



BETTER TOGETHER

Информационный бюллетень для участников OneCare | Осень 2025 г.

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



Льготы OneCare в 2026 г.

Что предлагает ваш план CalOptima Health OneCare в 2026 году: карта Flex, льготы на фитнес, стоматологические льготы и многое другое! Информация приведена на странице 8.

Контроль диабета и уровня сахара в крови

Контроль диабета или преддиабета начинается с понимания того, что содержится в вашей пище и как это влияет на уровень сахара в крови. Высокий уровень сахара в крови может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, которые приводят к поражению стоп, глаз, сердца и других органов. Ниже приведены 5 советов, которые помогут вам правильно питаться и сохранить свое здоровье.

Читайте этикетки на продуктах питания.

- Информация на этикетках поможет вам выбрать более здоровую пищу.
- Следите за размером порций — это поможет контролировать количество калорий, содержание жиров, натрия, сахара и углеводов.
- Одна порция углеводов составляет 15 грамм; это, например, 1 ломтик хлеба.
- Сахар — это простой углевод который может вызвать очень быстрое увеличение уровня сахара в крови. Старайтесь не употреблять продукты с добавлением сахара.

Соблюдайте график питания.

- Старайтесь есть в одно и то же время каждый день.
- Старайтесь не пропускать приемы пищи — это поможет сбалансировать уровень сахара в крови.

Используйте методiku «тарелки диабетика».

- Заполните $\frac{1}{2}$ тарелки зелеными листовыми овощами, не содержащими крахмал, или салатом с небольшим количеством заправки.
- $\frac{1}{4}$ тарелки заполните постным белком — рыбой, курицей или яйцами.
- Еще $\frac{1}{4}$ тарелки заполните углеводами, например, злаками или овощами, содержащими крахмал.
- Пейте больше воды, старайтесь не употреблять алкоголь.



“Высокий уровень сахара в крови может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, которые приводят к поражению стоп, глаз, сердца и других органов.”

Два раза в год проходите тест A1C.

- Этот тест показывает ваш средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца.
- Показатель A1C отражает, насколько хорошо вы контролируете уровень сахара.

Принимайте все назначенные вам лекарства.

- Ведите список принимаемых лекарств и своевременно отмечайте в нем любые изменения.
- Используйте органайзер для таблеток, чтобы не забывать прием лекарств.
- Настройте оповещения, чтобы не пропускать дозу.

Небольшие шаги могут привести к большим изменениям! Обсудите со своим врачом, что вам нужно делать для поддержания здоровья. 🌈

Предупреждение: Информация в этом информационном бюллетене предназначена исключительно для образовательных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к врачу.

Советы от вашего врача: использование вашей льготы на приобретение еды и продовольствия

Ниже приведены рекомендации доктора Steven Arabo, директора по медицинским вопросам CalOptima Health, по использованию универсальной карты OneCare &more™ для покупки полезных и недорогих продуктов питания.

Знаете ли вы, что OneCare каждый квартал предоставляет вам определенную сумму для покупок в продуктовом магазине? Эти деньги зачисляются на вашу карту OneCare &more. Вы должны были получить эту карту при регистрации в OneCare. Я очень рад, что вы получаете эту дополнительную льготу, так как пища, которую вы едите, влияет на ваше здоровье.

- Покупайте замороженные продукты. Такие продукты хранятся дольше, стоят дешевле свежих и в большинстве случаев содержат больше питательных веществ и меньше натрия, чем консервированные овощи.
- Покупайте сухие продукты: рис, фасоль и чечевица могут долго храниться в вашей кладовой. Они полезны и стоят недорого.
- Покупайте натуральные и органические продукты: наполните свою корзину овощами, фруктами, мясом, молочными и сухими продуктами.
- Покупайте продукты питания на распродажах: планируйте свое питание с учетом продуктов, которые можно купить на распродажах.



“Я очень рад, что вы получаете эту дополнительную льготу, так как пища, которую вы едите, влияет на ваше здоровье.

— доктор Steven Arabo

- Покупайте напитки с меньшим содержанием сахара, такие как молоко, чай, кофе, минеральную воду, овощной сок и кокосовую воду.
- Покупайте товары по самым низким ценам и не беспокойтесь о брендах.
- Найдите раздел распродаж: в некоторых продуктовых магазинах есть отдел с товарами, продающимися со скидками.

Узнайте, насколько просто пользоваться картой OneCare &more. Позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare по номеру **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**), 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Звонок бесплатный.

Disclaimer: Льгота на покупку еды и продовольствия в 2025 году доступна для всех участников CalOptima Health OneCare Complete. Льгота на покупку еды и продовольствия CalOptima Health OneCare Flex Plus является частью специальной дополнительной программы для участников, страдающих хроническими заболеваниями. Не все участники соответствуют требованиям для получения льготы. Чтобы воспользоваться льготой на покупку еды и продовольствия, участники плана OneCare Flex Plus должны иметь одно или несколько сопутствующих и сложных с медицинской точки зрения хронических заболеваний, которые представляют угрозу для жизни или значительно ограничивают общее состояние здоровья или функциональные возможности участника. В число соответствующих требований заболеваний, помимо прочего, входят: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, хроническая сердечная недостаточность, хронические заболевания легких или заболевание почек в терминальной стадии. Не все участники с хроническими заболеваниями соответствуют требованиям для получения льготы на покупку еды и продовольствия. Получение льготы на покупку еды и продовольствия зависит от того, имеет ли участник высокий риск госпитализации или других неблагоприятных последствий для здоровья, а также от необходимости интенсивной координации лечения. Участникам OneCare Flex Plus услуга транспортировки до продуктового магазина не предоставляется.

Как контролировать артериальное давление дома

Чтобы измерить артериальное давление в домашних условиях, выполните следующие действия:

1 Подготовка

Не ешьте, не пейте и не занимайтесь спортом в течение 30 минут перед измерением артериального давления. Опорожните мочевой пузырь.

2 Положение

Сядьте в удобное кресло с упором для спины и поставьте ступни на пол. Не скрещивайте ноги. Положите руку на стол или ровную поверхность.

3 Манжета

Оголите руку и наденьте манжету на верхнюю часть руки, над локтевым суставом. Манжета должна сидеть плотно, но не слишком туго. Между рукой и манжетой должны свободно проходить два пальца.

4 Отдых

Перед началом измерения посидите спокойно не менее 5 минут. Не разговаривайте и не пользуйтесь телефоном.

5 Измерение давления

Сделайте два измерения с интервалом в 1 минуту. Запишите результаты и дату на листе бумаги или сохраните в телефоне. Сообщите результаты измерения своему врачу во время следующего приема.



6 Повторные измерения

Измеряйте артериальное давление в одно и то же время каждый день.

Артериальное давление меняется в течение дня, поэтому однократное измерение не позволяет получить точные результаты. Если вы напряжены или расстроены, ваше артериальное давление, скорее всего, будет более высоким. Измерение артериального давления в домашних условиях поможет вам вместе с вашим врачом контролировать его.

Как участник плана CalOptima Health, вы можете получить прибор для измерения артериального давления бесплатно. Если у вас высокое артериальное давление, попросите врача оформить вам назначение на такое устройство.

Любые вопросы в отношении артериального давления вы можете обсудить со своим врачом. 🌈

Снизьте уровень стресса, чтобы избежать набора веса



Любой человек испытывает стресс в новых условиях или в сложных ситуациях. Однако чрезмерный стресс может привести к увеличению веса. Стресс может:

- ✗ вызвать у вас желание больше есть и тягу к сладким или соленым закускам;
- ✗ стать причиной снижения вашей физической активности;
- ✗ вызвать у вас чувство усталости, грусти или подавленности;
- ✗ вызвать повышение уровня кортизола — гормона стресса, который затрудняет похудение.

Как улучшить самочувствие и снизить уровень стресса:

- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь или прогуляйтесь на свежем воздухе.
- ✓ Ешьте медленно и остановитесь, когда почувствуете сытость.
- ✓ Больше двигайтесь — старайтесь ежедневно уделять 20–30 минут физическим нагрузкам.
- ✓ Ешьте здоровую пищу и сократите потребление алкоголя.
- ✓ Спите не менее 7–9 часов каждую ночь.

Вам нужна помощь? Звоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**). У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. 🌍

Советы по отказу от курения

Отказ от курения — это один из лучших способов укрепить свое здоровье. Бросая курить, вы существенно снижаете риск рака, инсульта, заболеваний сердца и других проблем со здоровьем. Даже если вы уже пробовали раньше, бросить курить никогда не поздно! 4 шага к отказу от курения:



Подготовьтесь

- Запишите, почему вы хотите бросить курить.
- Отмечайте, что вызывает у вас желание закурить.

Выберите дату отказа от курения

- Выбранная дата должна оставлять вам время на подготовку и планирование.

С любыми вопросами в отношении этих материалов вы можете обращаться в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) или на наш сайт www.caloptima.org/r/onecare. У нас есть сотрудники, которые говорят на вашем языке. 🌍

Контролируйте возникающее желание закурить

- У большинства людей абстиненция длится 1–3 недели.
- В борьбе с ней могут помочь лекарственные средства и дополнительная поддержка.

Не сдавайтесь

- Один срыв — это не поражение. Извлеките из этого урок и попробуйте найти другие способы справляться с трудными ситуациями.

Расстройства, вызванные употреблением опиоидов: избавляемся от стигмы и спасаем жизни

Опиоидная зависимость — это реальность, которая может коснуться каждого. По данным Министерства здравоохранения и социального обслуживания, около 1,6 миллиона человек в США страдают расстройствами, связанными с употреблением опиоидов. Если Вам трудно отказаться от опиоидов, таких как обезболивающие или героин, Вы не одиноки. Вам могут помочь. Ваши льготы по плану CalOptima Health OneCare покрывают лечение в рамках программ лечения опиоидной зависимости (Opioid Treatment Programs, OTP). Благодаря этим программам Вы можете получить:



1. Безопасные лекарства, позволяющие преодолеть тягу к опиоидам и снять синдром отмены.
2. Помощь в форме консультаций по вопросам употребления психоактивных веществ.
3. Сеансы индивидуальной и групповой терапии.
4. Тесты на наркотики и помощь в планировании Вашего лечения.

Обратиться за поддержкой — значит проявить мужество и выбрать заботу о себе. Если Вам или кому-то из Ваших знакомых нужна информация об OTP, позвоните на нашу линию поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону **1-855-877-3885** (линия ТТУ: **711**). 🌈



Справочник участника OneCare

Последнюю версию справочника участника OneCare можно найти на нашем веб-сайте по ссылке www.caloptima.org/r/onecare-documents или получить по почте, по отдельному запросу. Чтобы получить его по почте, позвоните в отдел обслуживания клиентов OneCare. Номер для бесплатных звонков: **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**).



Материалы на других языках или в других форматах

Вся информация и все материалы могут предоставляться в виде документов, набранных крупным шрифтом, в других форматах или на других языках (английский, испанский, вьетнамский, фарси, корейский, китайский, арабский и русский). Позвоните в отдел обслуживания клиентов OneCare и сообщите нам, какой язык вы предпочитаете для устной и письменной коммуникации, а также нужна ли вам информация или материалы в других форматах.

Поиск слова: поход в аптеку

Фармацевты CalOptima Health хотят напомнить вам о необходимости принимать лекарства в соответствии с предписаниями врача. С любыми вопросами о принимаемых вами лекарствах вы можете обращаться к своему врачу, фармацевту или в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**). Проверьте свои знания - найдите как можно больше терминов, связанных с медициной и аптекой, в этом увлекательном филворде!

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

Список слов:

Over the counter
Medication
Reminder
Bottle

Label
Prescription
Pharmacist
Generic

Health
Doctor
Side effect
Pharmacy

Tablet
Dosage
Drug

Краткий обзор льгот в 2026 г.



С января 2026 года участники плана CalOptima Health OneCare смогут пользоваться единым удобным планом, который включает широкий спектр услуг: услуги по уходу за зрением, стоматологическую помощь, абонементы в спортзал, а также Flex карту (OneCare &more), позволяющую оплачивать дополнительные услуги и товары! Если в настоящее время вы являетесь участником плана OneCare Flex Plus, с 2026 года ваше обслуживание будет переведено на план OneCare Complete. Тем, кто уже участвует в плане OneCare Complete и доволен предоставляемыми услугами, не потребуется повторная регистрация или заполнение каких-либо форм — вы автоматически продолжите пользоваться всеми льготами плана OneCare Complete.

Льготы плана OneCare Complete в 2026 году

Карта Flex (для участников, соответствующих критериям, для оплаты безрецептурных товаров, еды и продовольствия — подробности см. на стр. 15)	\$167 Средства начисляются ежеквартально Неиспользованные средства не переносятся на следующий период
Рецептурные препараты (покрытие по Части D)	Стандартные доплаты по Части D в зависимости от уровня дохода <ul style="list-style-type: none"> • Дженерики: \$0 • Фирменные препараты: \$0–\$12.65 Максимальная сумма расходов из собственных средств (out-of-pocket cost): \$2100
Услуги по уходу за зрением	Один плановый осмотр глаз в год и до \$500 на очки (оправу и линзы), контактные линзы и их ремонт раз в два года
Слух	До \$500 на приобретение слуховых аппаратов за счёт OneCare, прежде чем будет использовано покрытие Medi-Cal в размере до \$1510
Фитнес	Доступ в тренажёрные залы, участие в фитнес-программах и других оздоровительных мероприятиях
Транспорт	Неограниченное количество поездок в пределах 10 миль от дома для посещения спортзала и обратно
Неотложная и экстренная помощь за границей	Возмещение расходов до \$100 000 в год
Ежегодный медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
Услуги поддержки на дому (In-Home Support Services)	До 90 часов в год
Препарат для лечения эректильной дисфункции	6 таблеток в месяц
Комплексное стоматологическое обслуживание	Расширенные стоматологические услуги, выходящие за рамки базового покрытия Medi-Cal

Использование этих средств на покупку еды и продовольствия возможно в качестве дополнительной льготы для хронически больных участников программы, если они соответствуют критериям. Чтобы узнать, имеете ли вы на это право, или по другим вопросам обслуживания обратитесь в Службу поддержки OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) — круглосуточно и без выходных. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке.



Не упустите свои вознаграждения!

Вот программа вознаграждений за заботу о здоровье для членов CalOptima Health OneCare на 2025 год

CalOptima Health предлагает вознаграждения участникам, соответствующим требованиям, за активное участие в заботе о своём здоровье. Вы прошли обследование? Перейдите на www.caloptima.org/r/rewards, чтобы получить свои вознаграждения.

Позвоните своему лечащему врачу (PCP) уже сегодня, чтобы обсудить, какие обследования подходят именно вам.



Вознаграждение \$50

Форма не требуется

✓ Ежегодный профилактический осмотр



Вознаграждение \$50

📋 *Подача формы онлайн*

✓ Обследование на колоректальный рак



Вознаграждение \$25

Форма не требуется

✓ Оценка риска для здоровья



Вознаграждение \$25

📋 *Подача формы онлайн*

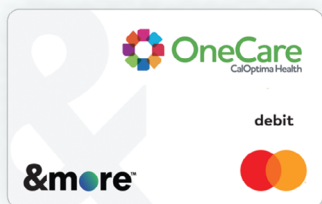
✓ Обследование на рак молочной железы

Ваш запрос на вознаграждение обрабатывается после того, как ваш лечащий врач подаст заявление или необходимую информацию.

✓ Тест на диабет A1C

✓ Осмотр глаз при диабете

✓ Обследование на остеопороз



Вознаграждения зачисляются напрямую на вашу карту OneCare &more

Для получения информации о том, что нужно для получения вознаграждения за заботу о здоровье и для заполнения форм онлайн, посетите:

www.caloptima.org/r/onecare-rewards. Если вам нужна помощь в заполнении формы заявления на получение вознаграждения по телефону или требуется дополнительная информация о вознаграждениях, позвоните в службу поддержки OneCare по бесплатному номеру **1-877-412-2734** (линия TTY: **711**), 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Вы должны соответствовать **всем** требованиям участия в программе вознаграждений за заботу о здоровье, чтобы иметь право на получение вознаграждения. Обработка вашего запроса на вознаграждение может занять до 5 рабочих дней после получения заполненной формы или заявления, связанного с вашим визитом. Вознаграждения не могут быть использованы для покупки алкоголя, табака, огнестрельного оружия, подарочных карт или лотерейных билетов. Вы можете получить не более 1 вознаграждения за каждую медицинскую услугу в течение календарного года. Вознаграждения предоставляются до тех пор, пока имеются средства. Эта программа может быть изменена или прекращена в любое время без предварительного уведомления.

Уведомление о наличии услуг языковой поддержки и вспомогательных средств и услуг

English

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

(Arabic) العربية

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

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

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

繁體中文 (Traditional Chinese)

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

(Farsi) فارسی

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

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

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

日本語 (Japanese)

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

한국어 (Korean)

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

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

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

Mien

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

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

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

Русский (Russian)

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

Español (Spanish)

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

Türkçe Etiket (Turkish)

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

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

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

Українська (Ukrainian)

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

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

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

Tiếng Việt (Vietnamese)

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

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация запрещена законом. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), а Medicare Medi-Cal Plan соблюдает законы о гражданских правах на уровне штата и федерального правительства. План CalOptima Health OneCare не допускает дискриминации, исключения или неравного обращения с людьми на основании их пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национальности, этнической принадлежности, возраста, психических или физических ограничений, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендера, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

План CalOptima Health OneCare предоставляет:

- Бесплатные средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, которые облегчают их общение и обеспечивают доступность информации, такие как:
 - ✓ услуги квалифицированных сурдопереводчиков
 - ✓ письменные материалы в альтернативных форматах: крупным шрифтом, в аудиоформате, доступном электронном формате и др.
- Бесплатные языковые услуги для тех, чей основной язык не является английским, такие как:
 - ✓ услуги квалифицированных устных и жестовых переводчиков
 - ✓ письменные материалы, переведённые на другие языки

Если вам нужны эти услуги, вы можете связаться с CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734**. График работы: круглосуточно и без выходных. Если у вас имеются трудности со слухом или речью, воспользуйтесь линией TTY **711**. По запросу данный документ может быть предоставлен в формате шрифта Брайля, крупного шрифта, аудио или в доступных электронных форматах. Чтобы получить документ в альтернативном формате, позвоните нам или напишите по адресу:

CalOptima Health OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

1-877-412-2734 (TTY 711)

КАК ПОДАТЬ ЖАЛОБУ

Если вы полагаете, что CalOptima Health OneCare не предоставил эти услуги или допустил дискриминацию по признаку пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национальности, этнической принадлежности, возраста, психических или физических ограничений, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендера, гендерной идентичности или сексуальной ориентации, вы имеете право подать жалобу в Службу рассмотрения жалоб и апелляций (Grievance & Appeals Resolution Services) плана CalOptima Health OneCare. Жалобу можно подать по телефону, в письменной форме, лично или в электронном виде:

- По телефону: Свяжитесь с CalOptima Health OneCare, круглосуточно и без выходных, по телефону **1-877-412-2734**. Если у вас имеются трудности со слухом или речью, воспользуйтесь линией TTY **711**.
- В письменной форме: Заполните форму жалобы или напишите письмо и отправьте его по адресу:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- Лично: Посетите кабинет вашего лечащего врача или офис CalOptima Health OneCare и сообщите о своём желании подать жалобу.
- В электронном виде: Посетите веб-сайт CalOptima Health OneCare по адресу **www.caloptima.org/OneCare**.

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ -
ДЕПАРТАМЕНТ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ КАЛИФОРНИИ**

Вы можете подать жалобу на нарушение гражданских прав в Управление по гражданским правам при Департаменте медицинских услуг штата Калифорния любым удобным способом – по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- По телефону: Позвоните по номеру **1-916-440-7370**. Если у вас имеются трудности со слухом или речью, воспользуйтесь линией ТТУ: **711** (служба ретрансляции).
- В письменной форме: Заполните форму жалобы с официального сайта или напишите письмо и отправьте по адресу:

**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**

Формы для подачи жалобы доступны по ссылке:
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- В электронном виде: Направьте жалобу по электронной почте на адрес:
CivilRights@dhcs.ca.gov.

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ -
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США**

Если вы считаете, что столкнулись с дискриминацией по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола, вы также можете подать жалобу на нарушение гражданских прав в Управление по гражданским правам при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения США по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- По телефону: Позвоните по номеру **1-800-368-1019**. Если у вас имеются трудности со слухом или речью, позвоните на линию ТТУ по номеру **1-800-537-7697**.
- В письменной форме: Заполните форму жалобы с официального сайта или напишите письмо и отправьте по адресу:

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

Формы для подачи жалобы доступны по ссылке:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.


- В электронном виде: Подайте жалобу через Портал жалоб Управления по гражданским правам по следующей ссылке:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, — это организация Medicare Advantage, работающая по договору с программами Medicare и Medi-Cal. Участие в плане CalOptima Health OneCare зависит от продления договора. CalOptima Health OneCare соблюдает требования федерального законодательства о гражданских правах и не допускает дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола. По вопросам обслуживания вы можете круглосуточно и без выходных связаться со Службой поддержки CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ **711**). Звонок бесплатный. Посетите наш веб-сайт по адресу в интернете **www.caloptima.org/OneCare**.

После посещения отделения неотложной помощи или пребывания в больнице запишитесь на контрольный прием к своему врачу

После того, как вы покинете отделение экстренной помощи или выпишетесь из больницы, больнице может потребоваться некоторое время, чтобы отправить ваши медицинские записи вашему врачу. Чтобы качество вашего лечения было наилучшим, обязательно запишитесь на контрольный прием к своему врачу в течение 7 дней.

В ходе контрольного приема ваш врач рассмотрит новые лекарства, которые могли быть вам назначены, и проверит причины, по которым вам потребовалась экстренная медицинская помощь или госпитализация. Контрольный прием может предотвратить повторную госпитализацию или другие проблемы со здоровьем. Контрольные приемы могут быть очными или с использованием телемедицины.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь с контрольным приемом у вашего врача, позвоните в отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТТ: **711**). 



Оставайтесь на связи с CalOptima Health

Наш новый номер для текстовых сообщений

У CalOptima Health появился новый способ поддерживать с вами связь! Теперь мы отправляем текстовые сообщения со специального номера: **225678 (CALOPT)**. Благодаря этому вы сразу поймете, что наши сообщения настоящие и важные.

Вы можете получать текстовые сообщения со следующим содержанием:



напоминания о необходимости продления покрытия по программе Medi-Cal;

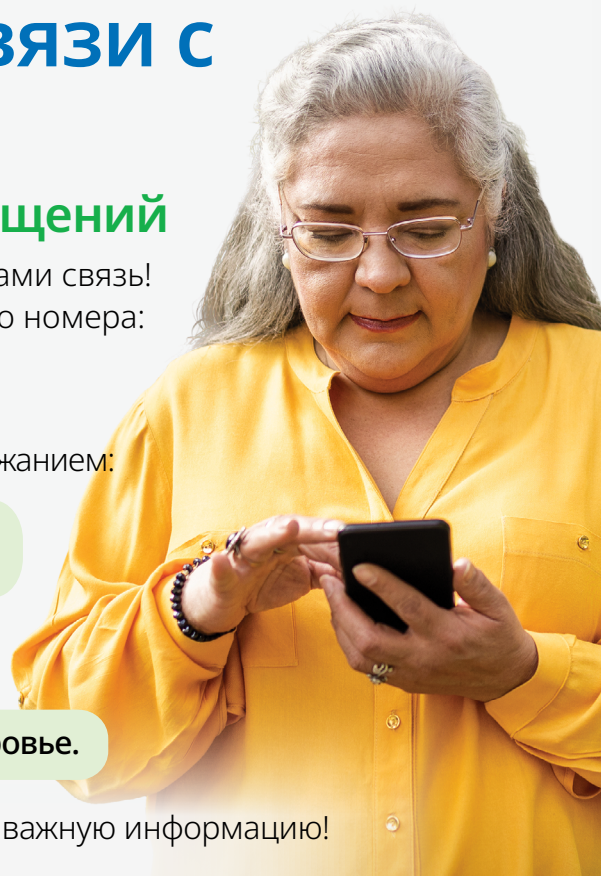


информация о доступных вам льготах и услугах;



советы, которые помогут вам поддерживать свое здоровье.

Обязательно сохраните номер **225678**, чтобы не пропустить важную информацию!





Важные номера телефонов

Консультация в нерабочее время

Если вам нужна медицинская консультация в нерабочее время, позвоните в офис своего РСР или по номеру горячей линии медицинских консультаций, указанному на обороте вашей идентификационной карты CalOptima Health.

Экстренная медицинская ситуация

В случае экстренной медицинской ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи.

Отдел обслуживания клиентов CalOptima Health OneCare

График работы: круглосуточно, без выходных.
Телефон: **1-877-412-2734** | Линия ТТУ: **711**

Служба консультаций по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health

Помощь в получении услуг в области психического здоровья.

График работы: круглосуточно, без выходных.
Телефон: **1-855-877-3885** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **711**

Медицинское просвещение

Услуги в области охраны здоровья и профилактики, которые помогут вам оставаться здоровыми.

График работы: с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m.
Телефон: **1-877-412-2734** | Линия ТТУ: **711**

Liberty Dental Plan

Для комплексных стоматологических услуг.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 8 p.m.
Телефон: **1-888-704-9838** | Линия ТТУ: **711**

Medi-Cal Dental Program

Консультации по вопросам льгот на стоматологическую помощь.
Телефон: **1-800-322-6384** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-735-2922**

Линия медицинских консультаций

Здесь можно узнать, нужна ли вам консультация в офисе врача, неотложная или экстренная помощь.
График работы: круглосуточно, без выходных.
Телефон: **1-844-447-8441** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-844-514-3774**

Flex карта OneCare &more

Для активации вашей Flex карты OneCare&more и получения информации о балансе.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 8 p.m.
Телефон: **1-855-263-6673** | Линия ТТУ: **711**

Silver&Fit

Для получения помощи по вопросам бесплатного доступа к широкой сети фитнес-центров или тренажерных залов.
Сайт: **www.SilverandFit.com**
Телефон: **1-877-427-4788** | Линия ТТУ: **711**

Медицинская транспортировка

Если у вас нет доступа к транспорту, чтобы добраться до мест получения услуг, покрываемых по программе OneCare, вы можете воспользоваться услугой транспортировки.
График работы: с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5:30 p.m.
Телефон: **1-866-612-1256** | Линия ТТУ: **711**

Забота о здоровье глаз - VSP (Vision Service Plan)

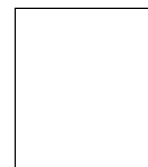
Телефон: **1-800-877-7195** (звонок бесплатный)
Линия ТТУ: **1-800-428-4833**

Пояснение по льготам. Льгота на покупку еды и продовольствия CalOptima Health OneCare Complete в 2026 году является частью специальной дополнительной программы для участников с хроническими заболеваниями. Не все участники соответствуют требованиям для этой льготы. Льгота на покупку еды и продовольствия предоставляется участникам плана OneCare Complete, у которых диагностировано одно или несколько сопутствующих и сложных с медицинской точки зрения хронических заболеваний, которые представляют угрозу для жизни или существенно ограничивают общее состояние здоровья или функциональные возможности. В число соответствующих требованиям заболеваний, помимо прочего, входят: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, хроническая сердечная недостаточность, хронические заболевания легких или заболевание почек в терминальной стадии. Не все участники с хроническими заболеваниями соответствуют требованиям для получения льготы на покупку еды и продовольствия. Получение льготы на покупку еды и продовольствия зависит от того, имеет ли участник высокий риск госпитализации или других неблагоприятных последствий для здоровья, а также от необходимости интенсивной координации лечения. Участникам OneCare Complete услуга транспортировки до продуктового магазина не предоставляется.



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

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health

Предоплаченная карта льгот Mastercard® &more выпускается банком Avidia Bank на основании лицензии Mastercard Incorporated. Использование этой карты регулируется условиями Соглашения с держателем карты.

H5433_26MM037TR_M
PRI-040-494_R (09/25)