депрессии. При необходимости вы можете обратиться за поддержкой. Если у вас есть ребенок младше 12 лет, позвоните на бесплатную линию помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону **1-855-877-3885 (линия ТТУ: 711)**, чтобы получить необходимые ресурсы и поддержку. Вы не одиноки.



Поговорите со своим врачом о лечении

Перед началом приёма любых препаратов, связанных с поведенческим здоровьем, обсудите со своим врачом все варианты лечения. Если вам назначены лекарства, принимайте их строго по инструкции и продолжайте следовать своему плану лечения.



Сдайте анализы крови для детей, принимающих препараты для психического здоровья

Если ваш ребёнок принимает 2 или более препаратов для психического здоровья, анализы крови имеют большое значение. Эти анализы помогают контролировать такие показатели, как уровень сахара и холестерина в крови, чтобы сохранить здоровье и безопасность вашего ребёнка.



Пройдите скрининг на диабет, если принимаете антипсихотические препараты

У людей с шизофренией или биполярным расстройством, принимающих антипсихотики, повышен риск развития диабета. Спросите своего врача о скрининге на диабет — раннее обследование может помочь вам сохранить здоровье.



Принимайте свои лекарства регулярно

Психотропные и антипсихотические препараты начинают действовать не сразу. Для вашего прогресса в лечении важно принимать их строго по назначению и не прекращать приём внезапно. Прежде чем вносить изменения, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.



Узнайте о лечении расстройства, вызванного употреблением опиоидов (OUD)

Препараты для лечения OUD могут снизить тягу к веществу, облегчить синдром отмены и поддержать устойчивое восстановление. Регулярный приём ваших лекарств снижает риск рецидива и передозировки. Ваш врач может помочь, если у вас есть вопросы.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в том, чтобы связаться с вашим врачом, позвоните на бесплатную линию помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону **1-855-877-3885 (линия ТТУ: 711)**, круглосуточно, 7 дней в неделю. У нас есть сотрудники, которые разговаривают на вашем языке.

Новые участники — начните здесь

Будучи новым участником CalOptima Health, сначала выполните следующие действия:

1 Зарегистрируйтесь на портале участника CalOptima Health Medi-Cal по ссылке <https://member.caloptima.org/#/user/login>

Через защищённый онлайн-портал участника CalOptima Health вы можете:

- Обновить свои персональные данные
- Заказать новую ID-карту
- Распечатать копию вашей ID-карты
- Сменить свою медицинскую сеть (HN) или лечащего врача (PCP)
- Запросить услуги переводчика

2 Выберите PCP и HN

PCP — это поставщик медицинских услуг, ответственный за ваше плановое медицинское обслуживание. Медицинская сеть — это группа врачей и больниц, предоставляющих вам медицинские услуги. Вам необходимо выбрать PCP и HN в течение 30 дней после регистрации в плане CalOptima Health. Если вы этого не сделаете, план CalOptima Health самостоятельно выберет их для вас. Вы можете менять своих PCP и HN каждые 30 дней. Ознакомиться с Каталогом поставщиков медицинских услуг можно на сайте www.caloptima.org/r/doctor. Если вы хотите получить печатный экземпляр Каталога поставщиков медицинских услуг по почте, позвоните в Службу поддержки CalOptima Health.

Как выбрать PCP и HN:

- Перейдите на защищённый онлайн-портал участника по ссылке <https://member.caloptima.org/#/user/login> или
- Позвоните в Службу поддержки CalOptima Health или
- Заполните и отправьте обратно форму выбора медицинской сети CalOptima Health, которая была включена в ваш приветственный пакет нового участника.

3 Узнайте о своих льготах Medi-Cal

В вашем справочнике содержится информация о программах и услугах CalOptima Health. Справочник участника доступен онлайн по адресу: www.caloptima.org/r/medi-cal-documents. Если вы хотите получить печатную версию справочника по почте, позвоните в Службу поддержки CalOptima Health.

4 Посетите своего PCP в течение 3 месяцев после регистрации в CalOptima Health

Первичный визит поможет вашему PCP лучше понять ваши потребности. Он также может направить вас на услуги, которые помогут сохранить здоровье до появления проблем. Возможно, вы сможете пройти первичный приём у вашего PCP в формате телемедицины. Уточните, предлагает ли ваш PCP виртуальные консультации. Обязательно посещайте своего PCP не реже одного раза в год.

5 Узнайте о Программе поощрений участников за заботу о здоровье

CalOptima Health предлагает возможность участникам плана, соответствующим требованиям, получать вознаграждения за активное участие в поддержании собственного здоровья и благополучия! Узнайте больше на сайте: www.caloptima.org/r/rewards.

Если вам нужна помощь, позвоните на бесплатную линию Службы поддержки CalOptima Health по номеру **1-888-587-8088 (линия ТТУ: 711)**, с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, которые разговаривают на вашем языке.

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация запрещена законом. CalOptima Health соблюдает законы штата и федеральные законы о гражданских правах. CalOptima Health не осуществляет незаконную дискриминацию, не исключает людей и не относится к ним по-разному на основе пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национального происхождения, идентификации этнической группы, возраста, наличия ограниченных умственных или физических возможностей, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, пола, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

CalOptima Health предоставляет:

- Бесплатные своевременные вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями для улучшения коммуникации, такие как:
 - ✓ Квалифицированные переводчики жестового языка
 - ✓ Письменная информация в других форматах (крупный шрифт, аудио, доступные электронные форматы, другие форматы)
- Бесплатные своевременные услуги устного языкового перевода для лиц, чей родной язык не является английским, такие как:
 - ✓ Квалифицированные устные переводчики
 - ✓ Информация, написанная на других языках

Если вам необходимы эти услуги, позвоните в CalOptima Health с 8 a.m. до 5:30 p.m. понедельника по пятницу по телефону **1-714-246-8500** или по телефону для бесплатных звонков **1-888-587-8088**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711**. По запросу этот документ может быть предоставлен вам шрифтом Брайля, крупным шрифтом, на аудиокассете или в электронном виде. Для получения копии в одном из этих альтернативных форматов, пожалуйста, позвоните или напишите по адресу:

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

КАК ПОДАТЬ ЖАЛОБУ

Если вы считаете, что CalOptima Health не предоставил эти услуги или незаконно дискриминировал иным образом на основании пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национального происхождения, идентификации этнической группы, возраста, наличия ограниченных умственных или физических возможностей, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, пола, гендерной идентичности или сексуальной ориентации, вы можете подать жалобу в CalOptima Health. Вы можете подать жалобу по телефону, в письменной форме, лично или в электронном виде:

- **По телефону:** Обращайтесь в CalOptima Health с 8 a.m. до 5:30 p.m. с понедельника по пятницу по телефону для бесплатных звонков **1-714-246-8500** или **1-888-587-8088**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобу или напишите письмо и отправьте его по адресу:

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

- **Лично:** Посетите кабинет своего врача или CalOptima Health и скажите, что вы хотите подать жалобу.
 - **В электронном виде:** Зайдите на веб-сайт CalOptima Health www.caloptima.org.
-

УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗАЩИТЕ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ - ДЕПАРТАМЕНТ УСЛУГ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛИФОРНИИ

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по защите гражданских прав при Департаменте здравоохранения штата Калифорния по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- **По телефону:** Позвоните по телефону **1-916-440-7370**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, звоните по TTY **711 (Служба ретрансляции телекоммуникаций)**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобы или отправьте письмо по адресу:

**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**

Формы жалоб доступны на сайте http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **В электронном виде:** Отправьте электронное письмо по адресу CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

УПРАВЛЕНИЕ ПО ЗАЩИТЕ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ - МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США

Если вы считаете, что подверглись дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, наличия ограниченных возможностей здоровья или пола, вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по защите гражданских прав при Министерстве здравоохранения и социального обеспечения США по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- **По телефону:** Позвоните по телефону **1-800-368-1019**. Если у вас есть нарушения слуха или речи, пожалуйста, позвоните на TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **В письменной форме:** Заполните форму жалобы или отправьте письмо по адресу:

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

Формы жалоб доступны по адресу <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **В электронном виде:** Посетите портал для подачи жалоб Управления по защите гражданских прав <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Уведомление о наличии услуг языковой поддержки и вспомогательных средств и услуг

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

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

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

简体中文 (Simplified Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务,例如盲文和大字体阅读,提供您方便取用。请致电 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

繁體中文 (Traditional Chinese)

注意:如果您需要以您的語言獲得幫助,請致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。為殘障人士也提供幫助和服務,例如盲文和大字體的文件。致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

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

ગુજરાતી (Gujarati)

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

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-587-8088 (TTY 711)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-587-8088 (TTY 711)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

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

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088** (TTY **711**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-587-8088** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

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

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Українська (Ukrainian)

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

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

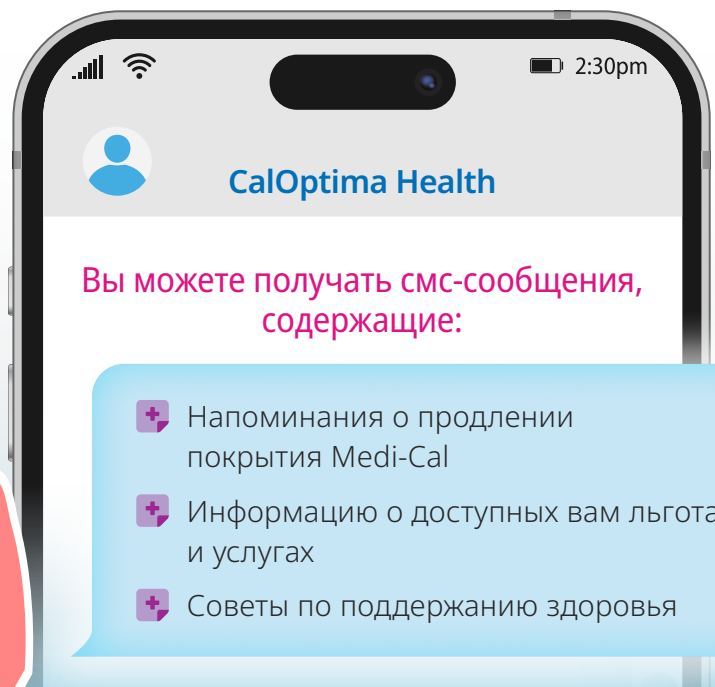
Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Оставайтесь на связи с CalOptima Health: Обратите внимание на наш номер для отправки смс-сообщений

CalOptima Health отправляет смс-сообщения с короткого номера: **225678 (CALOPT)**. Это помогает легко распознать, что сообщение действительно от нас и содержит важную информацию.

Обязательно сохраните номер **225678**, чтобы не пропустить важные обновления!



Фотографии из фотобанков. На фото позируют модели.

Чтобы отказаться от рассылки, отправьте смс-сообщение с текстом СТОП. Чтобы снова подписаться на рассылку — отправьте СТАРТ. Могут взиматься тарифы за сообщения и передачу данных.