

BETTER TOGETHER

نشرة الأعضاء الإخبارية | خريف 2024



CalOptima Health

تذكير:

حدد موعد زيارة العافية الأولى الخاصة بك مع طبيبك خلال 3 أشهر من كونك عضوًا، ثم سنويًا للبقاء بصحة جيدة.

حافظ على صحة طفلك وازدهاره

من المهم تتبع نمو طفلك ومنعطفات تطوره. تعد زيارات العافية للطفل طريقة رائعة للمساعدة في الوقاية من المرض والحفاظ على صحة طفلك. يوصى بإجراء هذه الفحوصات الروتينية حتى سن 3 سنوات، وثنوياً من سن 3 إلى 21 عاماً. زيارات العافية للطفل مجانية لأعضاء CalOptima Health!

ما يمكن توقعه خلال زيارتك:

- في جميع الزيارات، سيطرح الطبيب أسئلة حول نمو طفلك و التحفظات السلوكية والاجتماعية والعاطفية. يجب إكمال الفحص التنموي عند عمر 9 و 18 و 30 شهراً.
- سيقوم الطبيب بإجراء فحص جسدي للتحقق من نمو طفلك.
- ويمكن أيضاً إعطاء اللقاحات الموصى بها خلال هذه الزيارات.

لا تنسى صحة الفم

- الأسنان الصحية هي جزء مهم من الصحة البدنية. تأكد من أن طفلك يكمل موعده الأول مع طبيب الأسنان بحلول عيد ميلاده الأول. حدد مواعيد زيارات روتينية لطبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل كل 6 أشهر. يمكن أن تساعد فحوصات الأسنان المبكرة والمنتظمة في منع تسوس الأسنان ومشاكل صحة الفم الأخرى.
- يجب أن يحصل طفلك على علاجات موضعية بالفلورايد مرتين على الأقل في السنة لمنع تسوس الأسنان.
 - تتم تغطية زيارات طب الأسنان بواسطة Medi-Cal.
 - إذا لم يكن لدى طفلك طبيب أسنان، فاتصل بـ Smile, California على الرقم **1-800-322-6384** أو قم بزيارة **smilecalifornia.org** للعثور على طبيب أسنان قريب منك. (TTY **1-800-735-2922**)

هل كنت تعلم؟ يتم إكمال فحوصات النمو من قبل الطبيب للنظر في نمو طفلك وتحديد أي تأخير في نمو طفلك وتعلمه. سيطرح الطبيب أسئلة حول لغة طفلك وحركاته وسلوكياته وعواطفه.



لا تفوت بطاقات الهدايا الخاصة بك!



تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لاضطلاعهم بدور فعّال في الحفاظ على صحتهم. راجع "قد يتأهل الأعضاء لحوافز الصحة السلوكية الجديدة" في الصفحة 9 للتعرف على مكافأتين جديدتين. للمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، قم بزيارة www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards

معايير الأهلية	المكافآت المجانية	المكافآت الصحية للأعضاء
الأعضاء الذين يبلغون 45 عامًا أو أكبر والذين يكملون زيارة العافية السنوية في عام 2024 (لا يلزم تقديم نموذج للمكافأة الصحية)	بطاقة هدايا بقيمة \$50	زيارة العافية السنوية
العضوات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 74 عامًا والذين يكملن ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص سرطان الثدي
العضوات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 64 عامًا والذين يكملن فحص سرطان عنق الرحم في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص سرطان عنق الرحم
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا والذين يكملون تنظير القولون في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$50	فحص سرطان القولون والمستقيم
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا، وتم تشخيصهم بداء السكري والذين يكملون اختبار تحليل معدل السكر التراكمي (A1C) في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار تحليل معدل السكر التراكمي (A1C)
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا، وتم تشخيصهم بداء السكري وكان من المقرر أن يخضعوا لفحص العين الشبكي أو المتوسع لمرضى السكري ويكملوه في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص العين للمصابين بداء السكري
العضوات اللاتي يُجرين فحوص ما بعد الولادة خلال فترة تتراوح بين 1 أسبوع و ١٢ أسبوعاً بعد الولادة	بطاقة هدايا بقيمة \$50	الفحص الطبي الدوري في مرحلة ما بعد الولادة
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 23 شهرًا والذين يكملون اختبار الرصاص في الدم في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار الرصاص في الدم عند عمر 12 شهرًا
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 24 و 35 شهرًا والذين يكملون اختبار الرصاص في الدم في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار الرصاص في الدم عند عمر 24 شهرًا

يتطلب كل عرض مكافأة نموذج مكافأة صحية مكتملاً باستثناء زيارة العافية السنوية. يستغرق الأمر ما لا يقل عن 8 أسابيع بعد استلام النموذج المكتمل لمعالجة بطاقة الهدايا الخاصة بك. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. ليس لبطاقات الهدايا قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima Health المسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. يجوز لك الحصول على 1 بطاقة هدايا فقط لكل سنة تقويمية لكل مكافأة صحية. بطاقات الهدايا متاحة حتى نفاذ الكمية. قد تنتهي هذه البرامج في أي وقت دون سابق إنذار.

مراقبة مرض السكري لحماية صحتك

مستويات اختبار مرض السكري

A1C (التراكمي)	السكر الصائم	
أقل من 5.7%	99 mg/dL أو أقل	طبيعي
5.7% - 6.4%	100-125 mg/dL	مقدمات مرض السكري
أكثر من 6.5%	126 mg/dL أو أكثر	مرض السكري

مرض السكري هي الحالة الصحية التي يمكن أن تزيد من مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم. لا يوجد علاج لمرض السكري، ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للسيطرة عليه.

أنت أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 إذا لم تكن نشطًا بدنيًا وتعاني من زيادة الوزن.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان لديك مرض السكري؟

اختبار A1C (التراكمي) هو اختبار دم يقيس متوسط كمية الجلوكوز في الدم خلال الأشهر 3 الماضية. يساعد هذا الاختبار في تشخيص ومعاملة مرض السكري.

اتبع هذه النصائح للعناية بمرض السكري:

- تمرن يوميًا.
- إفحص مستويات السكر في الدم في المنزل بانتظام.
- احصل على اختبار A1C (التراكمي) مرتين على الأقل في السنة.
- أكمل فحص العين لمريض السكري كل عام.
- تناول أدوية مرض السكري على النحو الذي وصفه الطبيب الخاص بك.
- افحص قدميك يوميًا. ابحث عن الجروح أو التغيرات في اللون أو التورم.
- تناول نظام غذائي صحي. تناول حصص صغيرة في نفس الوقت كل يوم.

علامات مرض السكري

العطش الشديد



كثرة التبول



الصداع



الرؤية الضبابية



الشعور بالغثيان



إذا كانت لديك أسئلة حول مرض السكري، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على (711) 1-888-587-8088. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يرجى زيارتنا على www.caloptima.org/healthandwellness



إبقاء الربو تحت السيطرة

ما هو الربو؟

الربو هو مرض يصيب الرئة ويؤدي إلى ضيق المسالك الهوائية، مما يجعل التنفس صعباً. لا يوجد علاج للربو، ولكن يمكن السيطرة عليه.

أعراض الربو الشائعة:

- مشاكل في التنفس
- السعال أو الصفير أو ضيق التنفس
- ضيق أو ألم في الصدر

يمكن أن تحدث نوبة الربو عندما تتعرض لمحفزات الربو (الأشياء التي تسبب الربو):

- الضباب الدخاني
- العطور
- ممارسة الرياضة
- حبوب اللقاح والزهور والأشجار
- الغبار والعفن
- الحيوانات الأليفة والحيوانات

اسأل نفسك 3 أسئلة لتعرف ما إذا كان الربو لديك خاضعاً للسيطرة بشكل جيد:

1. هل أعاني من أعراض الربو أو أستخدم جهاز الاستنشاق للإغاثة السريعة أكثر من 2 مرة في الأسبوع؟
2. هل أستيقظ أكثر من 2 مرة في الشهر بسبب أعراض الربو؟
3. هل أحتاج إلى إعادة ملء جهاز الاستنشاق للإغاثة السريعة أكثر من 2 مرة في السنة؟

إذا شعرت أن الربو لديك لا يمكن السيطرة عليه بشكل جيد، فحدد موعداً مع طبيبك.

اسأل طبيبك:

- هل أحتاج إلى اختبارات وظيفية الرئة؟
- هل يمكنك ملء خطة التصرف للربو الخاصة بي؟
- هل أحتاج إلى دواء للتحكم في الربو؟
- متى أحتاج إلى موعد للمتابعة؟
- هل أحتاج إلى مقياس تدفق الذروة؟
- إذا كانت الإجابة بنعم، متى وكيف أستخدمها؟

أدوية الربو

- دواء التحكم (جهاز الاستنشاق المتحكم)
- دواء الإغاثة السريعة (جهاز الاستنشاق الإنقاذي)
- تؤخذ كل يوم
- يساعد على تقليل التورم و الضيق والمخاط
- قد يستغرق الدواء ما يصل إلى 2 أسبوع لبدء العمل
- ينبغي أن تستخدم في بعض الأحيان
- يفتح الشعب الهوائية بسرعة لوقف نوبة الربو
- يمكن تناوله قبل التمرين أو إذا كنت ستتعرض لمحفز

نصائح:

- قم بإنشاء خطة تصرف للربو لمساعدتك في معرفة ما يجب عليك فعله أثناء نوبة الربو.
- تحدث مع طبيبك لمعرفة الدواء الأفضل بالنسبة لك.

لا تنتظر، قم بالتلقيح!

ما هي اللقاحات الموصى بها؟

اللقاح	العمر	الجرعة
التيتانوس والدفثيريا والسعال الديكي (Tdap)	يمكن أن تعطى مبكرًا عند 2 شهر من العمر	1 لقاح لكل حمل 1 معزز كل 10 سنوات
كوفيد-19	6 أشهر فما فوق	1 جرعة سنويًا
الانفلونزا (flu)	6 أشهر فما فوق	1 جرعة سنويًا
اللقاح المنطقي	50 سنة فما فوق	2 جرعة مفصولتان بفاصل 2 إلى 6 أشهر
الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)	60 سنة فما فوق	1 جرعة
المكورات الرئوية	65 سنة فما فوق	1 جرعة

تصبح أجهزتنا المناعية أضعف مع تقدمنا في العمر، مما يعرضنا لخطر أكبر للإصابة ببعض الأمراض. وتعد اللقاحات من أسهل الطرق وأكثرها أمانًا للوقاية من هذه الأمراض.

من تحمي اللقاحات؟

- نفسك
- أحبائك
- مجتمعك

اسأل مزود الخدمة الخاص بك أو الصيدلي عن اللقاحات التي تحتاجها اليوم. هذه اللقاحات متاحة لأعضاء CalOptima Health دون أي تكلفة.

لمزيد من المعلومات حول اللقاحات، قم بزيارة موقع CalOptima Health على

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations

خدمات الصحة عن بعد للصحة السلوكية متاحة الآن

تقدم CalOptima Health الآن للأعضاء خدمات الرعاية الصحية عن بعد للرعاية الصحية السلوكية من خلال شريكنا TeleMed2U. بدأت الخدمة في 1 أبريل لتحسين خياراتك وإمكانية حصولك على الرعاية لخدمات العيادات الخارجية للصحة السلوكية الروتينية. يعالج مزودو خدمات TeleMed2U مجموعة من الحالات الخفيفة إلى المتوسطة. يمكنهم تقديم تقييمات الصحة النفسية للمرضى الخارجيين، وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك وتوفير العلاج. يمكنك طلب خدمات الرعاية الصحية عن بعد عن طريق الاتصال بـ TeleMed2U مباشرة على الرقم **1-562-268-0955**. لمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج وخدمات الصحة السلوكية الأخرى، اتصل بخط CalOptima Health للصحة السلوكية المجاني على الرقم **(TTY 711) 1-855-877-3885**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

دعينا نتحدث عن الصحة النفسية والحمل

الهرمونات أثناء الحمل والولادة يمكن أن تسبب تغيرات في صحتك النفسية. من الشائع أن تمر الوالدات الجدد بتغيرات مزاجية، ولكن 1 من كل 5 أفراد سيصاب بمشاكل خطيرة في الصحة النفسية.

الرعاية المستمرة يمكن أن تحافظ على صحتك أنت وطفلك وتساعد طبيبك على اكتشاف المشاكل المحتملة أثناء الحمل وبعده.

صحتك النفسية مهمة

فيما يلي بعض الطرق للتركيز على صحتك النفسية:



هل كنت تعلمين؟ يمكنك الحصول على مكافأة صحية مجانية بقيمة \$50 مقابل إكمال فحص ما بعد الولادة. اذهبي إلى في الصفحة 3 لمزيد من المعلومات.

ضعي خطة مع طبيبك للحفاظ على حمل صحي خلال الولادة وبعد الولادة.



اجري فحص الاكتئاب مرة واحدة على الأقل أثناء الحمل ومرة أخرى بعد الولادة.



■ الاكتئاب هو حالة صحية نفسية يمكن أن تتضمن مشاعر حزن قوية وتجعل من الصعب عليك الاعتناء بنفسك وطفلك.

أكملي فحص ما بعد الولادة مع طبيب أمراض النساء والتوليد أو مزود الرعاية الأولية بعد 1 إلى 12 أسبوعًا من الولادة.



■ قد يكون الاعتناء بنفسك أمرًا صعبًا أثناء تعافي جسمك وعندما تعتني بطفلك الجديد.

من المهم متابعة المواعيد الطبية الخاصة بك وطفلك، حتى لو كنت تشعرين بتحسن.

امنحي عائلتك بداية صحية من خلال الانضمام إلى CalOptima Health's Bright Steps maternity program (برنامج Bright Steps للأمومة التابع لـ CalOptima Health).



اتصلي بخدمة العملاء على الرقم المجاني (711 TTY) 1-888-587-8088. ■ سيوفر منسق الرعاية الشخصي التعليم والتذكيرات المهمة والموارد اللازمة لحمل صحي.

للحصول على دعم الصحة النفسية، اتصلي على CalOptima Health's Behavioral Health Line (خط الصحة السلوكية التابع لـ CalOptima Health) على الرقم المجاني (711 TTY) 1-855-877-3885، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

احصل على المساعدة مبكرًا فيما يتعلق بمخاوف الذاكرة

تتحدث الدكتورة Shilpa Jindani، المدير الطبي للصحة في CalOptima Health، عن الخرف وأهمية التحدث إلى طبيبك قريبًا إذا كانت لديك مخاوف تتعلق بالذاكرة. إنها تقدم إرشادات بشأن العلامات التي يجب البحث عنها وما يجب فعله.

"كطبيبة، أقابل مرضى تظهر عليهم العلامات المبكرة للخرف. جاءت السيدة Robinson مع ابنتها التي كانت قلقة بشأن ضعف ذاكرة والدتها. لم تعتقد السيدة Robinson أن هذه مشكلة كبيرة، ولكن خلال حديثنا واختبارنا، أصبح من الواضح أنها تعاني من صعوبة في التذكر والعثور على الكلمات. وبعد إحالتها إلى أخصائي، تم تشخيص إصابتها بمرض الزهايمر في مراحله المبكرة.

تحدثنا عن طرق السيطرة على المرض وإبطاء تقدمه من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي صحي وتمارين الذاكرة واختيارات الدواء. لقد زودنا السيدة Robinson وعائلتها بمعلومات واضحة عن الحالة وتطورها وعلاجها."

علامات الخرف:

- التوهان في حي معروف
- نسيان اسم أحد أفراد العائلة المقربين أو الأصدقاء
- نسيان الذكريات القديمة
- عدم القدرة على إكمال المهام بشكل مستقل



قد يواجه الأشخاص المصابون بالخرف مشاكل مع:

- الذاكرة
- الإنتباه
- التواصل
- المنطق والحكم وحل المشكلات
- مشاكل في النظر



ماذا تفعل إذا كان شخص تعرفه قد يكون مصابًا بالخرف:

- التحدث - تحدث عن جدولة زيارة مع مزود الخدمة لمشاركة التغييرات الملحوظة والمخاوف مثل التوهان أو فقدان الإحساس بالوقت.
- الفحوصات - اسأل عن فحوصات الخرف خلال زيارة العافية السنوية.
- التخطيط - قم بإنشاء خطة رعاية حتى يتمكن الشخص المصاب بالخرف من مشاركة رغباته مع أسرته وفرق الرعاية والمهنيين القانونيين.
- كتابة الرغبات - لتتعرف على كيفية كتابة الرغبات بواسطة التوجيه المسبق، قم بزيارة

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness

تسلط رحلة السيدة Robinson الضوء على قيمة طلب المساعدة الطبية في وقت مبكر لمعالجة مخاوف الذاكرة. التحدث مع طبيبك يمكن أن يؤدي إلى التشخيص في الوقت المناسب وتحسين نوعية الحياة.

لمزيد من المعلومات والموارد، قم بزيارة موقع

Alzheimer's Orange County على www.alzoc.org.



قد يتأهل الأعضاء للحصول على حوافز الصحة السلوكية الجديدة

رعاية المتابعة للأطفال الموصوف لهم طبيًا دواء ل ADHD (Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder، اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط)



تقدم CalOptima Health مكافأة أعضاء صحية جديدة للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عامًا و الذين لديهم تشخيص بـ ADHD. يمكن للأعضاء المؤهلين الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 من خلال إكمال 3 زيارات متابعة خلال 5 أشهر من وصف دواء ADHD. املاً نموذج هذه المكافأة على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards وأرسله إلى CalOptima Health قبل 31 يناير 2025، للحصول على بطاقة الهدايا المجانية بقيمة \$25.

فحص مرض السكري للأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يستخدمون الأدوية المضادة للذهان



إن إجراء فحص مرض السكري مهم لصحتك. باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك إجراء فحص مرض السكري مجانًا. أثناء زيارتك للطبيب، يجب أن تحصل على قسيمة مختبر لفحص مرض السكري. إذا لم يكن الأمر كذلك، من فضلك اطلب واحدة. يمكن للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عامًا الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 بإكمال فحص مرض السكري في الفترة ما بين 1 يناير 2024 و31 ديسمبر 2024. ستتولى CalOptima Health الباقي. لا يوجد نموذج لإرساله.

لا يمكن أن يكون الأعضاء قد تم تشخيصهم سابقاً بمرض السكري. ويجب أيضًا أن يكون قد تم وصف دواء واحد لهم على الأقل من لدوية المضادة للذهان المدرجة في نشرة المكافأة في الرابط أدناه.

إذا كانت لديك أسئلة، اتصل بخط الصحة السلوكية مجانًا على الرقم (TTY 711) 1-855-877-3885. لمزيد من المعلومات حول مكافآت صحة الأعضاء، قم بزيارة www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards



يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود لشراء البقالة

لست مُجبراً على الاختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية *\$973 كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية *\$291 كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة الخصم يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت. قدم طلبك الآن على GetCalFresh.org أو اتصل مع خدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-888-587-8088 (TTY 711).

*CalFresh ليس أحد برامج Medi-Cal ولن يغير مزاياك التي تحصل عليها من Medi-Cal. لا ضمان لأن تتأهل إذا قدمت طلباً ومبالغ المزايا تختلف.

تجديد Medi-Cal — اتخذ الإجراءات اللازمة للاحتفاظ بـ Medi-Cal الخاص بك

تقوم (SSA) County of Orange Social Services Agency بمراجعة أهلية جميع أعضاء Medi-Cal كل عام. تجنب وجود فجوة في التغطية الخاصة بك. تأكد من إبلاغك بأي تغييرات تطرأ على اسمك وعنوانك البريدي وعنوان بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك، حتى تتمكن SSA من الاتصال بك.

ستصلك إما رسالة تفيد بأنه تم تجديد اشتراكك تلقائيًا أو نموذج تجديد في ظرف أصفر. إذا تلقيت نموذج تجديد، فأرسل معلوماتك خلال 60 يومًا عبر الإنترنت أو الهاتف أو شخصيًا أو عبر البريد. سيتم إرسال التجديد الخاص بك بناءً على الشهر الذي قمت فيه بالتسجيل لأول مرة في Medi-Cal.

اتبع هذه الخطوات للحفاظ على Medi-Cal الخاص بك:

1. قم بتحديث معلومات الاتصال الخاصة بك مع SSA.



2. قم بإنشاء حسابك عبر الإنترنت أو التحقق منه على [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com).



3. تحقق من بريدك بحثًا عن نموذج التجديد في ظرف أصفر.



4. أكمل نموذج التجديد إذا حصلت عليه.



إذهب إلى حساب Medi-Cal الخاص بك على [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) أو اتصل بـ SSA على الرقم 1-800-281-9799. اتخذ الإجراءات اللازمة للاحتفاظ بـ Medi-Cal الخاص بك!

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى



تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بخدمة العملاء وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

دليل أعضاء

CalOptima Health



يتوفر أحدث دليل أعضاء على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/ar-EG/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments دروبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعترارك عضوًا جديدًا في CalOptima Health، سوف تحصل على حزمة "مرحبًا بك في CalOptima Health" عبر البريد. فيها:

- ملخص المزايا
- نموذج اختيار الشبكة الصحية ودليل نموذج الاختيار
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- معلومات هامة أخرى
- بطاقة هوية عضو CalOptima Health

يرجى فتح الحزمة على الفور والقيام بما يأتي أولاً:

1. اختر مزود رعاية أولية (PCP) وشبكة صحية

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل مزودي شبكة الصحة على موقع CalOptima Health على www.caloptima.org/ar-EG/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider. يرجى اختيار PCP (مزود الخدمة الذي يساعدك في الحصول على الرعاية التي تحتاجها) المتعاقد مع الشبكة الصحية التي اخترتها. إذا لم تختَر واحدًا خلال 45 يومًا من الانضمام إلى CalOptima Health، فسنختار PCP لك.



2. تعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

قم بإدراج اختيارك للشبكة الصحية وPCP، قم بالتوقيع على النموذج وإعادته إلى CalOptima Health في أقرب وقت ممكن. يمكنك أيضًا تحديد اختياراتك على بوابة الأعضاء على www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal.



3. اقرأ دليل أعضاء CalOptima Health الخاص بك

يحتوي كتيبك على معلومات حول برامج وخدمات CalOptima Health. ابحث في كتيبك لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو PCP الخاص بك وغيرها من التفاصيل. يمكن العثور على دليل الأعضاء عبر الإنترنت على www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. إذا كنت ترغب في إرسال كتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة العملاء.



4. حدد موعد زيارتك الأولى خلال 3 أشهر

قم بزيارة PCP الخاص بك خلال أول 3 أشهر من انضمامك إلى CalOptima Health. تساعدك الزيارة الأولى على البقاء بصحة جيدة من خلال العمل مع طبيبك على الفور.



5. تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء

تقدم CalOptima Health مكافآت صحة الأعضاء مجانًا للأعضاء المؤهلين للقيام بدور فعّال في رفايتهم! تعرف على المزيد على www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health مجانًا على الرقم (TTY 711) 1-888-587-8088 من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك.

إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health 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 تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

CalOptima Health تقدم:

- مساعدات مجانية وخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم في التواصل بشكل أفضل، مثل:

✓ مترجمي لغة إشارة مؤهلين

✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات مختلفة (برايل أو مطبوعة، بخط كبير، أو ملفات صوتية، أو صيغ إلكترونية سهلة الاستخدام، أو صيغ أخرى)

- تقدم خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين ليست اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:

✓ مترجمين فوريين مؤهلين

✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بـ CalOptima Health على **1-714-246-8500**، أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088**، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY 711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل أو بخط كبير أو كاسيت صوتي أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

كيفية تقديم شكوى

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health 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 تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم شكوى إلى CalOptima Health. يمكنك تقديم شكوى عبر الهاتف أو كتابةً أو شخصياً أو إلكترونياً:

- عن طريق الهاتف: اتصل بـ CalOptima Health على **1-714-246-8500**، أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. أو إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY 711**.

- كتابةً: املاً 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 وقل أنك تريد تقديم شكوى.

- إلكترونياً: قم بزيارة موقع CalOptima Health الإلكتروني على **www.caloptima.org**.

مكتب الحقوق المدنية -
إدارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية بـ كاليفورنيا أو مكتب الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عن طريق الهاتف: اتصل على **916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيدًا، فيرجى الاتصال بـ **TTY 711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- كتابةً: املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا 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 الشكوى متوفرة على www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- إلكترونيًا: أرسل بريد إلكتروني 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 عبر الهاتف، كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عن طريق الهاتف: اتصل على **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

- كتابةً: املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

نماذج الشكوى متوفرة على www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

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

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريلا والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

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

បុលាសមុគាល់ជាតាសាខុមរ (Cambodian)

ចំណាំ: បម្រើសេវា ជំនួយ ជាតាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាមួយ សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្សរពុម្ពពុំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាមួយទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

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

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

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

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

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

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

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

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

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

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

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

日本語表記 (Japanese)

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

한국어 태그라인 (Korean)

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

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

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

Frase em português (Portuguese)

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

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

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

Titlu în limba română (Romanian)

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

Русский слоган (Russian)

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

Mensaje en español (Spanish)

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

Tagalog Tagline (Tagalog)

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

ແຕ້ກໄລນ໌ພາສາໄທຍ (Thai)

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

Türkçe Etiket (Turkish)

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

Примітка українською (Ukrainian)

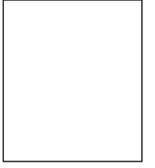
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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

(Urdu) اردو ٹیگ لائن

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

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

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



أرقام الهواتف الهامة

التثقيف الصحي

للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة. من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً. الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | 711 TTY:

خط الاستشارات التمريضية

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. الرقم المجاني: 1-844-447-8441 | 1-844-514-3774 TTY:

برنامج Medi-Cal لطب الأسنان

للحصول على مساعدة بخصوص المزايا الخاصة بخدمات تأمين الأسنان. الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY:

VSP (خطة خدمات العيون)

اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP. الرقم المجاني: 1-800-877-7195 | 1-800-428-4833 TTY:

المشورة الطبية بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب PCP أو برقم الهاتف المتواجد على الجانب الخلفي من بطاقة الشبكة الصحية أو المجموعة الطبية الخاصة بك.

الطوارئ الطبية

اتصل على 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ في حال التعرض لحالات طبية طارئة حقيقية..

قسم خدمة عملاء CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً حتى 5:30 مساءً. الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | 711 TTY:

الصحة السلوكية

للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية لحالات الإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية. على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. الرقم المجاني: 1-855-877-3885 | 711 TTY: