



BETTER TOGETHER

خبرنامه اعضا OneCare | پاییز 2025

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



مزایای OneCare 2026

بایستی چه انتظاراتی از طرح CalOptima Health OneCare خود در سال 2026 داشته باشید: کارت چندمنظوره Flex card، مزایای تناسب اندام و دندانپزشکی و موارد دیگر! برای اطلاعات بیشتر به صفحه 8 مراجعه کنید.



مدیریت دیابت و قند خون



﴿ قند خون بالا می تواند باعث ﴾

مشکلات جدی سلامتی شود که
به پاها، چشم ها، قلب و سایر اندام
های شما آسیب می رساند.

مدیریت دیابت یا پیش دیابت با دانستن اینکه چه چیزی در غذای شما وجود دارد و چگونه بر قند خون شما تأثیر می گذارد، شروع می شود. قند خون بالا می تواند باعث مشکلات جدی سلامتی شود که به پاها، چشم ها، قلب و سایر اندام های شما آسیب می رساند. برای تغذیه خوب و حفظ سلامت خود، این 5 نکته را دنبال کنید.

برچسب های مواد غذایی را بخوانید

- از برچسب های مواد غذایی برای انتخاب سالم تر استفاده کنید.
- اندازه وعده ها را در نظر بگیرید - این به مدیریت کالری، چربی، سدیم، قند اضافه شده و کربوهیدرات ها (carbs) کمک می کند.
- یک وعده کربوهیدرات برابر با 15 گرم است. به عنوان مثال 1 تکه نان
- شکر یک کربوهیدرات ساده است که می تواند باعث شود قند خون خیلی سریع بالا برود. از مصرف غذاهای حاوی قند اضافه خودداری کنید.

به یک برنامه غذایی پایبند باشید

- سعی کنید هر روز در یک ساعت معین غذا بخورید.
- سعی کنید وعده های غذایی را حذف نکنید - این به تعادل قند خون شما کمک می کند.

از روش بشقاب دیابت استفاده کنید

- $\frac{1}{2}$ بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته ای پر کنید - سبزیجات با برگ سبز یا سالاد با سس کم.
- $\frac{1}{4}$ بشقاب خود را با پروتئین بدون چربی پر کنید - ماهی، مرغ یا تخم مرغ.
- $\frac{1}{4}$ بشقاب خود را با کربوهیدرات هایی مانند غلات کامل یا سبزیجات نشاسته ای پر کنید.
- آب بیشتری بنوشید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید.

حداقل دو بار در سال آزمایش A1C را انجام دهید

- این آزمایش خون میانگین قند خون شما را در 3 ماه گذشته نشان می دهد.
- سطح A1C به شما نشان می دهد که تا چه حد قند خون خود را تحت کنترل دارید.

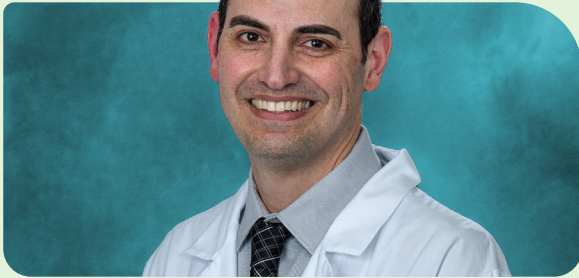
داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید

- یک لیست به روز از داروهایتان را نگه دارید.
- از یک جعبه قرص برای سازماندهی داروهای خود استفاده کنید.
- یک زنگ هشدار تنظیم کنید تا یک نوبت داروی خود را فراموش نکنید.

گام های کوچک می توانند تفاوت های بزرگی ایجاد کنند! با پزشک خود صحبت کنید تا در مسیر درست قرار بگیرید و مراقب سلامتی خود باشید. 🌈

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.

راهنمایی هایی از پزشک شما: استفاده از مزایای مواد غذایی و خواروبار



« من خوشحالم که شما این مزیت اضافی را دریافت می کنید زیرا تغذیه شما بر سلامت شما تأثیر می گذارد. — دکتر Steven Arabo »

دکتر Steven Arabo، مدیریت پزشکی CalOptima Health، این نکات را برای استفاده از کارت چند منظوره OneCare & more™ شما برای خرید مواد غذایی سالم و کم هزینه در اختیار شما قرار می دهد.

آیا می دانستید که OneCare هر سه ماه یکبار به شما کمک هزینه ای می دهد تا در فروشگاه مواد غذایی خرج کنید؟ این پول به کارت OneCare & more شما واریز می شود. شما باید کارت خود را هنگام ثبت نام در OneCare دریافت کرده باشید. من خوشحالم که شما این مزیت اضافی را دریافت می کنید زیرا تغذیه شما بر سلامت شما تأثیر می گذارد.

- محصولات منجمد بخريد: این نوع مواد غذایی ماندگاری بیشتری دارند و نسبت به محصولات تازه ارزان تر هستند و در بیشتر موارد، مواد مغذی بیشتر و سدیم کمتری نسبت به سبزیجات کنسروی دارند.

- مواد غذایی خشک بخريد: برنج، لوبیا و عدس برای مدت طولانی در منزل شما ماندگاری دارند و گزینه های کم هزینه و سالمی هستند.

- غذاهای کامل بخريد: سبب خرید خود را با سبزیجات، میوه، گوشت، لبنیات و مواد غذایی خشک پر کنید.

- مواد غذایی در حراج بخريد: وعده های غذایی خود را بر اساس آنچه در حراج است برنامه ریزی کنید.

- نوشیدنی هایی با شکر افزوده کمتر مانند شیر، چای، قهوه، آب گازدار، آب سبزیجات و آب نارگیل بخريد.

- ارزان ترین جنس را بخريد - به دنبال نام تجاری نباشید.
- به دنبال بخش کالاهای حراجی باشید: بعضی از فروشگاه های مواد غذایی بخش مشخصی برای اجناسی که در حراج هستند دارند.

ببینید استفاده از کارت OneCare & more چقدر آسان است. برای اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare به شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید.

سلب مسئولیت: مزایای مواد غذایی و خوار وبار 2025 برای همه اعضای CalOptima Health OneCare Complete در دسترس است. مزایای مواد غذایی و خوار وبار CalOptima Health OneCare Flex Plus بخشی از یک برنامه مکمل ویژه برای اعضا مبتلا به بیماریهای مزمن است. همه اعضا واجد شرایط نیستند. برای استفاده از مواد غذایی و خوار وبار، اعضای OneCare Flex Plus باید همزمان یک یا چند بیماری مزمن و پیچیده پزشکی داشته باشند که تهدید کننده زندگی باشد یا سلامت کلی یا عملکرد عضو بیمه را به طور قابل توجهی محدود کند. مشکلات سلامتی که مشمول این این خدمات می شوند شامل اختلالات قلبی عروقی، دیابت شیرین یا وابسته به انسولین، نارسایی مزمن قلبی، بیماری مزمن ریوی، یا بیماری کلیوی مرحله نهایی است، اما محدود به این بیماریها نیست. حتی اگر عضو یک بیماری مزمن داشته باشد، عضو لزوماً مزایای مواد غذایی و خوار وبار را دریافت نخواهد کرد. دریافت مزایای مواد غذایی و خوار وبار به این بستگی دارد که عضو در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان یا سایر پیامدهای نامطلوب سلامتی و نیاز به هماهنگی مراقبت های ویژه باشد. خدمات حمل و نقل به فروشگاه مواد غذایی برای اعضای OneCare Flex Plus در دسترس نیست.



چگونه فشار خون را در خانه تحت نظر داشته باشیم

برای اندازه گیری فشار خون در خانه، مراحل زیر را دنبال کنید:

1 آماده سازی

30 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، غذا نخورید، مایعات ننوشید یا ورزش نکنید. مثانه خود را خالی کنید.

2 وضعیت بدن

روی یک صندلی راحت بنشینید و پشت خود را تکیه داده و پاها را روی زمین قرار دهید. پاهای خود را روی هم نیاندازید. اطمینان حاصل کنید که بازوی شما روی یک میز یا سطح صاف قرار دارد.

3 بازوبند

بازوبند فشارسنج را روی بازوی برهنه خود، درست بالای خم آرنج خود قرار دهید. بازوبند باید محکم بسته شود اما خیلی سفت نباشد. باید بتوانید نوک 2 انگشت خود را بین بازو و بازوبند قرار دهید.

4 استراحت کنید

قبل از انجام اندازه گیری فشارخون، حداقل 5 دقیقه آرام بنشینید. صحبت نکنید و از تلفن خود استفاده نکنید.

5 اندازه گیری را انجام دهید

2 اندازه گیری فشارخون را با فاصله 1 دقیقه انجام دهید. نتایج و تاریخ اندازه گیری را روی یک کاغذ یا در تلفن خود یادداشت کنید. نتایج فشار خون خود را در ویزیت بعدی با دکتر خود به اشتراک بگذارید.

6 تکرار کنید

فشار خون خود را هر روز در ساعت معینی اندازه بگیرید.

فشار خون در طول روز تغییر می کند، بنابراین یک بار اندازه گیری آن خیلی دقیق نیست. اگر استرس یا ناراحتی دارید، احتمالاً فشار خون شما بالاتر خواهد بود. بررسی فشار خون در خانه می تواند به شما کمک کند تا با پزشک خود برای مدیریت آن همکاری کنید.

به عنوان یکی از اعضای CalOptima Health، می توانید بدون هیچ هزینه ای یک دستگاه اندازه گیری فشار خون دریافت کنید. اگر فشار خون بالا دارید، از پزشک خود بخواهید یک دستگاه اندازه گیری فشار خون برای شما سفارش دهد.

اگر در مورد فشار خون خود سوالی دارید با پزشک خود صحبت کنید. 🌈



استرس خود را کاهش دهید تا از افزایش وزن جلوگیری کنید

در اینجا نحوه احساس بهتر و کاهش استرس آورده شده است:

- ✓ نفس عمیق بکشید، حرکات کششی انجام دهید یا زمانی را در بیرون از خانه بگذرانید
- ✓ آهسته غذا بخورید و هنگامی که احساس سیری کردید دست از خوردن بکشید
- ✓ تحرک بیشتری داشته باشید - بیشتر روزها 20 تا 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید
- ✓ غذای سالم بخورید و مصرف الکل را کاهش دهید
- ✓ هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید

همه افراد در موقعیت‌های جدید یا سخت احساس استرس می‌کنند. اما استرس بیش از حد می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. این می‌تواند باعث شود که:

- ✗ بیشتر بخورید و هوس خوردن تنقلات شیرین یا شور کنید
- ✗ کمتر حرکت کنید
- ✗ احساس خستگی، غمگینی یا کلافه گی کنید
- ✗ سطوح بالایی از کورتیزول، هورمون استرس که کاهش وزن را دشوارتر می‌کند، داشته باشید

آیا به کمک نیاز دارید؟ با خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare به شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. 🌈

نکاتی برای ترک سیگار

ترک سیگار یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. این کار خطر ابتلا به سرطان، سکته مغزی، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی را کاهش می‌دهد. حتی اگر قبلاً تلاش کرده باشید، هرگز برای ترک دیر نیست! در اینجا 4 مرحله برای ترک وجود دارد:

خود را آماده کنید

- دلیل اینکه می‌خواهید ترک کنید را بنویسید.
- توجه کنید که چه چیزی شما را مایل به سیگار کشیدن می‌کند.

یک تاریخ را برای ترک انتخاب کنید

- تاریخی را انتخاب کنید که به شما زمان کافی برای آماده شدن و برنامه ریزی بدهد.

هوس خود را مدیریت کنید

- مرحله خماری ترک برای اکثر افراد 1 تا 3 هفته طول می‌کشد.
- داروها و پشتیبانی می‌توانند کمک کنند.

تسلیم نشوید

- پسرفت، شکست نیست. از آن درس بگیرید و سعی کنید راه‌های جدیدی برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت پیدا کنید.

اگر درباره محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare به شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید یا از وبسایت ما در www.caloptima.org/f/onecare دیدن کنید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. 🌈

اختلال مصرف مواد افیونی: بیایید تعصبات را پشت سر بگذاریم و زندگی ها را نجات دهیم



اعتماد به مواد افیونی واقعیتی است که می تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد. وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده گزارش می دهد که نزدیک به 1.6 میلیون نفر در ایالات متحده با اختلال مصرف مواد افیونی زندگی می کنند. اگر متوقف کردن مصرف مواد افیونی مانند قرص های ضد درد یا هروئین برای شما سخت است، شما تنها نیستید. کمک در دسترس است. مزایای CalOptima Health OneCare شما درمان را از طریق برنامه های درمان مواد افیونی (Opioid Treatment Programs, OTP) پوشش می دهد. این برنامه ها می توانند خدمات زیر را به شما ارائه دهند:

1. داروی ایمن برای مدیریت هوس کردن و علائم خماری هنگام ترک
2. حمایت از طریق مشاوره اختلالات مصرف مواد
3. درمان فردی و گروه درمانی
4. آزمایش مواد مخدر و کمک به برنامه ریزی مراقبت شما

درخواست کمک یک اقدام شجاعانه و نشانه قدرت شما برای مراقبت از خود است. اگر شما یا شخصی که می شناسید علاقه مند به دریافت اطلاعات در مورد OTP هستید، با خط خدمات سلامت رفتاری CalOptima Health با شماره 1-855-877-3885 (TTY 711) تماس بگیرید. 🌈

کتابچه راهنمای اعضای OneCare

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



زبان ها یا قالب های دیگر

اطلاعات و مطالب با حروف سائز بزرگ و در سایر قالب ها (انگلیسی، اسپانیایی، ویتنامی، فارسی، کره ای، چینی، عربی و روسی) و زبان ها موجود است. لطفاً با خدمات مشتریان OneCare تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود و نیاز به اطلاعات یا مطالب در قالبهای دیگر را به ما اطلاع دهید.



جستجوی کلمات: مراجعه به داروخانه

داروسازان CalOptima Health می خواهند به شما یادآوری کنند که داروهای خود را همانطور که پزشک شما تجویز کرده است، ادامه دهید. اگر در مورد داروهای خود سؤالی دارید، با پزشک یا داروساز خود یا با خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare به شماره 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید. جستجوی کلمات زیر را امتحان کنید و تا جایی که می توانید عبارات پزشکی و داروسازی را پیدا کنید!

p	m	t	n	d	t	n	e	y	k	x	l	x	o	g
v	h	m	c	e	r	r	o	t	c	o	d	v	g	h
e	j	a	l	e	i	u	c	j	l	k	e	x	e	y
g	a	b	r	f	f	b	g	e	g	r	e	a	n	c
r	a	a	y	m	m	f	b	e	t	b	l	r	e	a
t	e	e	k	g	a	a	e	h	e	t	t	f	r	m
i	c	d	b	j	l	c	e	e	h	i	t	h	i	r
e	w	v	n	g	p	c	i	d	d	v	o	r	c	a
b	k	g	m	i	o	n	n	s	e	i	b	p	x	h
w	t	c	p	u	m	j	y	j	t	i	s	s	g	p
p	t	y	n	g	q	e	d	o	s	a	g	e	o	o
r	d	t	w	k	m	g	r	l	m	q	m	h	y	j
c	e	n	o	i	t	a	c	i	d	e	m	j	b	o
r	p	r	e	s	c	r	i	p	t	i	o	n	s	c
u	q	f	r	r	t	i	z	x	k	m	z	h	f	l

فهرست کلمات:

Tablet
Dosage
Drug

Health
Doctor
Side effect
Pharmacy

Label
Prescription
Pharmacist
Generic

Over the counter
Medication
Reminder
Bottle



نکات برجسته مزایای 2026

از ژانویه 2026، اعضای CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP) از یک طرح ساده با مزایایی مانند خدمات بینایی، دندانپزشکی، عضویت در باشگاه ورزشی و یک کارت مزایای انعطاف پذیر (OneCare & more card) بهره مند خواهند شد! اگر طرح فعلی شما OneCare Flex Plus است، در سال 2026 به طرح OneCare Complete منتقل خواهید شد. اگر شما طرح OneCare Complete دارید و از مزایای آن راضی هستید، لازم نیست هیچ فرمی را پر کنید یا دوباره ثبت نام کنید. شما همچنان عضو OneCare Complete خواهید بود.

شما مزایای طرح OneCare Complete شما در 2026

کارت چندمنظوره Flex card (اقلام بدون نسخه، مواد غذایی و خوار و بار برای واجدین شرایط - به اطلاعیه سلب مسئولیت در صفحه 15 مراجعه کنید)	\$167 مزایای سه ماهه بدون انتقال وجوه استفاده نشده به سه ماهه بعد
داروهای تجویزی (پوشش بخش D)	بخش استاندارد Part D بر اساس وضعیت درآمد اعضا، هزینه را پرداخت می کند • داروهای ژنریک (بدون نام تجاری): \$0 • داروهای با نام برند تجاری: \$0 تا \$12.65 حداکثر هزینه هائی که شخصاً از جیب خود پرداخت می کنید: \$2,100
خدمات بینایی	یک معاینه چشم معمول در هر سال و تا سقف \$500 برای عینک (قاب و لنز)، لنزهای تماسی و تعمیرات هر دو سال یکبار
خدمات شنوایی	تا سقف \$500 کمک هزینه سخت افزار شنوایی که قبل از کمک هزینه Medi-Cal به مبلغ \$1,510 تحت پوشش OneCare قرار می گیرد.
تناسب اندام	دسترسی به باشگاه های ورزشی، بسته های تناسب اندام خانگی و موارد دیگر
خدمات حمل و نقل	رفت و برگشت نامحدود به باشگاه ورزشی (تا شعاع 10 مایلی)
پوشش فوری و اضطراری در سراسر جهان	بازپرداخت تا سقف \$100,000 در سال
معاینه فیزیکی سالانه	هر 12 ماه یکبار
خدمات پشتیبانی در خانه	حداکثر 90 ساعت در سال
داروی اختلال نعوظ	6 قرص در ماه
خدمات جامع دندانپزشکی	خدمات جامع دندانپزشکی فراتر از خدمات تحت پوشش Medi-Cal

مزایای مواد غذایی و خوار و بار به عنوان یک طرح ویژه تکمیلی برای بیماران مزمن، برای کسانی که بر اساس شرایطشان واجد شرایط باشند، در دسترس است. برای پرسیدن سوال یا اطلاع از واجد شرایط بودن خود، با خدمات مشتریان OneCare با شماره 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.



جوایز خود را از دست ندهید!

در اینجا جوایز سلامتی CalOptima Health برای اعضای OneCare در سال 2025 آمده است

CalOptima Health به اعضا واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود جوایز سلامتی ارائه می دهد. آیا غربالگری شده اید؟ برای دریافت جوایز خود به www.caloptima.org/f/rewards مراجعه نمایید.

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

جایزه \$50



فرم را به صورت آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد

جایزه \$50



نیازی به ارسال فرم نیست

✓ ویزیت سالانه سلامتی

جایزه \$25



فرم را به صورت آنلاین ارسال کنید

✓ غربالگری سرطان سینه

✓ آزمایش دیابت A1C

✓ معاینه چشم دیابت

✓ غربالگری پوکی استخوان

جایزه \$25

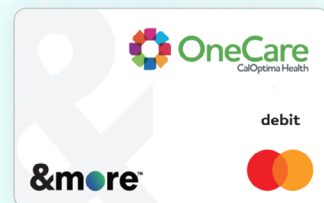


نیازی به ارسال فرم نیست

✓ ارزیابی ریسک سلامت

پس از اینکه ارائه دهنده شما ادعا یا اطلاعات لازم را ارائه کرد، پاداش شما پردازش می شود.

جوایز مستقیماً به کارت OneCare &more شما اضافه می شوند.



برای مطلع شدن از شرایط و فرم های جوایز سلامتی که اکنون می توانید به صورت آنلاین پر کنید، به www.caloptima.org/f/onecare-rewards مراجعه کنید. اگر برای پر کردن فرم درخواست جوایز سلامت از طریق تلفن به کمک نیاز دارید یا به اطلاعات بیشتری در مورد جوایز نیاز دارید، با خدمات مشتریان OneCare به شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

شما باید همه موارد لازم واجد شرایط شدن برای جوایز سلامت را برآورده کنید تا واجد شرایط دریافت جوایز خود شوید. ممکن است تا 5 روز کاری پس از دریافت فرم تکمیل شده یا ادعای بازدید شما، پردازش جوایز شما طول بکشد. از جوایز نمی توان برای خرید الكل، تنباکو، اسلحه گرم، کارت هدیه یا بلیط بخت آزمایی استفاده کرد. شما می توانید فقط 1 بار در سال تقویمی برای دریافت هر یک از جوایز سلامتی تأیید شوید. جوایز تنها تا زمان اتمام بودجه، در دسترس هستند. این برنامه ممکن است در هر زمانی بدون اطلاع قبلی تغییر کند یا پایان یابد.

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

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.

(Arabic) العربية

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

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կոլեթեր: 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 នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ព 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。

(Farsi) فارسی

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)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-412-2734 (TTY 711)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-877-412-2734 (TTY 711)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ 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 qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ 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 serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **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 آپ کو 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.

اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. برنامه CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan از قوانین حقوق مدنی تبعیت میکند. CalOptima Health OneCare 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 OneCare منابع زیر را ارائه میکند:

- کمکها و خدمات رایگان به افراد معلول برای یاری در برقراری ارتباط بهتر، مانند:

✓ مترجم زبان اشاره رسمی

✓ اطلاعات کتبی در قالبهای دیگر (چاپ درشت، صوتی، فرمهای الکترونیک قابل دسترسی و غیره)

- خدمات زبانی رایگان برای افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، مانند:

✓ مترجم رسمی

✓ اطلاعات کتبی به زبانهای دیگر

اگر به کمکهای دیگری نیاز دارید لطفاً با CalOptima Health OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و در 7 روز هفته تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **711** تماس بگیرید. در صورت درخواست شما این نوشته را میتوانیم به خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا بطور الکترونیک در دسترس شما قرار دهیم. برای دریافت یک نسخه در یکی از این قالب های جایگزین، لطفاً درخواست کتبی خود را به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

چگونگی ارائه شکایت

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

- تلفنی: با CalOptima Health OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. یا، اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **711** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

- حضور: به مطب پزشکتان یا CalOptima Health OneCare مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست نمایید.

- آنلاین: در وبسایت **www.caloptima.org/OneCare**.

دفتر حقوق مدنی -

سازمان خدمات مراقبتهای درمانی کالیفرنیا

همچنین میتوانید در مورد حقوق شهروندی خود به سازمان خدمات درمانی کالیفرنیا، دفتر حقوق مدنی بطور کتبی یا آنلاین شکایت کنید:

- تلفنی: توسط شماره **1-916-440-7370**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با شماره **711** (سرویس رله مخابراتی) تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

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

- آنلاین: به آدرس CivilRights@dhcs.ca.gov ایمیل کنید.
-

دفتر حقوق مدنی -

وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا

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

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

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

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

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

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan است، یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد Medicare و Medi-Cal است. ثبت نام در برنامه CalOptima Health OneCare به تمديد قرار بستگی دارد. CalOptima Health OneCare از قوانین قابل اجرا حقوق مدنی فدرال پیروی کرده و براساس نژاد، رنگ پوست، اصلیت ملی، سن، معلولیت یا جنسیت تبعیض قائل نمی شود. با بخش خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. به وبسایت ما www.caloptima.org/OneCare مراجعه کنید.

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 OneCare به شماره 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید. 

با CalOptima Health در ارتباط باشید



به دنبال شماره سیستم پیاک جدید ما باشید

CalOptima Health روشی جدید برای حفظ ارتباط با شما دارد! ما اکنون از یک شماره ویژه پیامک ارسال می کنیم: (CALOPT) 225678. این امر باعث می شود که به راحتی بفهمید این پیام های مهم واقعا از طرف ما هستند.

شما ممکن است پیامک هایی در مورد این موارد دریافت کنید:

یادآوری برای تمدید پوشش Medi-Cal شما



مزایا و خدمات در دسترس شما



نکاتی برای کمک به حفظ سلامت شما



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



شماره تلفن های مهم



مشاوره بعد از ساعت کاری

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

فوریت های پزشکی

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

خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.
شماره رایگان: 1-877-412-2734 | TTY: 711

خط خدمات سلامت رفتاری

CalOptima Health Behavioral Health Line

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

آموزش سلامت

برای خدمات بهداشتی و درمانی که به شما در حفظ سلامتیتان کمک می کنند.
از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-877-412-2734 | TTY: 711

طرح دندانپزشکی Liberty

برای خدمات جامع دندانپزشکی
از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 8 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-888-704-9838 | TTY: 711

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal Dental

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

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
TTY: 1-844-514-3774

کارت OneCare & more Flex

برای فعال کردن کارت OneCare & more flex card خود و اطلاعات موجودی.
از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 8 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-855-263-6673 | TTY: 711

Silver&Fit

برای کمک در دسترسی خدمات رایگان از شبکه گسترده ای از امکانات تناسب اندام یا مراکز ورزشی.
Web: www.SilverandFit.com
شماره رایگان: 1-877-427-4788 | TTY: 711

خدمات حمل و نقل

اگر به وسایل حمل و نقل دسترسی ندارید، می توانید برای خدمات تحت پوشش OneCare وسایل حمل و نقل دریافت کنید.
دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.
شماره رایگان: 1-866-612-1256 | TTY: 711

VSP (برنامه خدمات بینایی)

شماره رایگان: 1-800-877-7195
TTY: 1-800-428-4833

سلب مسئولیت: مزایای مواد غذایی و خوار وبار CalOptima Health OneCare Complete برای سال 2026 بخشی از یک برنامه مکمل ویژه برای اعضا مبتلا به بیماریهای مزمن است. همه اعضا واجد شرایط نیستند. برای استفاده از مزایای مواد غذایی و خوار وبار، اعضای OneCare Complete باید همزمان یک یا چند بیماری مزمن و پیچیده پزشکی داشته باشند که تهدید کننده زندگی باشد یا سلامت کلی یا عملکرد عضو بیمه را به طور قابل توجهی محدود کند. مشکلات سلامتی که مشمول این خدمات می شوند شامل اختلالات قلبی عروقی، دیابت شیرین یا وابسته به انسولین، نارسایی مزمن قلبی، بیماری مزمن ریوی، یا بیماری کلیوی مرحله نهایی است، اما محدود به این بیماریها نیست. حتی اگر عضو یک بیماری مزمن داشته باشد، عضو لزوماً مزایای مواد غذایی و خوار وبار را دریافت نخواهد کرد. دریافت مزایای مواد غذایی و خوار وبار به این بستگی دارد که عضو در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان یا سایر پیامدهای نامطلوب سلامتی و نیاز به هماهنگی مراقبت های ویژه باشد. خدمات حمل و نقل به فروشگاه مواد غذایی برای اعضای OneCare Complete در دسترس نیست.



CalOptima Health

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

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health

کارت Avidia Bank &more Benefits Prepaid Mastercard® توسط و بر اساس مجوز Mastercard Incorporated صادر شده است. استفاده از این کارت منوط به رعایت شرایط و ضوابط مندرج در توافقنامه دارنده کارت است.