

CONNECTIONS

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية



استخدم بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك في المتاجر الموجودة في منطقتك. تعرف على المزيد حول مزايا البطاقة المرنة الخاصة بك في الصفحة 3.



في هذه النشرة

ما يجب معرفته عندما تحتاج إلى
استشارة أخصائي

7

CalOptima Health OneCare
مكافآت الأعضاء الصحية

4

تذكيرات مفيدة لرفاهيتك

10

احصل على جهاز قياس ضغط الدم مجاناً

5

ملاحظة من Javier

أدعوك للاطلاع على الصفحة رقم 6 لمعرفة كيف يمكن لـ CalOptima Health OneCare مساعدتك في الحفاظ على صحتك. شكرًا لك على ثقتك بنا في رعايتك الصحية. نحن في خدمتك 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**. أخبرنا كيف يمكننا خدمتك بشكل أفضل. 🌈

مع خالص التقدير،

Javier Sanchez

Javier Sanchez

المدير التنفيذي لبرامج CalOptima Health Medicare



مرحباً، أنا Javier Sanchez، ويشرفني أن أقود خطة OneCare الخاصة بـ CalOptima Health. هذا العام يصادف مرور 20 عامًا على تقديمنا المساعدة لسكان مقاطعة أورانج، ولم يكن بإمكاننا تحقيق ذلك بدونك.

بصفتنا الخطة الصحية المحلية الخاصة بك، فنحن لسنا فقط في المجتمع، بل نحن جزء لا يتجزأ منه. يعمل فريق خدمة العملاء لدينا هنا في مدينة أورانج. عندما نتصل بنا، سنتحدث مع شخص يعيش ويعمل بالقرب منك. نحن ننتهم احتياجات سكان مقاطعة أورانج لأننا نعيش هنا أيضًا.



هل تحتاج إلى مساعدة في مجال التكنولوجيا؟ OneCare هنا من أجلك!

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في استخدام الهاتف، أو أجهزة الكمبيوتر أو الإنترنت، فإن OneCare ستوفر لك الدعم اللازم! بمساعدة شريكنا Papa، يمكنك الحصول على دعم فردي مجاني لجعل التكنولوجيا أسهل وأكثر فائدة في حياتك اليومية.

مساعدة ودية من أناس حقيقيين.

رفقاء Papa طبيون، وصبورون ومستعدون لمساعدتك خطوة بخطوة. شاركت إحدى العضوات كيف ساعدها مساعدتها الشخصي من Papa في فتح قفل هاتفها، وإدارة كلمات المرور، وحتى تحويل تلفزيونها إلى شاشة كمبيوتر كبيرة لتتمكن من القراءة بسهولة أكثر. لقد أحدثت هذه التغييرات الصغيرة فرقًا كبيرًا في حياتها، ويمكنها أن تحدث فرقًا كبيرًا في حياتك أنت أيضًا.

اتصل بـ Papa Tech مجاناً على الرقم **1-855-606-4884** من الاثنين إلى الجمعة، من 5 صباحاً إلى 5 مساءً (بتوقيت المحيط الهادئ)، لتخبرنا كيف يمكننا مساعدتك.

يمكن لمساعدتي Papa مساعدتك في الأمور التالية:

✓ توصيل هاتفك، أو جهازك اللوحي أو جهاز الكمبيوتر بالإنترنت.

✓ تسجيل الدخول إلى بوابة أعضاء OneCare الخاصة بك على الرابط التالي:

<https://member.caloptima.org/#/user/login>

✓ الانضمام إلى زيارات طبيبك عبر الإنترنت (الرعاية الصحية عن بعد).

✓ الوصول إلى بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك واستخدامها.

✓ تنزيل تطبيقات وأدوات مفيدة عبر الإنترنت.

✓ طلب الأدوية الموصوفة لتوصيلها إلى المنزل.

✓ والمزيد - وبالسعادة التي تناسبك!

احصل على العناصر التي تحتاجها باستخدام البطاقة المرنة الخاصة بك



“ استخدم بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك لشراء العناصر التي لا تستلزم وصفة (over-the-counter, OTC) من المتجر أو عبر الإنترنت. سيتم إضافة مبلغ \$167 إلى البطاقة من قبل خطة OneCare الخاصة بك كل 3 أشهر.

إذا كنت تعاني من حالة مرضية مزمنة مؤهلة، يمكنك أيضًا استخدام البطاقة المرنة الخاصة بك لشراء الأطعمة الصحية والمنتجات الطازجة مثل الفواكه، والخضروات، واللحوم ومنتجات الألبان. اتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711) لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

استخدم بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك لشراء العناصر التي لا تستلزم وصفة (over-the-counter, OTC) من المتجر أو عبر الإنترنت. سيتم إضافة مبلغ \$167 إلى البطاقة من قبل خطة OneCare الخاصة بك كل 3 أشهر حتى تتمكن من شراء منتجات مثل:

- الفيتامينات
- أدوية الحساسية
- تخفيف الآلام
- أدوية البرد والإنفلونزا
- فرش الأسنان، ومعجون الأسنان والخيط
- قطرات العين، ومنتجات تخفيف تهيج العين، ومحلول العدسات اللاصقة
- المكملات العشبية
- الجوارب الضاغطة وأكثر من ذلك بكثير!

إستخدام بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك:

- 1 قم بتفعيل بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك عن طريق إرسال كلمة **ACTIVATE** إلى الرقم **53746** أو عن طريق زيارة **www.andmorehealth.com** أو الاتصال بالرقم **1-855-AND-MORE** (TTY **711; 1-855-263-6673**).
- 2 يمكنك التسوق في متاجر مثل Walmart، وCVS، و Target، و Costco أو الطلب عبر الإنترنت أو عن طريق الهاتف. ما عليك سوى تمرير بطاقتك عند الدفع - الأمر بهذه البساطة!
- 3 تحقق من الرصيد المتبقي في بطاقتك عن طريق إرسال كلمة **BALANCE** إلى الرقم **53746** أو زيارة **www.andmorehealth.com**.

هذه الميزة هي منفعة تكميلية خاصة للمصابين بأمراض مزمنة (Special Supplemental Benefit for the Chronically Ill, SSBCI). يجب أن يكون لديك حالة مزمنة مؤهلة مثل أمراض القلب، أو السكري، أو السرطان، أو أمراض الرئة أو الخرف. لن يكون جميع الأعضاء الذين يعانون من حالة مزمنة مؤهلين. للحصول على قائمة كاملة بالحالات المزمنة أو لمعرفة المزيد حول متطلبات الأهلية الأخرى اللازمة للتأهل للحصول على مزايا SSBCI، يرجى مراجعة الفصل 4 من كتيب أعضاء CalOptima Health OneCare Complete.

فيما يلي مكافآت أعضاء OneCare الصحية لعام 2026 من CalOptima Health



تقدم CalOptima Health OneCare مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لقيامهم بدور فعال في صحتهم.

اتصل بمزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك اليوم لمناقشة الفحوصات المناسبة لك.

\$50 مكافأة



قَدِّم النموذج عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان القولون والمستقيم – تنظير القولون

\$50 مكافأة



قَدِّم النموذج عبر الإنترنت

✓ زيارة العافية السنوية

\$25 الى **\$15** مكافأة



قَدِّم النموذج عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان القولون والمستقيم — الأنواع أخرى

• **\$15** اختبار الدم الخفي في البراز (Fecal Occult Blood Test, FOBT)

• **\$15** اختبار المواد الكيميائية المناعية في البراز (Fecal Immunochemical Test, FIT)

• **\$25** تصوير القولون بالأشعة المقطعية

• **\$25** التنظير السيني المرن

ملاحظة: الأعضاء مؤهلون للحصول على 1 من مكافآت فحص سرطان القولون والمستقيم هذه لكل عام تقويمي.

\$25 مكافأة



لا حاجة إلى نموذج

✓ تقييم المخاطر الصحية

\$25 مكافأة



قَدِّم النموذج عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان الثدي

✓ اختبار السكري A1c (التراكمي)

✓ فحص العين لمرض السكري

✓ إدارة هشاشة العظام

قم بزيارة www.caloptima.org/a/rewards لمتطلبات المكافأة الصحية ولإكمال النماذج الخاصة بك عبر الإنترنت. يتم تحميل المكافآت مباشرة على بطاقة OneCare المرنة بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء نموذج المطالبة بمكافأة صحية عبر الهاتف أو كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم **1-877-412-2734** (TTY **711**) مجانًا، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اعتبارًا من 1/1/2026، يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تكون مؤهلاً للحصول على مكافأتك. قد تستغرق مكافأتك ما يصل إلى 5 أيام عمل لتتم معالجتها وتحميلها على بطاقتك المرنة. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر اليانصيب يمكن ربح كل مكافأة صحية مرة واحدة لكل سنة تقويمية، حتى نفاذ التمويل. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.

احصل على جهاز قياس ضغط الدم مجاناً



باعتبارك عضواً في CalOptima Health OneCare، يمكنك الحصول على جهاز قياس ضغط الدم مجاناً. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، اطلب من طبيبك أن يطلب لك جهاز القياس.

ضغط الدم هو الضغط الذي يولده الدم حين يدفع جدران الشرايين. تحمل الشرايين الدم من قلبك إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ارتفاع ضغط الدم، ويسمى أيضاً ضغط الدم المرتفع، هو ضغط دم أعلى من النطاق الصحي. إن الإصابة بارتفاع ضغط الدم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

المعدل الطبيعي لضغط الدم أقل من 120/80.

للحصول على جهاز قياس ضغط الدم:

1 اطلب من مكتب الطبيب التأكد مع الصيدلية أولاً من إمكانية صرف الوصفة الطبية.

2 اسأل الطبيب إذا كان بإمكانه إرسال الطلب مباشرة إلى الصيدلية.

a. إذا كنت تفضل خدمة التوصيل إلى المنازل، فاطلب من مكتب الطبيب معرفة ما إذا كانت الصيدلية تقوم بالتوصيل.

b. إذا كنت ترغب في الذهاب و الحصول على جهاز قياس ضغط الدم من الصيدلية، فخذ معك نسخة من أمر الطبيب.

متى يجب أن أفحص ضغط الدم الخاص بي؟

تأكد من فحص ضغط الدم في المنزل حسب ما أوصى به طبيبك.

قبل زيارة طبيبك، افحص ضغط دمك وشارك نتائجك مع طبيبك.

قارن بين قراءات ضغط الدم الصباحية والمسائية لمعرفة ما إذا كان هناك اختلاف كبير يجب عليك مشاركته مع طبيبك.

تعرف على المزيد حول طرق إدارة ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه من خلال التحدث مع طبيبك.





فحوصات مهمة للأعضاء الذين لديهم تشخيص بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب

إن التحدث مع طبيبك حول احتياجاتك الصحية البدنية والحصول على الرعاية يمكن أن يحسن صحتك ويزيد من فرصك في عيش حياة أكثر صحة. اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك أو حدد موعدًا للزيارة للاستفسار عن هذه الفحوصات المهمة.

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، اتصل بـ OneCare على الرقم المجاني لخدمة العملاء على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من بين الأسباب الـ 10 الأولى للوفاة في الولايات المتحدة. الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يتناولون بعض الأدوية النفسية يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. يمكن فحص الأعضاء ومراقبتهم لهذه الحالات دون أي تكلفة. يجب على الأعضاء الذين يعانون من هذه الحالات إجراء فحوصات صحية منتظمة مع طبيبيهم.

أكمل زيارة العافية السنوية مع طبيبك

- اقتراح أشياء يمكنك القيام بها لتحسين صحتك
- التخطيط لإجراء فحوصات صحية مهمة في المستقبل
- تقديم المشورة بشأن كيفية الحصول على الخدمات الأخرى المتاحة لك

نتمنى أن تقوم بدور فعال في البقاء بصحة جيدة! الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب يمكن أن يساعدك على عيش حياة أكثر صحة.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة:

www.caloptima.org/a/health

قد تكون أيضًا مؤهلاً للحصول على مكافأة قدرها \$50 مقابل إكمال زيارة العافية السنوية الخاصة بك! يمكنك الآن ملء نموذج المكافآت وإرساله عبر موقع CalOptima Health الإلكتروني على

على www.caloptima.org/a/onecare-rewards

تُعد زيارة العافية السنوية (Annual Wellness Visit, AWW) بمثابة موعد دوري مع طبيبك كل 12 شهرًا لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة. الأمر ليس مماثلًا للذهاب إلى الطبيب عندما تكون مريضاً. باعتبارك عضواً في CalOptima Health، فإن الـ AWW متاحة لك مجاناً. خلال هذه الزيارة، سيقوم طبيبك بما يلي:

- التحقق من عوامل الخطورة التي قد تؤثر على صحتك.
- اكتشاف المشكلات الصحية مبكراً، قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة
- مراجعة تاريخك الطبي لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة
- مراجعة أدويةك للتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه
- إكمال الفحوصات المناسبة للفئة العمرية في الوقت المحدد
- التحدث عن كيفية الحفاظ على سلامتك ونشاطك وتجنب السقوط

ما يجب معرفته عندما تحتاج إلى استشارة أخصائي



في بعض الأحيان، تحتاج صحتك إلى عناية إضافية. إذا حدث ذلك، فقد يرغب مزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك في إحالتك إلى أخصائي، وهو شخص متخصص في جزء معين من الجسم، مثل القلب، أو الجلد أو العظام.

ابدأ مع الـ PCP الخاص بك

الـ PCP الخاص بك هو شريكك الصحي الرئيسي. إذا كنت بحاجة إلى أخصائي، فسيرشدك الـ PCP الخاص بك ويشرح لك ما يجب فعله لاحقًا. قد تسمع مصطلحين: الإحالة والتصريح المسبق.



كيف تعمل الإحالات والتصاريح المسبقة معًا

- تتيح لك الإحالة مقابلة الأخصائي.
 - يلزم الحصول على تصريح مسبق لبعض الخدمات التي قد يطلبها الأخصائي.
- قد تحتاج إلى إحالة، أو تصريح مسبق، أو كليهما، أو لا شيء منهما. ذلك يعتمد على احتياجاتك الصحية وقواعد مجموعتك الطبية.

الإحالة

تعني الإحالة أن الـ PCP الخاص بك يرغب في أن تقابل أخصائيًا يمكنه مساعدتك في مشكلتك الصحية. سيقوم فريقك الطبي بمراجعة الطلب، وفي حال الموافقة عليه، ستتلقى المعلومات اللازمة لتحديد موعد.

التصريح المسبق

تتطلب بعض الفحوصات، أو العلاجات أو الأدوية الحصول على تصريح من الخطة الصحية الخاصة بك قبل الحصول عليها. هذا يسمى بالتصريح المسبق. إنها تضمن أن تكون الخدمة آمنة، ومفيدة ومغطاة.

للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة كتيب أعضاء

CalOptima Health OneCare Complete أو الاتصال

بخدمة عملاء OneCare على الرقم **1-877-412-2734**

(TTY **711**) مجانًا، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. 🌈

كتيب أعضاء OneCare

يتوفر كتيب أعضاء OneCare الأحدث على موقعنا على

www.caloptima.org/a/onecare-documents وعند الطلب. لارساله إليك بالبريد، يرجى

الاتصال بخدمة عملاء OneCare مجانًا على الرقم **1-877-412-2734** (TTY **711**).



تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى



بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة طبيبك خلال 7 أيام.

في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711).

يحتوي HealthHub على معلومات حول هذه المواضيع والمزيد:



مرض السكري



صحة القلب



التغذية

احصل على معلومات مفيدة من HealthHub الجديد من CalOptima Health

HealthHub هي مكتبتنا الإلكترونية الجديدة التي تحتوي على معلومات صحية موثوقة لمساعدتك على اتخاذ خيارات صحية مستنيرة! سواء كنت في بداية رحلتك نحو العافية أو تبحث عن إجابات حول تشخيص طبي، فإن HealthHub موجود هنا لتقديم المساعدة من خلال:

✓ أدوات للتحقق من المخاطر الصحية أو لوضع خطة رعاية

✓ نصائح للحفاظ على صحتك والشعور بأفضل حال

✓ محتوى ومقاطع فيديو سهلة الفهم حول مواضيع صحية شائعة

✓ معلومات صحية ومعلومات حول العافية تمت مراجعتها من قبل الأطباء والخبراء

ابدأ باستكشاف HealthHub من CalOptima Health الآن واتخذ الخطوة الأولى نحو صحة أفضل.

قم بزيارة <https://healthhub.caloptima.org> أو التقط صورة لهذا الرمز.



التخطيط المسبق للرعاية لك، ولأحبائك وللمستقبل



” يجب على الجميع، بغض النظر عن العمر أو الحالة الصحية، المشاركة في التخطيط المسبق للرعاية. ليس من المبكر أبدًا التخطيط للمستقبل.“

ما هو التخطيط المسبق للرعاية؟

يساعدك التخطيط المسبق للرعاية على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتك الصحية، لضمان احترام رغباتك وتنفيذها، حتى عندما لا تكون قادرًا على التعبير عنها بنفسك. التخطيط المسبق للرعاية هو خيارك، ولكننا نشجعك على القيام به.

لماذا يُعد التخطيط المسبق للرعاية مهماً؟

إذا أصبحت مريضًا جدًا ولم تعد قادرًا على اتخاذ قرارات طبية بنفسك، فمن المهم أن تتأكد من أن كل رعايتك الطبية تستند إلى خياراتك. التخطيط المسبق يضمن احترام خياراتك.

من يجب أن يشارك في التخطيط المسبق للرعاية؟

يجب على الجميع، بغض النظر عن العمر أو الحالة الصحية، المشاركة في التخطيط المسبق للرعاية. ليس من المبكر أبدًا التخطيط للمستقبل.

ابدأ التخطيط المسبق للرعاية الخاص بك اليوم
التخطيط للمستقبل ليس بالأمر الصعب. لمزيد من المعلومات حول التخطيط المسبق للرعاية، تحدث مع طبيبك أو اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** مجانًا، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا موظفون يتحدثون لغتك. 🌍

تصريح: المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية مخصصة للأغراض التعليمية فقط ولا تحل محل المشورة الطبية المهنية. إذا كان لديك أسئلة، يرجى الاتصال بطبيبك.

صحتك النفسية مهمة: تذكيرات مفيدة لرفاهيتك



احصل على الدعم إذا كنت تشعر بالإحباط أو بانك لست على طبيعتك



إذا كنت تشعر بالحزن، أو التعب أو أنك لست على طبيعتك، فتحدث إلى طبيبك. يمكن أن يساعد الفحص في العثور على علامات الاكتئاب. الدعم متاح إذا كنت في حاجة إليه. يرجى الاتصال بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)** للحصول على الموارد والدعم. لست وحدك.

فحص مرض السكري في حالة تناول الأدوية المضادة للذهان



الأشخاص المصابون بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يتناولون مضادات الذهان يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري. اسأل طبيبك عن فحوصات مرض السكري — يمكن أن يساعدك الاختبار المبكر على البقاء بصحة جيدة.

تناول الأدوية بانتظام



أدوية الحالات النفسية ومضادات الذهان تستغرق وقتاً لتبدأ مفعولها. إن تناولها كما هو موصوف — وعدم التوقف فجأة — أمر مهم لتقدمك. تحدث دائماً مع طبيبك قبل إجراء التغييرات.

تعرف على علاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية (opioid use disorder, OUD)



يمكن لأدوية ال OUD أن تقلل من الرغبة الشديدة، وتسهل الانسحاب وتدعم التعافي على المدى الطويل. إن تناول أدويةك بانتظام يقلل من خطر الانتكاس والجرعة الزائدة. يمكن لطبيبك مساعدتك إذا كانت لديك أسئلة.

تحدث مع طبيبك حول العلاج



قبل البدء بأخذ أي أدوية للصحة السلوكية، تحدث مع طبيبك حول جميع خيارات العلاج المتاحة لك. إذا تم وصف الدواء، فتناوله وفقاً للتوجيهات واستمر في اتباع خطة العلاج الخاصة بك.

قم بإجراء اختبارات الدم للأطفال الذين يتناولون أدوية الصحة النفسية



إذا كان لديك طفل يتناول 2 أو أكثر من أدوية الصحة النفسية، فإن اختبارات الدم مهمة. تساعد هذه الاختبارات في فحص أشياء مثل نسبة السكر في الدم والكوليسترول للحفاظ على صحة طفلك وسلامته.

إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، فاتصل بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)** مجاناً، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك. 🌸

أرقام هواتف مهمة



Nurse Advice Line (خط إستشارات التمريض)

لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية في عيادة الطبيب، أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الرقم المجاني: 1-844-447-8441 | 1-844-514-3774 TTY:

بطاقة OneCare المرنة

لتفعيل بطاقة OneCare المرنة الخاصة بك وللحصول على معلومات الرصيد.

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 8 مساءً.
الرقم المجاني: 1-855-263-6673 | 711 TTY:
www.andmorehealth.com

Silver&Fit

للحصول على المساعدة في الوصول المجاني إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة البدنية أو مراكز التمارين الرياضية.
من الاثنين إلى الجمعة من 5 صباحًا حتى 6 مساءً.
الرقم المجاني: 1-877-427-4788 | 711 TTY:
www.silverandfit.com

النقل

يمكنك الحصول على رحلات إلى الخدمات التي يغطيها OneCare إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى وسائل النقل.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً.
الرقم المجاني: 1-866-612-1256 | 711 TTY:

خطة خدمة البصر (VSP)

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 8 مساءً.
الرقم المجاني: 1-855-492-9028 | 711 TTY:
www.vsp.com

الإستشارة بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى إستشارة طبية بعد ساعات العمل، فاتصل بعيادة الـ PCP الخاص بك أو رقم هاتف خط استشارات التمريض الموجود على ظهر بطاقة تعريف CalOptima Health الخاصة بك.

الطوارئ الطبية

اتصل بالرقم 911 أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ في حالة الطوارئ الحقيقية.

خدمة عملاء CalOptima Health OneCare

24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: 1-877-412-2734 | 711 TTY:

خط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health

للحصول على مساعدة بشأن الوصول إلى خدمات الصحة النفسية.
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: 1-855-877-3885 | 711 TTY:

TeleMed2U

للحصول على مواعيد عن بعد للصحة السلوكية.
من الإثنين إلى الجمعة، من 7 صباحًا إلى 5 مساءً.
1-562-268-0955 أو على الرقم المجاني: 1-844-585-9210

Liberty Dental Plan

للحصول على خدمات رعاية الأسنان الشاملة.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 8 مساءً.
الرقم المجاني: 1-888-704-9838 | 711 TTY:
www.libertydentalplan.com

برنامج Medi-Cal لرعاية الأسنان

من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
للحصول على مساعدة بشأن مزايا رعاية الأسنان.
الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY:
<https://smilecalifornia.org>

إشعار توفر خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات والخدمات الإضافية

ગુજરાતી (Gujarati)

ध्यान आपो: 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

English

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برييل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

Ուշադրութեամբ: Եթե Ձեզ օգնութիւն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարե՛ք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարե՛ք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

繁體中文 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyong 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 กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپکو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY **711**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun 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**)। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health OneCare بالتمييز بشكل غير قانوني، أو بإستبعاد الأشخاص، أو معاملتهم بشكل مختلف بسبب الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي.

تقدم CalOptima Health OneCare:

- المساعدات والخدمات المجانية في الوقت المناسب للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - ✓ مترجمي لغة الإشارة المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة كبيرة، صوتيات، تنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية في الوقت المناسب للأشخاص الذين لغتهم الأساسية ليست الإنجليزية، مثل:
 - ✓ المترجمين الفوريين المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تحتاج هذه الخدمات، فاتصل بـ CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع عبر الاتصال على **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو بحروف كبيرة، أو كاسيت صوتي، أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health OneCare قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو قامت بالتمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم تظلم إلى CalOptima Health OneCare. يمكنك تقديم التظلم هاتفياً، أو خطياً، أو شخصياً، أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بـ CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع من خلال الاتصال على الرقم **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**.
- **خطياً:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

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

- **شخصياً:** قم بزيارة مكتب طبيبك أو CalOptima Health OneCare وقل أنك تريد تقديم.
- **إلكترونياً:** قم بزيارة موقع CalOptima Health OneCare الإلكتروني على **www.caloptima.org/OneCare**

مكتب الحقوق المدنية -

إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا، مكتب الحقوق المدنية هاتفياً، أو خطياً، أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بـ **1-916-440-7370**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **خطياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

**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**

نماذج الشكاوى متاحة على http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **إلكترونياً:** أرسل بريدًا إلكترونياً إلى CivilRights@dhcs.ca.gov.

مكتب الحقوق المدنية -

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس، فيمكنك أيضًا تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية هاتفياً، أو خطياً، أو إلكترونياً:

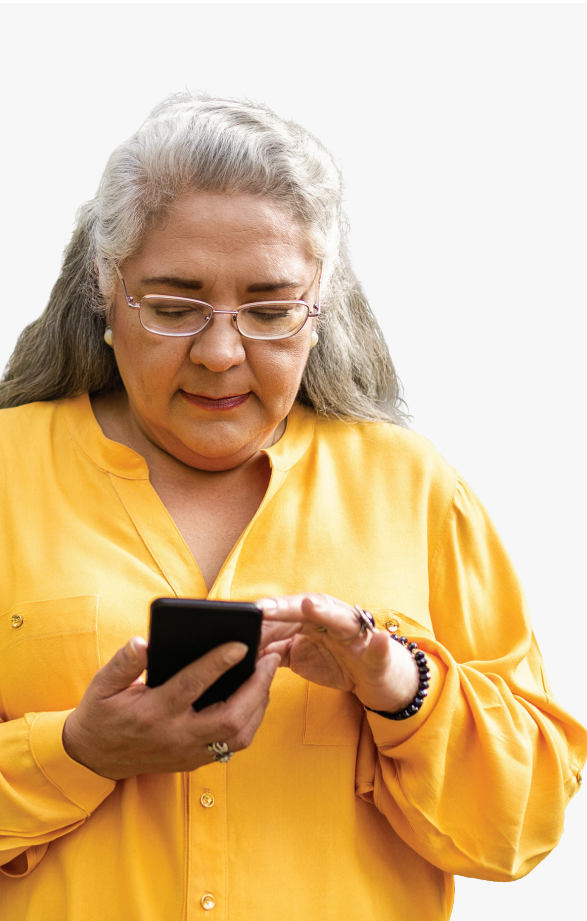
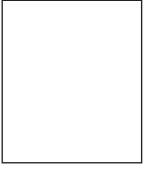
- **هاتفياً:** اتصل بـ **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **TTY 1-800-537-7697**.
- **خطياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **إلكترونياً:** قم بزيارة بوابة مكتب شكوى الحقوق المدنية على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan هي منظمة Medicare Advantage مع عقد Medicare و Medi-Cal. التسجيل في CalOptima Health OneCare يعتمد على تجديد العقد. يرجى الاتصال برقم خدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. قم بزيارتنا على www.caloptima.org/OneCare.



ابق على اتصال مع CalOptima Health



ابحث عن رقم الرسائل النصية الجديد الخاص بنا

لدى CalOptima Health OneCare بإرسال رسائل نصية من رقم خاص: **(CALOPT) 225678**. وهذا يجعل من السهل معرفة أن رسائلنا حقيقية ومهمة.

قد تحصل على رسائل نصية حول:

تذكير لإجراء المراجعات، أو الفحوصات أو لقاءات الأنفلونزا



المزايا والخدمات المتاحة لك



نصائح لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة



تأكد من حفظ **225678** حتى لا تفوتك التحديثات المهمة!