



BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros de OneCare | Primavera 2025

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



Recordatorio:

Programe su consulta anual de bienestar con su médico en los primeros 3 meses de ser miembro de CalOptima Health OneCare, y, después, una vez al año para mantenerse saludable.

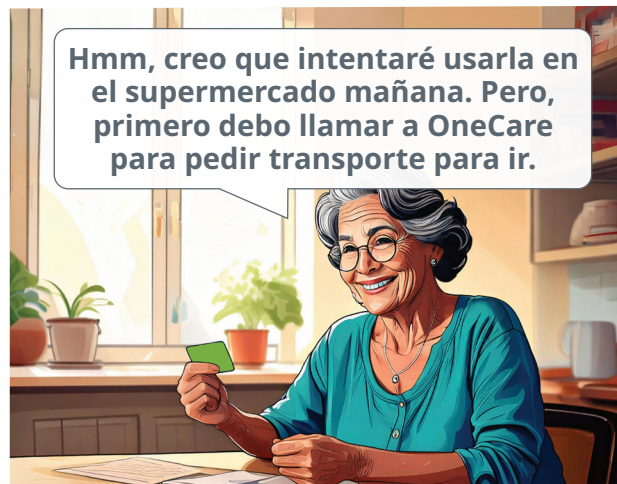
Tarjeta CalOptima Health OneCare &more™

Una tarjeta diseñada para usted

Hoy hay algo especial en el correo: ¡Es la tarjeta OneCare &more de Carolina!



Hmm, creo que intentaré usarla en el supermercado mañana. Pero, primero debo llamar a OneCare para pedir transporte para ir.



A la mañana siguiente, Carolina llega a su supermercado local.



Descubra lo fácil que es usar su tarjeta OneCare &more.
Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)** para aprender más.



Consulte la página 9 para ver el descargo de responsabilidad del beneficio de alimentos de CalOptima Health OneCare.



Reciba un monitor de presión arterial **SIN COSTO** alguno para usted



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

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

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

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

Para recibir un monitor de presión arterial:

1. Pídale al personal del médico que primero confirme si la farmacia puede surtir la receta médica.
2. Pregúntele al médico si puede enviar la solicitud directamente a la farmacia.
 - Si prefiere recibir el pedido en casa, pídale al personal del médico averiguar si la farmacia hace entregas a domicilio.
 - Si quiere recoger su monitor de presión arterial en la farmacia, lleve una copia de la orden médica.

¿Cuándo debo revisar mi presión arterial?

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

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

Prediabetes: su oportunidad para prevenir la diabetes

La prediabetes aumenta su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otros problemas de salud graves. Lo bueno es que ahora puede tomar medidas para reducir ese riesgo con cambios sencillos en su estilo de vida.

¿Está en riesgo de tener prediabetes?

Puede tener prediabetes durante años sin presentar síntomas claros. Muchas veces pasa desapercibida hasta que surgen problemas de salud como la diabetes tipo 2. Hable con su médico sobre hacerse una prueba de azúcar en la sangre cada año si tiene alguno de estos factores de riesgo:

- tener sobrepeso
- tener más de 45 años
- tener un padre, madre, hermano(a) con diabetes tipo 2
- hacer ejercicio menos de 3 veces por semana
- haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- tener síndrome de ovario poliquístico
- pertenecer a ciertos grupos étnicos o raciales

La prediabetes es una señal de alerta: ¡haga algo al respecto!

Si no toma medidas, la prediabetes puede convertirse en diabetes tipo 2. Con pequeños cambios, puede reducir su riesgo. A continuación, le explicamos cómo hacerlo:

- **Pierda entre el 5 % y el 10 % de su peso corporal**, lo que equivale a perder entre 10 y 14 libras si pesa 200 libras.
- **¡Muévase!** Trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio por semana, lo que equivale a 30 minutos al día, 5 días a la semana, como caminar rápido.



“ Lo bueno es que ahora puede tomar medidas para reducir ese riesgo con cambios sencillos en su estilo de vida. ”

¿Necesita ayuda? ¡Estamos aquí para ayudarle!

Como miembro de CalOptima Health, puede recibir educación sobre la salud sin costo alguno para usted. Podemos ser su guía para aprender nuevas habilidades, fijar y alcanzar metas, y mantenerse motivado en su camino para prevenir la diabetes. ¡Llame al Departamento de Servicios para Miembros gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. para comenzar hoy mismo! Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

Manténgase al día con sus pruebas de detección del cáncer

Las pruebas de detección temprana del cáncer pueden ayudar a detectar células cancerosas antes de que crezcan y se propaguen en todo el cuerpo. Mantenerse al día con sus pruebas de detección puede ayudar a la detección temprana y evitar demoras en el tratamiento. A continuación, se mencionan algunas pruebas que no se deben posponer:

Prueba de detección del cáncer de seno

Cualquier persona, independientemente de su género, puede desarrollar cáncer de seno. Hable con su médico acerca de realizarse una mamografía. Una mamografía toma una radiografía de cada seno para detectar la presencia de cáncer y, por lo general, se realiza a partir de los 40 años. Si hay alguna inquietud, se le llamará para hacerle más pruebas.

Prueba de detección del cáncer colorrectal

A partir de los 45 años, hable con su médico acerca de las pruebas de detección del cáncer colorrectal. El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad.

Hay muchas pruebas de detección del cáncer colorrectal disponibles, como:

- **La prueba de heces** (FOBT o FIT): es una prueba casera que utiliza un kit que recibe de su médico para recoger una muestra de heces.
- **La sigmoidoscopia flexible:** esta prueba utiliza un tubo flexible con una cámara pequeña para examinar el interior del recto y el colon en busca de problemas, pólipos o signos tempranos de cáncer.
- **La colonoscopia:** esta prueba es similar a la sigmoidoscopia, pero el médico puede examinar todo el colon en busca de pólipos y algunos tipos de cáncer.



- **La colonografía por TC** (colonoscopia virtual): utiliza las radiografías para obtener imágenes de todo el colon para que el médico las revise.

Hable con su médico sobre cuál prueba es la más adecuada para usted y con qué frecuencia debe hacérsela. Para que se mantenga saludable, es importante detectar el cáncer en etapas tempranas para poder recibir tratamiento de inmediato.

Para obtener más información, visítenos en:
www.caloptima.org/cancer 🌈

Pregúntele al médico: ¿ Por qué es importante tomar sus medicamentos ?

El Dr. Steven Arabo, director médico de CalOptima Health, responde a sus preguntas.

1. **¿Por qué mi médico me pregunta si tomo mis medicamentos?** Su médico necesita saberlo para brindarle la mejor atención.
2. **¿Qué pasa si no tomo mis medicamentos?** Si no toma una dosis como se lo indicaron o deja de tomar el medicamento, su salud puede empeorar y tal vez necesite consultar al médico con más frecuencia.
3. **¿Cómo puedo acordarme de tomar mis medicamentos?** Puede fijar una alarma, utilizar un pastillero o pedirle a su cuidador que le recuerde.
4. **¿Qué debo hacer si mi medicamento me causa algún malestar?** No deje de tomar ningún medicamento sin antes hablar con su médico. Llame y explíquelo el problema. El médico podría ajustar la dosis o recetarle otro medicamento.
5. **Me siento mejor. ¿Puedo dejar de tomar mis medicamentos?** No. Algunos medicamentos deben de tomarse aunque se sienta bien. Siempre verifique con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.
6. **¿Cómo debo tomar mis medicamentos?** Consulte a su médico o farmacéutico.
7. **¿Son los medicamentos genéricos tan eficaces como los de marca?** Sí. Los medicamentos genéricos funcionan igual que los nombres de marca y, por lo general, cuestan menos. Pregúntele a su médico si el medicamento genérico sería beneficioso para usted.



“Algunos medicamentos deben de tomarse aunque se sienta bien. Siempre verifique con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.”

8. **¿Qué hago si no puedo pagar mis medicamentos?** Los miembros de OneCare Complete no tienen copagos para los medicamentos. Los miembros de OneCare Flex Plus pagan un copago de hasta \$4.90 por medicamentos genéricos y \$12.15 por medicamentos de marca.
9. **¿Qué hago si no puedo ir a la farmacia?** Su plan de salud, OneCare, puede brindarle transporte. Llame al **1-866-612-1256** (TTY **711**).
10. **¿Qué hago si tengo más preguntas sobre mis medicamentos?** Llame a OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 🌈

Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health 2025



CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles de OneCare que participan activamente en su bienestar. ¡Las recompensas son agregadas directamente a cada tarjeta de OneCare &more™ de los miembros! Ahora puede completar y enviar el formulario de reclamación de recompensas en el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org/HealthRewards. Si necesita ayuda para llenar alguno de los formularios por teléfono, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Prueba de detección del cáncer de seno

Recompensa de \$25

Miembros que completen una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2025

Examen de la vista para diabéticos

Recompensa de \$25

Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen un examen de la vista para diabéticos con dilatación de pupilas o de retina en 2025

Prueba de detección del cáncer colorrectal

Recompensa de \$50

Miembros que completen una colonoscopia en 2025

Evaluación de riesgos de salud

Recompensa de \$25

Miembros que deben realizar y completar una Evaluación de riesgos de salud en 2025 (no se necesita llenar un formulario)

Consulta anual de bienestar

Recompensa de \$50

Miembros que completen una consulta anual de bienestar en 2025 (no se necesita llenar un formulario)

Prueba A1C para la diabetes

Recompensa de \$25

Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen la prueba A1C en 2025

Prueba de detección de la osteoporosis

Recompensa de \$25

Miembros que completen una prueba de densidad mineral ósea en 2025

Descargo de responsabilidad: Debe cumplir con **todos** los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud para calificar para su recompensa. Puede tomar hasta 5 días hábiles después de recibir el formulario completado o el reclamo de su consulta para procesar su recompensa. Las recompensas no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni boletos de lotería. Solo puede ser aprobado 1 vez por año calendario para cada recompensa de salud. Las recompensas están disponibles hasta que se agoten los fondos. Este programa puede cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.

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

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

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

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



“ Una consulta de seguimiento puede prevenir otro día de hospitalización u otros problemas ”



Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros de OneCare más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org/es-mx/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**).



Materiales en otros idiomas o formatos

La información y materiales están disponibles en letra grande y otros formatos e idiomas (inglés, español, vietnamita, persa, coreano, chino y árabe). Llame a Servicios para Miembros de OneCare y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.

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

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

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

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



“ *Hablar con su médico sobre sus necesidades de salud física y recibir atención puede mejorar su bienestar y aumentar sus posibilidades de llevar una vida más saludable.* ”

Descargo de responsabilidad: El beneficio de alimentos está disponible para todos los miembros de CalOptima Health OneCare Complete. El beneficio de alimentos de CalOptima Health OneCare Flex Plus es parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. Para utilizar el beneficio de alimentos, los miembros de CalOptima Health OneCare Flex Plus deben tener una o más enfermedades crónicas comórbidas y médicamente complejas que sean potencialmente mortales o que limiten significativamente la salud general o la función del afiliado. Las enfermedades elegibles incluyen, entre otras, trastornos cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad pulmonar crónica o enfermedad renal en etapa terminal. Incluso si el miembro tiene una enfermedad crónica, no necesariamente recibirá el beneficio de alimentos. La recepción del beneficio de alimentos depende si el miembro tiene un alto riesgo de hospitalización u otros resultados adversos para la salud, así como la necesidad de una coordinación intensiva de la atención. El transporte al supermercado no está disponible para los miembros de OneCare Flex Plus.

Contamos con servicios de salud del comportamiento a través de telesalud

CalOptima Health ofrece a los miembros servicios de telesalud para la atención de salud del comportamiento a través de nuestro socio, TeleMed2U. Este servicio mejora sus opciones y acceso a la atención y los servicios de salud del comportamiento ambulatorios de rutina. Los proveedores de TeleMed2U tratan una variedad de afecciones de leves a moderadas. Pueden brindar control de medicamentos y terapia ambulatoria para la salud mental. Puede solicitar los servicios de telesalud llamando a TeleMed2U gratuitamente al **1-844-585-9210**. Para obtener más información sobre este programa y otros servicios de salud del



“ *TeleMed2U puede brindar control de medicamentos y terapia ambulatoria para la salud mental.* ”

comportamiento, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 🌈

CalFresh puede darle dinero para comprar alimentos

No tiene que elegir entre tener que comprar alimentos nutritivos o pagar sus servicios públicos, como la renta. Solicite CalFresh para obtener hasta **\$975*** por mes para una familia de 4 o hasta **\$292*** por mes para una sola persona. El programa otorga beneficios en una tarjeta de débito que se puede usar en supermercados, mercados agrícolas y en línea.

*CalFresh no es un programa de Medi-Cal y no cambiará sus beneficios de Medi-Cal. No hay garantía de que califique al solicitarlo y los montos de los beneficios varían.



Inscríbase hoy mismo en **BenefitsCal.com**.

Nuevos miembros comiencen aquí

Como nuevo miembro de OneCare, usted recibirá un paquete llamado “Bienvenido a OneCare” por correo. En este paquete encontrará lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para miembros
- Otra información importante

Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:



1 Lea la Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros contiene información sobre los programas y servicios de OneCare. Consulte la guía para conocer lo que cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. Para consultar la Guía para miembros en línea, visite

www.caloptima.org/es-mx/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms.

Si desea recibir la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



2 Programe su primer examen de salud

Llame a su médico general para programar su primer examen de salud dentro de los primeros 90 días (3 meses) de unirse a OneCare. Creemos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlo a usted y a su familia sanos. Su médico general puede detectar problemas de salud temprano antes de que se conviertan en problemas graves. Después de eso, recuerde programar su consulta anual de bienestar cada 12 meses, sin ningún costo para usted. Su médico general hablará con usted sobre su salud, cómo lograr sus objetivos médicos y las pruebas de salud que necesita.



3 Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health ofrece un programa de recompensas de salud sin costo para los miembros elegibles que deseen participar activamente en su bienestar! Para obtener más información, visite www.caloptima.org/es-mx/HealthRewards.



“ Consulte la guía para conocer lo que cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. ”

Notice of Availability

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.

Arabic

تنبيه: إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في لغتك، اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والطباعة الكبيرة. اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, գանգաճարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Հաշմանդամ մարդկանց տրամադրվող աջակցությունները և ծառայությունները, ինչպիսիք են բրայլյան այբուբենով և խոշոր տպագիր փաստաթղթերը, նույնպես հասանելի են: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

Chinese Simplified

注意: 如果您需要以您的语言获得帮助, 请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。也为残障人士提供帮助和服务, 例如盲文和大字体的文件。请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务是免费的。

Chinese Traditional

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)**。也為殘障人士提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。請致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੱਚਿ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

Hindi

ध्यान दें: अगर आपको हिन्दी भाषा में सहायता चाहिए, तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। विकलांगता वाले लोगों के लिए ब्रेल और बड़े प्रिंट में दस्तावेज़ जैसी सहायताएं और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं मुफ्त हैं।

Hmong

CEEb TOOM: Yog tias koj xav tau kev pab ua yog lus Hmong, hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab thiab kev pabcuam rau cov neeg tsis taus, zoo li cov ntaub ntawv nyob rau hauv daim ntawv Braille thiab luam ntawv loj, kuj muaj. Hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no pub dawb.

Japanese

注: お客様の言語でのお手伝いが必要な場合は、**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。障害をお持ちの方のために、点字や大きな文字での文書など支援とサービスをご用意しています。**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。これらのサービスは無料でご利用いただけます。

Korean

주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하시면 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 점자 및 큰 글자 문서와 같은 장애인을 위한 지원 및 서비스도 제공됩니다. 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 이 서비스는 무료입니다.

Laotian

ການເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາລາວ, ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**, ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນນູນ ແລະ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແມ່ນຍັງມີຢູ່. ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

CAU FIM JANGX LONGX: Se gorngv meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac, douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ninh mbuo mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jau-louc tengx ziux goux waaic fangx mienh, dorh sou zoux benx braille, nqaapv bieqc domh zei-linh. Douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix gong-bou jau-louc benx wangv-henh tengx hnangv oc.

Mon-Khmer, Cambodian

ប្រុងស្មារតី៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាខ្មែរ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ ជំនួយ និងសេវាសម្រាប់មនុស្សដែលពិការ ដូចជាឯកសារនៅក្នុង អក្សរប្រាសាទ និង អក្សរពុម្ពធំៗ ក៏មានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ សេវាទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان خود نیاز به کمک دارید، با شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات برای افراد دارای معلولیت، مانند مطالب با خط بریل و چاپ بزرگ نیز در دسترس است. شماره تماس **1-877-412-2734 (TTY 711)**. این خدمات رایگان هستند.

Russian

ВНИМАНИЕ. Если вы хотите получить поддержку на своем языке, звоните по тел. **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Также доступны вспомогательные устройства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Обращайтесь по тел. **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Услуги предоставляются бесплатно.

Spanish

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. También se encuentran disponibles ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y letra grande. Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog

ATENSYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Available din ang mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

Thai

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ ให้โทรศัพท์ไปที่ **1-877-412-2734 (TTY 711)** การให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารในภาษาเบรลล์และเอกสารที่มีตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ ยังมีให้บริการ โทรศัพท์ **1-877-412-2734 (TTY 711)** บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่าย.

Ukrainian

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою мовою, зателефонуйте на номер **1-877-412-2734 (телетайп 711)**. Доступні допоміжні засоби й послуги для людей з обмеженими можливостями, зокрема документація, надрукована шрифтом Брайля, а також із великим розміром тексту. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734 (телетайп 711)**. Ці послуги надаються безкоштовно.

Vietnamese

XIN LƯU Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, xin gọi số **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Chúng tôi cũng trợ giúp và cung cấp dịch vụ cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ in khổ lớn. Xin gọi số **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Những dịch vụ này đều miễn phí.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો આપ ગુજરાતીમાં સહાયતા ઈચ્છો છો તો, કોલ કરો **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ વ્યક્તિઓ માટે મદદ અને સેવા, જેમ કે બ્રેઈલમાં દસ્તાવેજો અને મોટા અક્ષરની પ્રિન્ટ, પણ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવાઓ મફત છે.

Portuguese

ATENÇÃO: Se você precisa de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estão disponíveis também auxílio e serviços (documentos em braile ou impressão grande) para pessoas com deficiências. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Todos esses serviços são gratuitos.

Romanian

ATENȚIE: Dacă aveți nevoie de ajutor în limba dumneavoastră, sunați la **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Pentru persoanele cu dizabilități sunt disponibile diferite facilități și servicii, precum documente în Braille și în format mare. Sunați la **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aceste servicii sunt gratuite.

Turkish

DİKKAT: Kendi dilinizde yardım almak için **1-877-412-2734 (TTY 711)** numaralı telefonu arayabilirsiniz. Engelli bireyler için Braille alfabesi ve büyük punto ile yazılmış belgeler gibi yardım ve hizmetlerimiz bulunmaktadır. **1-877-412-2734 (TTY 711)** numaralı telefonu arayabilirsiniz. Bu hizmetler ücretsizdir.

Urdu

توجه: اگر آپ کو اردو میں مدد چاہیے تو، **1-877-412-2734 (TTY 711)**۔ معذور افراد کے لیے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ **1-877-412-2734 (TTY 711)** پر کال کریں۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

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

CalOptima Health OneCare brinda lo siguiente:

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

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

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

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

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

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

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

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

- Por teléfono: llame al **1-916-440-7370**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711** (Servicio de retransmisión de telecomunicaciones).
- Por escrito: llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

Deputy Director, Office of Civil Rights

Department of Health Care Services

Office of Civil Rights

P.O. Box 997413, MS 0009

Sacramento, CA 95899-7413

Puede localizar los formularios de quejas en

http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Electrónicamente: envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

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

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

- Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **1-800-537-7697**.
- Por escrito: llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

Puede localizar los formularios de quejas en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

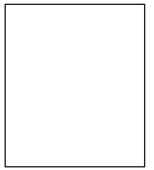
- Electrónicamente: visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con contratos de Medicare y Medi-Cal. La inscripción en CalOptima Health OneCare depende de la renovación de los contratos. CalOptima Health OneCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visítenos en **www.caloptima.org/OneCare**.



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

www.caloptima.org



Números de teléfono importantes

Consejos después del horario laboral

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

Emergencias médicas

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

Línea de Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare

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

Línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health

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

Educación sobre la Salud

Para servicios de salud y bienestar que le ayuden a mantenerse saludable.

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Línea gratuita: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

Para averiguar si necesita atención en el consultorio del médico, en un centro de cuidado urgente o en la sala de emergencias.

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea gratuita: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Servicios dentales: Medi-Cal Dental Program

Para obtener ayuda con los beneficios dentales.

Línea gratuita: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

Plan de la vista: VSP, Vision Service Plan

Línea gratuita: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

Para obtener ayuda con acceso gratuito a una amplia red de gimnasios o centros de acondicionamiento físico.

Sitio web: **www.SilverandFit.com**

Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

Fotografías de archivo. Modelos posando.

H5433_25MM051TS_M
PRI-040-169_S (04/25)