



BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا | فصل بهار 2026



آیا می‌دانستید پورتال اعضا یک وبسایت آنلاین امن است که در آن می‌توانید از هر مکانی که به اینترنت متصل باشید، به صورت 24 ساعته به CalOptima Health دسترسی داشته باشید؟ به بخش "اعضای جدید از اینجا شروع می‌کنند" در صفحه 11 مراجعه کنید.





بازدید سالانه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید

مراجعه به ارائه دهنده مراقبت های اولیه بهترین راه برای تشخیص زود هنگام تغییرات در سلامتی شما است. از اینلیست استفاده کنید تا از پزشک خود بپرسید که آیا این آزمایش ها و غربالگری ها باید برای شما تجویز شوند یا خیر.

چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)	تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید)	اگر دیابت دارید، از پزشک خود در مورد این آزمایشات بپرسید:
	<input type="checkbox"/>	آزمایش هموگلوبین A1c (HbA1c)
	<input type="checkbox"/>	آزمایش شبکیه چشم (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت)
	<input type="checkbox"/>	آزمایش ادرار (برای پروتئین)
	<input type="checkbox"/>	چک شدن پا (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت)
چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ)	تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید)	غربالگری هایی که به پزشک کمک می کند تا سلامت شما را بررسی کند:
	<input type="checkbox"/>	سرطان دهانه رحم (پاپ اسمیر) برای بزرگسالان 21 تا 65 ساله با دهانه رحم
	<input type="checkbox"/>	سرطان سینه (ماموگرافی) برای بزرگسالان 40 به بالا (بزرگسالان زیر 40 سال: با پزشک خود مشورت کنید)
	<input type="checkbox"/>	سرطان روده بزرگ برای بزرگسالان 45 تا 75 ساله
	<input type="checkbox"/>	سرطان ریه برای بزرگسالان 50 تا 80 ساله با سابقه مصرف زیاد سیگار
	<input type="checkbox"/>	کلسترول، قند خون ناشتا
	<input type="checkbox"/>	پوکی استخوان (DEXA)
	<input type="checkbox"/>	شنوایی و بینایی
	<input type="checkbox"/>	غربالگری عفونت ویروس هپاتیت C (آزمایش برای بزرگسالان متولد 1945-1965)

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

ویزیت سلامت کودک: چه زمانی برویم و چه انتظاری داشته باشیم



کودکی و مخصوصاً دو سال اول زندگی، دوره رشد و دگرگونی سریع می باشد. پزشک فرزندتان می خواهد که مرتب نزد وی بروید. ویزیت های سلامت کودک (well-child) مرتب با پزشک روش بسیار خوبی برای اطمینان از سلامتی و رشد مناسب فرزند شماست.

ویزیت های سلامت در این سنین توصیه می شود:

12 ماهگی	هفته اول (3 تا 5 روزگی)
15 ماهگی	1 ماهگی
18 ماهگی	2 ماهگی
24 ماهگی	4 ماهگی
30 ماهگی	6 ماهگی
سالانه از سنین 3 تا 21	9 ماهگی

مهم است که در زمانهای تائین شده فرزندتان را به این ملاقات ها ببرید، حتی اگر بیمار نباشد. ویزیت سلامت کودک با مراجعه به پزشک در زمانی که کودک شما بیمار است متفاوت است. اگر کودک شما ویزیت سلامت کودک را از دست داده است، برای مراجعه به پزشک دیر نیست. بیشتر بخوانید تا بدانید چه زمانی باید برای ویزیت با دکتر بروید و چه انتظاری داشته باشید.

ویزیت سلامت کودک	ویزیت بیمار
<p>یک ویزیت سلامت کودک عادی مشکلات بهداشتی را شناسایی کرده یا از آنها پیشگیری می کند.</p> <p>پزشک در ویزیت سلامت کودک اینکارها را می کند:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ معاینه پزشکی را انجام می دهد ♥ غربالگری سرب خون را انجام میدهد ♥ رشد و سطح یادگیری کودک را کنترل می کند ♥ شنوایی، بینایی و سایر عملکردها را در برخی ویزیت ها چک می کند ♥ واکسن های توصیه شده را در برخی ویزیت ها ارائه می کند ♥ در مورد سابقه بهداشتی خانواده گفتگو می کند ♥ مسائل مهم بهداشتی از قبیل رشد، تغذیه، خواب، ایمنی و بیماری های شایع را با شما در میان می گذارد 	<p>ویزیت بیمار هنگامیست که مشکلی وجود دارد یا فرزند شما به نظر بیمار می آید.</p> <p>پزشک در ویزیت بیمار مسائل زیر را بررسی خواهد کرد:</p> <ul style="list-style-type: none"> + دلنگرانی ها + بیماری خفیف و جدی + بیماری غیرمنتظره از قبیل: <ul style="list-style-type: none"> • سرفه کردن • دل درد • کھیر پوستی • استفراغ + هرگونه بیماری متداوم (مزمن) از قبیل: <ul style="list-style-type: none"> • آسم • دیابت

اگر فرزند شما برای ویزیت سلامت کودک نزد پزشک نرفته است، لطفاً همین امروز با پزشک وی تماس گرفته و یک قرار ویزیت را برنامه ریزی کنید.



جوایز سلامت اعضای Medi-Cal در سال 2026 از CalOptima Health به شرح زیر است:

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

امروز با ارائه دهنده مراقبت های اولیه (primary care provider, PCP) خود تماس بگیرید تا در مورد غربالگریهایی که برای شما مناسب هستند صحبت کنید. توصیه ها ممکن است بر اساس سن متفاوت باشند، و پزشک مراقبت های اولیه (PCP) شما می تواند در تصمیم گیری در مورد بهترین گزینه برای شما کمک کند.

جایزه
\$15 تا \$25
فرم را آنلاین ارسال کنید

- ✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد — انواع دیگر
- \$15 آزمایش خون مخفی در مدفوع (Fecal Occult Blood Test, FOBT)
- \$15 آزمایش ایمونوشیمیایی مدفوع (Fecal Immunochemical Test, FIT)
- \$25 سی تی کولونوگرافی (CT Colonography)
- \$25 سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر (Flexible Sigmoidoscopy)

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

جایزه
\$50
نیازی به ارسال به فرم نیست

✓ ویزیت سالانه سلامتی

جایزه
\$50
فرم را آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد — کولونوسکوپی

جایزه
\$25
فرم را آنلاین ارسال کنید

- ✓ غربالگری سرطان سینه
- ✓ غربالگری سرطان دهانه رحم
- ✓ آزمایش دیابت A1c
- ✓ معاینه چشم دیابت
- ✓ معاینه پس از زایمان

جایزه
\$25
نیازی به ارسال به فرم نیست

- ✓ آزمایش سرب خون در سن 12 ماهگی
- ✓ آزمایش سرب خون در سن 24 ماهگی

برای اطلاع از شرایط جوایز سلامت و تکمیل فرم های آنلاین، به www.caloptima.org/f/rewards مراجعه کنید. اگر برای تکمیل فرم خود از طریق تلفن به کمک نیاز دارید یا اطلاعات بیشتری می خواهید، با خدمات مشتریان Medi-Cal با شماره رایگان **1-888-587-8088 (TTY 711)**، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر تماس بگیرید.

از تاریخ 1/1/2026، شما باید تمام شرایط لازم برای دریافت پاداش سلامت را داشته باشید و CalOptima Health Medi-Cal را به عنوان بیمه اصلی خود داشته باشید. هر پاداش سلامتی را می توان یک بار در سال تقویمی، تا زمان اتمام موجودی، دریافت کرد. از پاداشها نمی توان برای خرید الکل، تنباکو، اسلحه گرم، کارت هدیه یا بلیط بخت آزمایی استفاده کرد. به محض اینکه تأیید کنیم ویزیت شما تکمیل شده است، پاداش شما را پردازش خواهیم کرد. لطفاً تا 90 روز مهلت دهید. CalOptima Health در قبال گم شدن یا دزدیده شدن پاداشها مسئولیتی ندارد. ممکن است این برنامه ها بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.

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



به عنوان یک عضو CalOptima Health Medi-Cal، می‌توانید بدون هیچ هزینه‌ای یک دستگاه فشار خون دریافت کنید. اگر فشار خون بالا دارید، از پزشک خود بخواهید یک دستگاه فشار خون برای شما دستور دهد.

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

فشار خون بالا که فشار خون (hypertension) نیز نامیده می‌شود، فشار خونی است که بالاتر از محدوده سالم است. فشار خون بالا شما را در معرض خطر بیماری قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد.




محدوده فشار خون طبیعی زیر 120/80 است.

برای دریافت فشارسنج:

- 1 از مطب پزشک بخواهید که ابتدا با داروخانه تأیید کند که آنها می‌توانند اقلام نسخه را ارائه کنند یا خیر.
- 2 از پزشک بپرسید که آیا می‌توانند درخواست را مستقیماً به داروخانه ارسال کنند.

- a.** اگر دریافت در منزل را ترجیح می‌دهید، از مطب پزشک بپرسید که آیا داروخانه اقلام را به منزل ارسال می‌نماید یا خیر.
- b.** اگر می‌خواهید فشار سنج خود را از داروخانه تحویل بگیرید، یک نسخه از دستور پزشک را با خود ببرید.

چه زمانی باید فشار خونم را چک کنم؟

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

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




آزمایش فرزندان برای سرب: آنچه شما باید بدانید


سرب چیست؟

سرب فلزی است که باعث مشکلات عمده سلامتی در کودکان خردسال می شود. سرب هنوز هم در داخل و اطراف خانه‌های قدیمی یافت می‌شود. همچنین می‌توان آن را در برخی از داروهای خانگی سنتی، غذاها و محصولات دیگر یافت. والدین یا سرپرستان کودکان زیر 6 سال باید هوشیار باشند.

چرا آزمایش سرب مهم است؟


سطح سرب خون ایمن برای کودکان وجود ندارد. 

حتی سطوح پایین سرب می‌تواند بر مغز، رشد، یادگیری، رفتار کودک تأثیر بگذارد و باعث مشکلات سلامتی دیگر شود. 

اکثر کودکانی که در خونشان سرب وجود دارد هیچ نشانه‌ای از خود نشان نمی‌دهند و ممکن است سالم به نظر برسند و رفتار کنند. 

آزمایش خون تنها راه برای فهمیدن این است که آیا فرزند شما در معرض سرب قرار گرفته است یا خیر.


چه کسانی باید آزمایش شوند؟


کودکان باید ابتدا در 12 ماهگی و دوباره در 24 ماهگی برای سرب خون آزمایش شوند. 

اگر فرزندان آزمایش سرب خون را انجام نداده است، می‌توانید یک آزمایش جبرانی انجام دهید. 

آزمایش سرب خون چگونه انجام می‌شود؟

مقدار کمی خون از انگشت، پاشنه یا بازو گرفته می‌شود و برای وجود سرب آزمایش می‌شود.

توسط یک سوزن کوچک از انگشت یا پاشنه یا چند قطره خون را جمع می‌کنند و نتایج را سریع اعلام می‌کنند. 

همچنین ممکن است برای تایید سطح سرب از رگ خون گرفته شود. 

تاخیر نکنید. با پزشک فرزندان در مورد انجام تست سرب در خون مشورت نمایید.





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

پس از خروج از اورژانس یا زمانی که پس از اقامت در بیمارستان به خانه رفتید، ممکن است مدتی طول بکشد تا بیمارستان سوابق پزشکی شما را برای پزشک شما ارسال کند. برای اطمینان از دریافت بهترین مراقبت، مهم است که یک ویزیت پیگیری بعد از مرخص شدن را با پزشک خود در عرض 7 روز برنامه ریزی کنید.

در یک ویزیت بعد از مرخص شدن، پزشک شما داروهای جدیدی را که ممکن است تجویز شده باشد بررسی می کند و دلایل نیاز به مراقبت های اورژانسی یا اقامت در بیمارستان را بررسی می کند. این ویزیت پیگیری می تواند از اقامت مجدد در بیمارستان یا سایر مشکلات جلوگیری کند. ویزیت های پیگیری می تواند به صورت حضوری یا از طریق تلفن همراه باشد.

اگر سؤالی دارید یا برای ملاقات بعد از مرخص شدن با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health به صورت رایگان با شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید.



آموزش سلامت

برای خدمات بهداشتی و درمانی که به شما در حفظ سلامتی کمک می کنند. از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر. شماره رایگان: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

خط مشاوره پرستار

برای اطلاع از اینکه آیا نیاز به مراقبت در مطب پزشک، مراقبت های فوری یا مراجعه به بخش اورژانس دارید یا خیر. 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته. شماره رایگان: **1-844-447-8441** | **1-844-514-3774** TTY:

Medi-Cal Dental برنامه دندانپزشکی

برای کمک در زمینه مزایای دندانپزشکی. شماره رایگان: **1-800-322-6384** | **1-800-735-2922** TTY:

خدمات حمل و نقل

اگر به وسایل حمل و نقل دسترسی ندارید، می توانید از خدمات تحت پوشش Medi-Cal برای رفت و آمد استفاده کنید. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. شماره رایگان: **1-833-648-7528** | **711** TTY:

VSP (برنامه خدمات بینایی):

شماره رایگان: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-735-2922**

شماره تلفن های مهم

مشاوره بعد از ساعت کاری

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

فوریت های پزشکی

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

خدمات مشتریان CalOptima Health

از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر شماره رایگان: **1-888-587-8088** | **711** TTY:

خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health

برای کمک به دسترسی به خدمات سلامت روان. 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته. شماره رایگان: **1-855-877-3885** | **711** TTY:

TeleMed2U

برای قرار ملاقات بهداشت رفتاری از راه دور. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 7 صبح تا 5 بعد از ظهر. شماره رایگان: **1-562-268-0955** یا شماره رایگان: **1-844-585-9210**

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

بیماری های قلبی عروقی و دیابت جزو 10 علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. افرادی که ابتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در آنها تشخیص داده شده است و داروهای روانگردان خاصی مصرف می کنند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت را افزایش می دهند. اعضا می توانند بدون هیچ هزینه ای برای این موارد غربالگری و نظارت شوند. اعضای که این شرایط را دارند باید به طور منظم معاینات سلامتی را با پزشک خود انجام دهند.



صحبت با پزشک در مورد نیازهای سلامت جسمی و دریافت مراقبت می تواند بهیستی شما را بهبود بخشد و شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم تر افزایش دهد. اگر در مورد داروهای خود سؤالی دارید یا نیاز به تأیید یک ویزیت برای دریافت اطلاعات در مورد این غربالگری های مهم دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر سؤالی دارید یا برای تماس با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health رایگان به شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



اعضا ممکن است واجد شرایط مشوق جدید سلامت رفتاری باشند

غربالگری دیابت برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی که از داروهای ضد روان پریشی استفاده می کنند

غربالگری دیابت برای سلامتی شما مهم است. به عنوان یک عضو CalOptima Health Medi-Cal، می توانید بدون هیچ هزینه ای غربالگری دیابت را انجام دهید. در طول ویزیت با پزشکتان، پزشک باید یک برگه آزمایشگاهی برای غربالگری دیابت به شما بدهد. در غیر این صورت، لطفاً یکی درخواست کنید. اعضای واجد شرایط در رده سنی 18 تا 64 سال می توانند با انجام غربالگری دیابت بین 1 ژانویه 2026 تا 31 دسامبر 2026، یک کارت هدیه 25 دلاری رایگان دریافت کنند. CalOptima Health بقیه مراحل را انجام می دهد. هیچ فرمی برای ارسال وجود ندارد.

دیابت نباید از قبل در اعضا تشخیص داده شده باشد. همچنین باید حداقل 1 مورد از داروهای ضد روان پریشی ذکر شده در اطلاعیه پاداش سلامت برای آنها تجویز شده باشد.

اگر در مورد این پیام سؤالی دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health به شماره رایگان **1-855-877-3885 (TTY 711)** تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر در مورد این جوایز سلامتی اعضا، از وبسایت ما بازدید کنید www.caloptima.org/ff/rewards.

اطلاعات مفید را از HealthHub جدید CalOptima Health دریافت کنید

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



- ویدیوها و مطالب آسان برای خواندن در مورد موضوعات رایج سلامت
 - اطلاعات مربوط به سلامت و تندرستی که توسط پزشکان و متخصصان بررسی شده است
 - ابزارهایی برای بررسی خطرات تهدیدکننده سلامتی یا تهیه یک برنامه مراقبتی
 - نکاتی برای حفظ سلامت و داشتن بهترین احساس ممکن
- HealthHub اطلاعاتی در مورد این موضوعات و موارد دیگر دارد:



تغذیه



سلامت قلب



دیابت

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



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



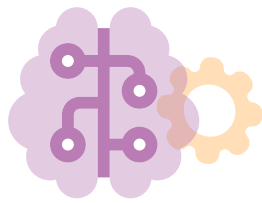
دفترچه راهنمای اعضای CalOptima Health

به روزترین دفترچه راهنمای اعضا در حال حاضر در وب سایت ما و بنا به درخواست در www.caloptima.org/f/medi-cal-documents در دسترس است. اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد، لطفاً با خدمات مشتریان با شماره رایگان **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس حاصل کنید.



اطلاعات در زبان‌ها یا قالبهای دیگر

اطلاعات و مطالب به صورت چاپ بزرگ و همچنین در قالب‌ها و زبان‌های دیگر (انگلیسی، اسپانیایی، ویتنامی، فارسی، کره‌ای، چینی، عربی و روسی) موجود است. لطف با خدمات مشتریان تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود را به ما اطلاع دهید، و اگر به اطلاعات یا مطالب در قالب دیگری نیاز دارید، آن را با ما در میان بگذارید.



سلامت روان شما اهمیت دارد: یادآوری‌های مفید برای سلامتی شما

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

اگر 12 سال یا بیشتر سن دارید و احساس غم، خستگی یا حس نامطلوبی نسبت به خود دارید، با پزشک خود صحبت کنید. غربالگری می‌تواند به یافتن علائم افسردگی کمک کند. در صورت نیاز، پشتیبانی در دسترس شماست. اگر فرزندی زیر 12 سال دارید، لطفاً برای دریافت منابع و پشتیبانی با خط سلامت رفتاری CalOptima Health با شماره **1-855-877-3885 (TTY 711)** تماس بگیرید. شما تنها نیستید.



با پزشک خود در مورد درمان صحبت کنید

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



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

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



در صورت مصرف داروهای ضد روان‌پریشی، غربالگری دیابت انجام دهید

افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی که داروهای ضد روان‌پریشی مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستند. از پزشک خود در مورد غربالگری دیابت سوال کنید - آزمایش زودهنگام می‌تواند به شما در حفظ سلامت کمک کند.



داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید.

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



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

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



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



اعضای جدید از اینجا شروع می کنند (عنوان)

به عنوان یک عضو جدید CalOptima Health، ابتدا این کارها را انجام دهید:

1 برای دسترسی به پورتال اعضا CalOptima Health Medi-Cal خود در <https://member.caloptima.org/#/user/login> ثبت نام کنید

استفاده از پورتال آنلاین امن اعضا CalOptima Health به شما امکان می دهد:

- اطلاعات شخصی خود را به روز رسانی نمایید
- کارت عضویت (ID) جدید درخواست کنید
- کپی کارت عضویت (ID) خود را پرینت کنید
- شبکه درمانی (HN، health network) و ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP، primary care provider) خود را تغییر دهید
- برای خدمات مترجم درخواست نمایید

2 یک ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) و شبکه درمانی (HN) را انتخاب کنید

یک ارائه دهنده مراقبت‌های درمانی است که مسئولیت مراقبت‌های پزشکی معمول شما را بر عهده دارد. شبکه درمانی گروهی از پزشکان و بیمارستان‌ها هستند که خدمات درمانی شما را ارائه می‌دهند. شما باید ظرف 30 روز پس از ثبت نام در CalOptima Health یک PCP و HN را انتخاب کنید یا CalOptima Health یکی را برای شما انتخاب خواهد کرد. شما می‌توانید PCP و HN خود را هر 30 روز یکبار تغییر دهید. فهرست ارائه دهنده خدمات درمانی را در www.caloptima.org/f/doctor مشاهده کنید. اگر نیاز دارید که به یک فهرست ارائه دهنده برای شما پست شود، با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید.

نحوه انتخاب ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) و شبکه درمانی (HN):

- به پورتال اعضا آنلاین امن خود در این آدرس <https://member.caloptima.org/#/user/login> مراجعه نمایید یا
- فرم انتخاب شبکه CalOptima Health که در بسته عضو جدید برای شما ارسال شده است را تکمیل نموده و ارسال نمایید.

با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید یا

3 در مورد مزایای Medi-Cal خود اطلاعاتی کسب کنید

کتابچه راهنمای شما اطلاعاتی درباره برنامه‌ها و خدمات CalOptima Health دارد. برای مشاهده کتابچه راهنمای اعضا به آدرس www.caloptima.org/f/medi-cal-documents مراجعه کنید. اگر مایل هستید که کتابچه راهنمای اعضا برای شما پست شود، با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید.

4 ظرف 3 ماه پس از عضویت در CalOptima Health به ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) خود مراجعه کنید.

این مراجعه به PCP شما کمک می‌کند تا نیازهای شما را درک کند. آنها همچنین می‌توانند شما را به خدماتی ارجاع دهند که قبل از شروع مشکلات، از سلامت شما پشتیبانی می‌کنند. شما ممکن است بتوانید اولین ویزیت خود را با ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) خود از طریق ویزیت از راه دور داشته باشید. پرسید که آیا ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) اولیه شما ویزیت‌های مجازی ارائه می‌دهد یا خیر. حتماً هر سال به ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) اولیه خود مراجعه کنید.

5 درباره برنامه پاداش سلامت اعضا بیاموزید

CalOptima Health به اعضای واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود، جوایز سلامت اعضا را بدون هزینه ارائه می‌دهد! برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه نمایید www.caloptima.org/f/rewards.

اگر به کمک نیاز دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health به صورت رایگان با شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)**، دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند.

اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. CalOptima Health از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال پیروی می کند. CalOptima Health هرگز بر خلاف قانون به دلیل جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، اصل و نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، سابقه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی رفتاری متفاوت نخواهد داشت و تبعیض نمیگذارد. CalOptima Health ارائه می دهد:

- کمکها و خدمات رایگان به افراد معلول برای یاری در برقراری ارتباط بهتر، مانند:
 - ✓ مترجم رسمی زبان اشاره
 - ✓ اطلاعات کتبی در فرمهای دیگر مانند (چاپ درشت، صوتی، فرمتهای الکترونیک اینترنتی با دسترسی آسان، و فرمتهای دیگر)
- خدمات زبانی رایگان برای افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، مانند:
 - ✓ مترجم رسمی
 - ✓ اطلاعات کتبی به زبانهای دیگر

اگر به این خدمات نیاز دارید، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعدازظهر با CalOptima Health از طریق تماس با شماره **1-714-246-8500** یا شماره تلفن رایگان **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط **711** تماس بگیرید. در صورت درخواست شما این نوشته را میتوانیم به خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا بطور الکترونیک در دسترس شما قرار دهیم. برای دریافت این مدارک در فرمتهای متفاوت لطفاً بطور کتبی یا تلفنی با مراکز زیر تماس بگیرید:

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

چگونگی ارائه شکایت

اگر فکر می کنید که CalOptima Health در ارائه این خدمات از نظر جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، وضعیت پزشکی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی، به طور غیر قانونی تبعیض قائل شده یا قادر به ارائه خدمات نبوده میتواند شکایت خود را به CalOptima Health ارائه نمایید. شما میتوانید شکایت خود را بطور تلفنی، کتبی یا آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعدازظهر با CalOptima Health از طریق تماس رایگان با شماره **1-714-246-8500** یا **1-888-587-8088** تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط **711** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- حضور: به مطب پزشکستان یا CalOptima Health مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست دهید.
- الکترونیک (آنلاین): از وب سایت CalOptima Health در آدرس زیر بازدید کنید **www.caloptima.org**.

دفتر حقوق مدنی -

سازمان خدمات مراقبتهای درمانی کالیفرنیا

همچنین میتوانید شکایت در مورد حقوق مدنی خود را در وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی ایالات متحده، دفتر حقوق مدنی توسط تلفن، کتبی و یا الکترونیک انجام دهید:

- **تلفنی:** شماره **1-916-440-7370** اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با **711** تماس بگیرید (خدمات رله ارتباطات).

- **کتبی:** فرم مربوط به شکایت را پر کرده و به آدرس زیر بفرستید:

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

فرم شکایت در وبسایت http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx موجود است.

- **الکترونیک (آنلاین):** به آدرس CivilRights@dhcs.ca.gov ایمیل کنید.

دفتر حقوق مدنی -

وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا

اگر فکر می کنید که براساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی یا جنسیت در مورد شما تبعیض قائل شده اند میتوانید شکایت خود را به دفتر حقوق مدنی وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا توسط تلفن، نامه یا آنلاین ارائه نمایید:

- **تلفنی:** شماره **1-800-368-1019** اگر دچار مشکل گفتاری یا شنوایی هستید با شماره مخصوص **TTY 1-800-537-7697** تماس بگیرید.

- **کتبی:** فرم مربوط به شکایت را پر کرده و به آدرس زیر بفرستید:

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

فرم شکایت در وبسایت <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> موجود است.

- **الکترونیک (آنلاین):** به پورتال دفتر حقوق شهروندی مراجعه نمایید <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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)

يُرَجَى 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 بريلا 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 կյուրեր: 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 សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក 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 می خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می شوند.

ગુજરાતી (Gujarati)

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

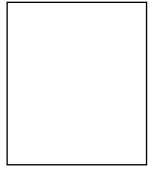
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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



با CalOptima Health در ارتباط باشید: پیامهای دریافتی از شماره سیستم پیام ما را چک کنید

CalOptima Health از یک شماره ویژه پیامک ارسال می‌کند: **(CALOPT) 225678**. این امر باعث می‌شود که به راحتی بفهمید این پیام‌های مهم واقعا از طرف ما هستند.

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



عکسهای ارائه شده، از مدل عکس گرفته شده است.