



BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros | Primavera 2025



Recordatorio:

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

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



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

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

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

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

Para recibir un monitor de presión arterial:

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

¿Cuándo debo revisar mi presión arterial?

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

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

¡Empiece hoy mismo a cuidar la sonrisa saludable de sus hijos!

La salud en general empieza con una sonrisa saludable, así que no olvide la importancia del cuidado bucal. Las revisiones dentales regulares son tan importantes como las consultas médicas, y ahora es el momento perfecto para programar una.

Por qué es importante la salud bucal: Programar consultas dentales cada 6 meses ayuda a prevenir las caries e infecciones bucales graves. En cada revisión, su hijo tendrá un examen dental completo, limpieza de dientes y tratamientos de fluoruro para prevenir las caries.

¡No desaproveche sus beneficios!

Si su hijo no tiene un dentista, Smile, California puede ayudar. Llame al **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) o visite smilecalifornia.org para encontrar un dentista de Medi-Cal cerca de usted. 🌈

¿SABÍA QUE...?

El médico general de su hijo también puede aplicar tratamientos de fluoruro para ayudar a prevenir las caries. Llame al médico general de su hijo y pregunte si ofrece tratamientos de fluoruro en su consultorio.



Prepare a su hijo para una vida llena de sonrisas saludables:



Bebés y niños pequeños (0 a 3):

Programa la primera consulta dental de su hijo cuando le salga su primer diente o antes de cumplir un año.



Niños (4 a 12):

Programa una consulta dental cada 6 meses para mantener las encías y los dientes de su hijo saludables y fuertes.



Adolescentes (13 a 20):

Conforme los dientes permanentes comienzan a crecer y su hijo se convierte en adulto, las consultas regulares cada 6 meses son importantes para mantener una excelente salud bucal.



Prueba de detección de plomo para su hijo: lo que debe saber

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que causa graves problemas de salud en los niños pequeños. Muchos artículos con plomo ya no se venden, pero el plomo todavía se puede encontrar en y alrededor de casas viejas, remedios caseros tradicionales, alimentos y en algunos productos.

¿Por qué es importante hacerse una prueba para detectar el plomo?

- No hay un nivel seguro de plomo en la sangre para los niños.
- Incluso los niveles bajos de plomo pueden afectar el cerebro, el crecimiento, el aprendizaje y el comportamiento de un niño, así como provocar otros problemas de salud.
- La mayoría de los niños con plomo en la sangre no tienen síntomas, y pueden verse y actuar de manera saludable.

Un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo.

¿Cómo se realiza la prueba de plomo en la sangre?

Se extrae una pequeña cantidad de sangre del dedo, el talón o el brazo y se analiza para detectar el plomo.

- Se recolecta unas gotas de sangre mediante un pinchazo en el dedo o en el talón para tener resultados rápidos.
- También se puede extraer sangre de una vena para confirmar el nivel de plomo.

No se demore. Hable con el médico de su hijo sobre la prueba para detectar el plomo en la sangre. 🌈

¿QUIÉN DEBE HACERSE LA PRUEBA?

- Los niños deben primero hacerse la prueba de plomo a los 12 meses y nuevamente a los 24 meses.
- Si no se le ha realizado la prueba de plomo a su hijo en el pasado, pídale al médico que se la realice.



Proteja su salud con estas pruebas de detección del cáncer

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

Prueba de detección del cáncer de seno

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

Prueba de detección del cáncer cervical

Un Papanicolau es una prueba de detección del cáncer cervical en personas con cuello uterino (parte inferior del útero). Un Papanicolau puede detectar crecimientos anormales en el cuello uterino que pueden convertirse en cáncer. Es importante hablar con su proveedor para averiguar con qué frecuencia necesita la prueba de Papanicolaou.

Prueba de detección del cáncer colorrectal

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



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

- La prueba de heces (FOBT o FIT)
- La sigmoidoscopia flexible
- La colonoscopia
- La colonografía por TC (colonoscopia virtual)

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

Para obtener más información, visite:

www.caloptima.org 

Declaración: Tenga en cuenta que la información de este boletín es únicamente con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene preguntas, comuníquese con su médico.

¡No deje pasar la oportunidad de recibir tarjetas de regalo!



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

CalOptima Health ofrece recompensas de salud para miembros elegibles por participar activamente en su salud. Consulte la **página 10** bajo la sección “Los miembros podrían calificar para nuevos incentivos de salud del comportamiento” para obtener más información sobre 2 de las recompensas. Para obtener más información y ver los formularios de recompensas de salud, visite www.caloptima.org.

Consulta anual de bienestar

Tarjeta de regalo de **\$50**

Miembros de 45 años y mayores que obtengan una consulta anual de bienestar en 2025 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)

Prueba de detección del cáncer de seno

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 50 a 74 años que obtengan una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2025

Prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses de edad

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 12 a 23 meses de edad que obtengan la prueba de detección de plomo en la sangre en 2025 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)

Prueba de detección de plomo en la sangre a los 24 meses de edad

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 24 a 35 meses de edad que obtengan la prueba de detección de plomo en la sangre en 2025 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)

Prueba de detección del cáncer cervical

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 21 a 64 años que obtengan una prueba de detección del cáncer cervical en 2025

Prueba de detección del cáncer colorrectal

Tarjeta de regalo de **\$50**

Miembros entre 45 a 75 años que obtengan una colonoscopia en 2025

Prueba A1C para la diabetes

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que obtengan la prueba A1C en 2025

Examen de la vista para diabéticos

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros entre 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que necesitan y obtengan un examen de los ojos para la diabetes con la retina o las pupilas dilatadas en 2025

Examen posparto

Tarjeta de regalo de **\$25**

Miembros que obtengan un examen posparto entre 1 a 12 semanas de dar a luz

Para cada recompensa de salud, se necesita llenar un formulario de recompensa de salud con la excepción de la consulta de salud y bienestar anual, la prueba de plomo en la sangre a los 12 meses de edad y la prueba de plomo en la sangre a los 24 meses de edad. Debe cumplir con **todos** los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud para calificar para su recompensa. Puede tomar por lo menos 8 semanas después de recibir el formulario completado o el reclamo de su consulta para procesar su recompensa. Las recompensas no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni boletos de lotería. Las recompensas no tienen valor en efectivo, y CalOptima Health no se responsabiliza de su robo o extravío. Solo puede ser aprobado 1 vez por año calendario para cada recompensa de salud. Las recompensas están disponibles hasta que se agoten los fondos. Este programa puede cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.

CalOptima Health ofrece un plan de Medicare?



¿Conoce a algún familiar o amigo que tiene cobertura de Medicare y Medi-Cal? CalOptima Health ofrece OneCare (HMO D-SNP), un plan de necesidades especiales de Medicare Advantage que podría ser ideal para ellos. OneCare facilita el acceso a la atención médica al combinar todos los beneficios de Medicare y Medi-Cal en un solo plan, con una red de más de 7,500 médicos y especialistas en el condado de Orange. No hay primas mensuales ni deducibles. Además, los miembros pueden elegir entre 2 planes:

CalOptima Health OneCare Complete

Nuestro plan original ofrece copagos de \$0 para los servicios médicos y hospitalarios, así como en todos los medicamentos recetados cubiertos. También incluye muchos beneficios adicionales, como el beneficio de acondicionamiento físico, servicios dentales completos, una tarjeta Flex para artículos de venta libre (OTC) y alimentos, y mucho más.

CalOptima Health OneCare Flex Plus

Nuestro nuevo plan de bajo costo está diseñado para brindar flexibilidad, y ofrece \$0 copagos por consultas médicas y hospitalizaciones. También ofrece beneficios generosos adicionales como una mayor asignación en la tarjeta Flex para productos OTC, servicios dentales completos, beneficio de acondicionamiento físico y más.

Para calificar para OneCare, la persona debe tener 21 años o más, vivir en el condado de Orange, tener las Partes A y B de Medicare, y contar con beneficios completos de Medi-Cal sin costo compartido. Visite www.caloptima.org o llame gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener más información sobre el plan de Medicare de CalOptima Health. 

CalFresh puede darle dinero para comprar alimentos

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

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



Inscríbase hoy mismo en BenefitsCal.com o llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health al **1-888-587-8088** (TTY **711**).

Contamos con servicios de salud del comportamiento a través de telesalud

CalOptima Health ofrece a los miembros servicios de telesalud para la atención de salud del comportamiento a través de nuestro socio, TeleMed2U. Este servicio mejora sus opciones y acceso a la atención y los servicios de salud del comportamiento ambulatorios de rutina. Los proveedores de TeleMed2U tratan una variedad de afecciones de leves a moderadas. Pueden brindar control de medicamentos y terapia ambulatoria para la salud mental. Puede solicitar los servicios de telesalud llamando a TeleMed2U



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

gratuitamente al **1-844-585-9210**. Para obtener más información sobre este programa y otros servicios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 🌍

Terapia de salud mental disponible en línea para estudiantes

¿Sabía que Hazel Health ofrece terapia en línea de salud mental para estudiantes de kínder hasta el grado 12 en distritos escolares participantes de todo el condado de Orange? Cada estudiante será vinculado con un terapeuta certificado que se especializa en trabajar con niños y adolescentes. El programa es completamente gratuito para los estudiantes con o sin seguro médico. Brinda apoyo profesional, es efectivo y funciona de manera rápida y sencilla.



Escanee el código QR para inscribirse hoy mismo a nuestro programa de terapia en línea, sin costo alguno para usted.

Para obtener más información, llame al 1-888-541-7063.



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

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

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

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita de seguimiento con su médico, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**). 🌐



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



Guía para miembros de CalOptima Health

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**).

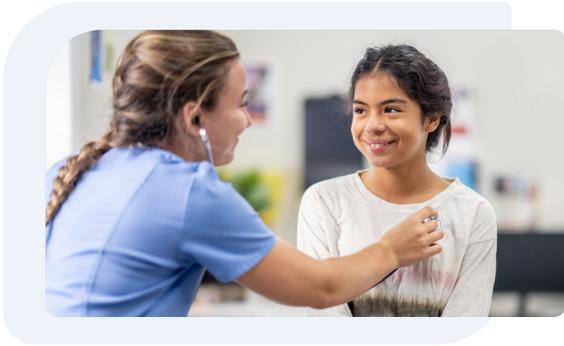


Materiales en otros idiomas o formatos

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

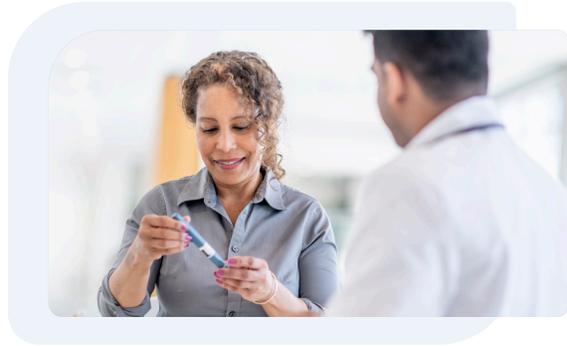


Los miembros podrían calificar para incentivos de salud del comportamiento



Atención de seguimiento para los niños con medicamentos recetados para el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

CalOptima Health está ofreciendo una recompensa de salud para los miembros elegibles de 6 a 12 años con un diagnóstico de ADHD. Los miembros elegibles pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 gratuita al completar 3 consultas de seguimiento dentro de un plazo de 5 meses de que se les recete medicamento para el ADHD. Para recibir esta recompensa y obtener su tarjeta de regalo de \$25 gratuita, llene el formulario en nuestro sitio web en www.caloptima.org y envíelo a CalOptima Health antes del 31 de enero de 2026.



Prueba de detección de la diabetes para personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que usan medicamentos antipsicóticos

Las pruebas de detección de la diabetes son una parte importante para su salud. Como miembro de CalOptima Health Medi-Cal, puede hacerse una prueba de detección de la diabetes sin costo alguno. Durante la consulta, su médico le debe dar una solicitud de laboratorio para la prueba de detección de la diabetes. Si no lo hace, pídale una. Los miembros elegibles de 18 a 64 años pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 gratuita por completar una prueba de detección de la diabetes entre el 1.º de enero de 2025 y el 31 de diciembre de 2025. CalOptima Health se encargará del resto. No debe enviar ningún formulario.

Los miembros no deben haber sido diagnosticados con diabetes previamente. Además, deben haber recibido una receta para al menos 1 de los medicamentos antipsicóticos mencionados en el folleto de recompensas. 🌈

Si tiene alguna pregunta, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento al **1-855-877-3885** (TTY **711**). Para obtener más información sobre estas recompensas de salud para los miembros, visítenos en www.caloptima.org.

Nuevos miembros comiencen aquí

Como nuevo miembro de CalOptima Health, usted recibirá por correo un paquete llamado "Bienvenido a CalOptima Health" que contiene lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para Miembros
- Tarjeta de identificación de CalOptima Health
- Formulario de selección de plan de salud y la guía para llenar el formulario
- Otra información importante

Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:



1 Elija un médico general de atención primaria y un plan de salud

El paquete contiene instrucciones sobre cómo consultar el Directorio de proveedores y planes de salud en el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org. Elija un médico general (un proveedor que le ayude a obtener la atención que necesita) que esté afiliado con el plan de salud de su elección. Si no elige uno en un plazo de 45 días desde que se une a CalOptima Health, escogeremos un médico general por usted.



2 Llene el Formulario de selección de plan de salud

Indique el plan de salud y médico general que desea elegir, firme el formulario y devuélvalo a CalOptima Health lo más pronto posible. También puede realizar sus elecciones en el portal de miembros en member.caloptima.org.



3 Lea la Guía para miembros de CalOptima Health

La Guía para Miembros contiene información sobre los programas y servicios de CalOptima Health. Consulte la guía para saber qué cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. La Guía para miembros está disponible en línea en www.caloptima.org. Si desea recibir una copia impresa de la guía por correo, llame a Servicios para Miembros.



4 Programe su primera consulta médica dentro de los 3 meses

Acuda a su médico general dentro de los primeros 3 meses de unirse a CalOptima Health. Esta consulta inicial le ayudará a mantenerse saludable al comenzar a trabajar con su médico de inmediato.



5 Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health brinda recompensas de salud sin costo a los miembros elegibles que asumen un papel activo en su propio bienestar! Obtenga más información en www.caloptima.org.

Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

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

CalOptima Health brinda lo siguiente:

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

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**. Podemos proporcionar este documento en braille, letra grande, cinta de audio o formato electrónico al ser solicitado. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

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

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

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

- **Por teléfono:** comuníquese con CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. O, si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**.
- **Por escrito:** llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **En persona:** visite el consultorio de su médico o la oficina de CalOptima Health y diga que quiere presentar una queja.
- **Electrónicamente:** visite la página web de CalOptima Health en **www.caloptima.org**.

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

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

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

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

Puede localizar los formularios de quejas en
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

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

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

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

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

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

Puede localizar los formularios de quejas en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

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

TAGLINES

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.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى 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 برايل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ ոգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **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:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទ ទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាច រកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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 **1-888-587-8088 (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。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

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)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે 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)

CEEBOOM: 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 ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ 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)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh 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 braile 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)**. ਅਪਾਹਜ 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 serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ 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 آپ کو 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۔

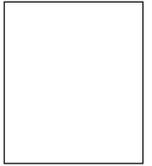
Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

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.



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

www.caloptima.org



Números de teléfono importantes

Consejos después del horario laboral

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

Emergencias médicas

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

Línea de Servicios para Miembros de CalOptima Health

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.
Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health

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

Educación sobre la Salud

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

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

Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

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

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

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

Servicios dentales: Medi-Cal Dental Program

Para obtener ayuda con los beneficios dentales.

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

Plan de la vista: VSP, Vision Service Plan

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