



BETTER TOGETHER

會員通訊 | 2026 春季



會員入口網站是一個安全的線上網站，讓您可以在任何有網絡連線的地方 24 小時取得 CalOptima Health 資訊。
請參閱第 11 頁的「新會員從這裏開始」。

計劃您的年度保健檢查

去看您的家庭醫生是儘早發現您健康狀況變化的最佳方法。使用此清單，詢問您的醫生是否應該為您進行這些測試和篩檢。



如果您患有糖尿病，請向您的醫生詢問以下檢查：	已完成？ (在選框打勾)	我何時需要做這個？ (日期)
A1c 血紅素 (HbA1c)	☐	
視網膜 (檢測糖尿病相關問題)	☐	
尿液 (蛋白質)	☐	
足部 (檢測糖尿病相關問題)	☐	
幫助您的醫生追蹤您的健康狀況的篩檢：	已完成？ (在選框打勾)	我何時需要做這個？ (日期)
21 至 65 歲有子宮頸的成年人的子宮頸癌檢查 (子宮頸抹片檢查)	☐	
40 和以上的成年人的乳癌篩查 (乳房 X 光檢查) (40 歲以下成年人：諮詢您的醫生)	☐	
45 至 75 歲成年人的大腸癌檢查	☐	
50 至 80 歲有大量吸菸史的成年人的肺癌檢查	☐	
膽固醇，空腹血糖	☐	
骨質疏鬆 (DEXA [骨質密度檢查])	☐	
聽力與視力	☐	
1945 年至 1965 年出生的成年人進行丙型肝炎病毒 感染篩檢	☐	

披露聲明：此資訊僅用於教育目的，不能取代專業的醫療建議。如果您有疑問，請聯絡您的醫生。

兒童健康看診： 什麼時候去和可期待些什麼



童年是快速成長和變化的時期，尤其是在出生的頭兩年。您孩子的醫生會希望經常看他們。定期去看醫生是確保孩子健康成長的好方法。

建議在這些年齡段進行健康檢查：

第一周 (3 到 5 天大)	12 個月大
1 個月大	15 個月大
2 個月大	18 個月大
4 個月大	24 個月大
6 個月大	30 個月大
9 個月大	3 至 21 歲每年一次

重要的是要堅持並帶您的孩子去這些就診，即使他們沒有生病。兒童健康檢查與孩子生病時看醫生不同。如果您的孩子錯過了健康檢查，現在去看醫生還為時不晚。閱讀更多以了解什麼時候去以及會發生什麼。

兒童健康檢查	生病就診
例行的兒童健康檢查可以發現或預防健康問題。 在兒童健康檢查中，醫生將： ♥ 完成體檢 ♥ 完成血鉛篩查 ♥ 檢查孩子的成長和學習 ♥ 在某些檢查中測試聽力、視力和其他功能 ♥ 在某些檢查中提供推薦疫苗 ♥ 談論家人的健康史 ♥ 討論重要的健康話題，例如發育、營養、睡眠、安全和正在流行的疾病	生病就診是指出現問題或您的孩子看起來生病了。 生病就診時，醫生會檢查： + 疑慮 + 輕微和嚴重疾病 + 突發疾病，例如： • 咳嗽 • 腹痛 • 皮疹 • 嘔吐 + 任何持續（慢性）疾病，例如： • 哮喘 • 糖尿病

如果您的孩子沒有去看醫生進行兒童健康檢查，請立即致電他們的醫生並安排預約。

以下是 CalOptima Health 的 2026 年 Medi-Cal 會員健康獎勵



CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵會員對其健康採取積極行動。

請立即致電聯絡您的家庭醫生 (primary care provider, PCP)，討論哪種篩檢適合您。建議可能因年齡而異，您的 PCP 可以幫助您決定什麼對您最好。

\$50

獎勵
無需填寫表格

✓ 年度保健檢查



\$50

獎勵
線上提交表格

✓ 大腸癌篩檢 — 大腸鏡

\$15-\$25

獎勵
線上提交表格

✓ 大腸癌篩檢 — 其他類型

- \$15 糞便隱血試驗 (Fecal Occult Blood Test, FOBT)

- \$15 糞便免疫化學檢測 (Fecal Immunochemical Test, FIT)

- \$25 CT (Computed Tomography, 電腦掃描) 大腸造影

- \$25 軟式乙狀大腸鏡檢查

會員每日曆年可享其中 1 項大腸癌篩檢獎勵。

\$25

獎勵
線上提交表格

✓ 乳癌篩檢

✓ 子宮頸癌篩檢

✓ 糖尿病 A1c 測試

✓ 糖尿病眼科檢查

✓ 產後檢查

請瀏覽 www.caloptima.org/c/rewards 查看健康獎勵要求並在線上填寫表格。如果您需要電話協助填寫表格，請撥打 Medi-Cal 客戶服務免付費電話 **1-888-587-8088 (TTY 711)**，服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分。

\$25

獎勵
無需填寫表格

✓ 12 個月大時進行的血鉛測試

✓ 24 個月大時進行的血鉛測試

自 2026 年 1 月 1 日起，您必須符合所有健康獎勵資格要求，且 CalOptima Health Medi-Cal 必須是主要保險。每項健康獎勵每年僅限領取一次，額滿即止。獎勵不可用於購買酒精、菸草、槍支、禮品卡或彩票。我們將在確認您就診完畢後處理您的獎勵。請耐心等待最多 90 天。若獎勵遺失或被盜，CalOptima Health 概不負責。該計劃可能隨時變更或終止，恕不另行通知。

您可免費獲得血壓計

作為 CalOptima Health Medi-Cal 會員，您可以免費獲得血壓計。
如果您患有高血壓，請您的醫生為您訂購一台血壓計。

血壓是血液推壓您的動脈壁的壓力。動脈將血液從心臟輸送到您的身體的其他部位。

高血壓，也稱為高血壓症，是指血壓高於健康範圍。患有高血壓會使您面臨心臟病和中風的風險。

正常血壓範圍是低於 120/80。

要獲得血壓計：

- 1 首先請醫生辦公室與藥房確認可以配取。
- 2 詢問醫生是否可以將請求直接發送到藥房。
 - a. 如果您喜歡送貨上門，請詢問醫生辦公室，看看藥房是否提供送貨服務。
 - b. 如果您想在藥房領取血壓計，請隨身攜帶醫生處方的副本。



我該在什麼時候檢查血壓？

- 💓 請務必按照醫生的建議在家檢查血壓。
- 💓 在就診之前檢查您的血壓並與您的醫生分享您的結果。
- 💓 比較您早上和晚上的血壓讀數，看看是否有重大差異，您應該與您的醫生分享該信息。

與您的醫生交談，以了解更多有關管理和預防高血壓的方法。



檢測您孩子的鉛含量： 您需要知道些什麼



什麼是鉛？

鉛是一種會導致幼兒出現嚴重健康問題的金屬。老房子裡及其周圍仍然可能含有鉛。它也存在於一些傳統家庭療法、食品和產品中。6 歲以下兒童的家長或監護人應保持警覺。

為什麼要檢測鉛？

-  對兒童而言，不存在安全的血鉛水平。
-  即使是低水平的鉛也會影響孩子的大腦、成長、學習、行為並導致其他健康問題。
-  大多數血液中含鉛的兒童沒有表現出任何症狀，並且看起來和行為都很健康。

驗血是瞭解您的孩子是否接觸過鉛的唯一方法。

誰應該接受檢測？

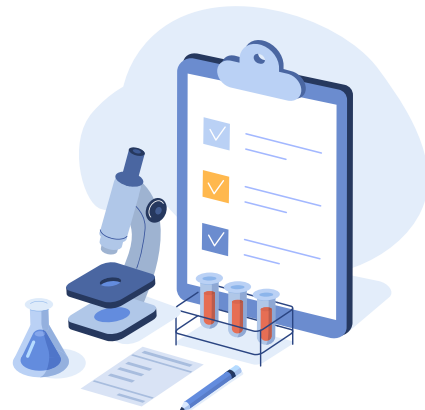
-  兒童應首先在 12 個月大時檢測鉛含量，然後在 24 個月大時再次檢測。
-  如果您的孩子錯過了血鉛檢測，請進行補測。

血鉛檢測是如何進行的？

從手指、腳跟或手臂抽取少量血液進行鉛檢測。

-  指尖採血或腳跟採血，只需幾滴血即可快速獲得結果。
-  也可從靜脈採血以確認鉛含量。

不要拖延。與您的孩子的醫生討論進行血鉛檢測。



急診室就診或住院後與醫生跟進



當您離開急診室或出院回家後，醫院可能需要一段時間才能將您的病歷發送給您的醫生。為了確保您獲得最好的護理，請務必在 7 天內安排與您的醫生覆診。

在覆診時，您的醫生將審查任何可能已開出的新藥，並檢查您需要緊急護理或住院的原因。覆診可以防止再次住院或出現其他問題。可以親自去診所或透過遠距醫療進行覆診。

如果您有任何疑問或需要協助預約與醫生覆診，請致電 CalOptima Health 客戶服務部免費電話：**1-888-587-8088 (TTY 711)**。

重要電話號碼

非辦公時間的醫療建議

如果您需要在非辦公時間的醫療建議，請致電給您的家庭醫生 (PCP) 辦公室或撥打 CalOptima Health ID 卡背面的護士諮詢專線號碼。

醫療急診的情況

如果遇到真正的急診的情況，請撥打 **911** 或前往最近的急診室。

CalOptima Health 客戶服務部

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分
免付費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

CalOptima Health 行為健康服務專線

提供幫助獲取心理健康服務
每週 7 天，每天 24 小時。
免付費電話：**1-855-877-3885** | TTY: **711**

TeleMed2U

用於行為健康遠距醫療的預約。
週一至週五，上午 7 點至下午 5 點
1-844-585-9210 或免付費電話：**1-562-268-0955**

健康教育

提供健康和保健的服務，幫助您保持健康。
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點
免付費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

護士諮詢專線

幫助瞭解您是否需要去醫生診所、急需護理診所或急診室獲取護理。
每週 7 天，每天 24 小時。
免付費電話：**1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計劃

提供牙科福利的幫助
免付費電話：**1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

交通服務

如果您沒有交通工具，您可以取得交通工具前往 Medi-Cal 承保的服務。
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分
免付費電話：**1-833-648-7528** | TTY: **711**

VSP (Vision Service Plan, 視力服務計劃)

免付費電話：**1-800-438-4560**
TTY: **1-800-735-2922**



對診斷患有精神分裂症或雙相情感障礙的會員的重要篩檢

心血管疾病和糖尿病是美國十大死因之一。被診斷出患有精神分裂症或雙相情感障礙的人服用的某些精神藥物會有增加心血管疾病和糖尿病的風險。會員可以免費進行這些狀況的篩檢和監控。患有這些疾病的會員應定期到醫生處接受健康檢查。

與您的醫生討論您的身體健康需求並取得護理，可以改善您的健康並增加讓您过上更健康的生活的機會。如果您對藥物有疑問或想安排就診詢問這些重要的檢查，請致電給您的醫生。

如果您有疑問或需要協助聯絡您的醫生，請撥打 CalOptima Health 客戶

服務免費電話 **1-888-587-8088 (TTY 711)**，服務時間為每天 24 小時，每週 7 天。

會員可能有資格獲得行為健康獎勵

對正在使用抗精神病藥物的精神分裂症或雙相情感障礙患者進行糖尿病篩檢

進行糖尿病篩檢對您的健康很重要。作為 CalOptima Health Medi-Cal 會員，您可以免費獲得糖尿病篩檢。在看醫生期間，您的醫生應該給您一張用於糖尿病篩檢的化驗單。如果沒有，請索取一份。年齡在 18 歲至 64 歲之間的符合資格的會員可以在 2026 年 1 月 1 日至 2026 年 12 月 31 日期間完成糖尿病篩檢，將獲得一張免費的 \$25 禮品卡。CalOptima Health 將負責其餘的工作。無需發送表格。

會員不能已被診斷出患有糖尿病。他們還必須至少服用獎勵傳單上列出的其中一種抗精神病藥物。

如果您有疑問，請撥打免費行為健康熱線 **1-855-877-3885 (TTY 711)**。有關這些會員健康獎勵的更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org/c/rewards。

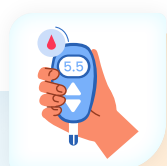


從 CalOptima Health 的全新 HealthHub 獲取實用資訊

HealthHub 是我們全新的線上健康資訊庫，匯集了值得信賴的健康訊息，助您做出明智的健康選擇！無論您是剛開啟健康之旅，還是正在尋找健康診斷的答案，HealthHub 為您提供以下資訊：

- 📌 關於常見健康主題的易於閱讀的內容和視頻
- 📌 經醫生和專家審核的健康資訊
- 📌 用於檢查健康風險或制定護理計劃的工具
- 📌 保持健康、活力的秘訣

HealthHub 涵蓋以下主題及更多內容：



糖尿病



心臟健康



營養



立即開始探索 CalOptima Health 的 HealthHub，踏出通往更健康的生活的第一步。



請瀏覽 <https://healthhub.caloptima.org> 或掃描此二維碼。

CalOptima Health 會員手冊



您可以上我們的網站 www.caloptima.org/c/medi-cal-documents 查詢。並根據自己的需要向我們索取最新的會員手冊。若您需要郵寄資料給您，請致電我們的客戶服務 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。

獲取其他語言或格式版本的信息



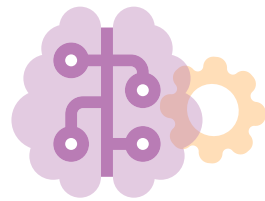
我們可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本（英文，西班牙文，越南文，波斯文，韓文，中文，阿拉伯文和俄文的信息和資料）。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。

您的心理健康很重要: 幫助您的身心健康的溫馨提示



如果您感到情緒低落或狀態不佳,請尋求協助

如果您 12 歲或以上,感到悲傷、疲倦或感覺不對勁,請諮詢醫生。篩檢可以幫助您發現憂鬱症的跡象。如果您需要協助,可以獲得支援。如果您有未滿 12 歲的孩子,請致電 CalOptima Health 行為健康專線 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 獲取資源和支援。您並不孤單。



與您的醫生討論治療方案

在開始服用任何行為健康藥物之前,請先與您的醫生討論所有治療方案。如果醫生開了藥,請遵醫囑服用,並繼續遵行您的治療計劃。



為服用精神類藥物的兒童進行血液檢查

如果您的孩子正在服用 2 種或以上的精神類藥物,血液檢查是非常重要的。這些檢查有助於監測血糖和膽固醇等指標,以確保孩子的健康和 safety。



服用抗精神病藥物時進行糖尿病篩檢

患有精神分裂症或雙相情感障礙並服用抗精神病藥物的人患糖尿病的風險更高。請諮詢您的醫生有關糖尿病篩檢的資訊 — 早期檢測有助於您保持健康。



規律服用藥物

精神類藥物和抗精神病藥物需要一段時間才能發揮作用。遵照醫囑服用藥物 — 不要突然停藥 — 對您的康復至關重要。在做出任何改變之前,請務必諮詢您的醫生。



了解治療鴉片類藥物使用障礙 (opioid use disorder, OUD)

OUD 治療藥物可以減輕對藥物的渴望,緩解戒斷症狀,並支持長期康復。規律服藥可以降低復發和過量用藥的風險。如果您有任何疑問,您的醫生可以幫助您。

如果您有疑問或需要協助聯絡您的醫生,請撥打 CalOptima Health 行為健康專線免付費電話 **1-855-877-3885 (TTY 711)**,服務時間為每天 24 小時每週 7 天。我們有工作人員會說您的語言。

新會員從這裡開始

作為 CalOptima Health 的新會員，請先完成以下事項：

1 註冊以登入您的 CalOptima Health Medi-Cal 會員入口網站：

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

CalOptima Health 的安全線上會員入口網站可讓您：

📄 更新您的個人資訊

📄 申請新 ID 卡

📄 列印您的 ID 卡副本

📄 更改您的醫療網 (health network, HN)
或家庭醫生 (primary care provider, PCP)

📄 請求口譯人員服務

2 選擇 PCP 與 HN

PCP 是負責您常規醫療護理的醫療保健服務者。醫療網是由醫生和醫院組成的團體，為您提供醫療保健服務。您必須在加入 CalOptima Health 後的 30 天內選擇 PCP 與 HN，否則 CalOptima Health 將為您指定一位。您可以每 30 天變更一次 PCP 與 HN。請到 www.caloptima.org/c/doctor 查閱《醫療服務者目錄》。若您需要將《醫療服務者目錄》郵寄給您，請致電 CalOptima Health 客戶服務部。

如何選擇 PCP 與 HN：

➕ 登入您的安全線上會員入口網站：
<https://member.caloptima.org/#/user/login>，或

➕ 致電 CalOptima Health 客戶服務部或

➕ 填寫並寄回您的新會員資料包中的
CalOptima Health 醫療網選擇表格。

3 了解您的 Medi-Cal 福利

您的手冊中有關於 CalOptima Health 計劃與服務的資訊。請到 www.caloptima.org/c/medi-cal-documents 查閱《會員手冊》。若您希望郵寄手冊給您，請致電 CalOptima Health 客戶服務部。

4 加入 CalOptima Health 後 3 個月內去看您的 PCP

這次看診有助於您的 PCP 了解您的需求。他們也可以在問題發生前提早將您轉診至有助您健康的服務。您的 PCP 初診或許能以遠距醫療方式進行。請詢問您的 PCP 是否提供視訊看診。請確保每年都看您的 PCP。

5 了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為積極參與提升自身身心健康的符合資格的會員提供會員健康獎勵！如需了解更多資訊，請瀏覽 www.caloptima.org/c/rewards。

若您需要協助，請致電 CalOptima Health 客戶服務部免付費電話：**1-888-587-8088 (TTY 711)**，服務時間為週一至週五上午 8 點 至下午 5 點 30 分。我們有能說您語言的職員。

禁止歧視聲明

歧視是違法的。CalOptima Health 遵守州和聯邦民權法。CalOptima Health 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群身份、年齡、心理問題、身體殘障、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向等原因而非法歧視、排斥或區別對待他人。

CalOptima Health 提供以下：

- 為殘障人士提供免費援助和服務，幫助他們更好地溝通，例如：
 - ✓ 合格的手語翻譯人員
 - ✓ 其他格式的書面信息 (大字體印刷，音頻，可瀏覽電子格式，其他格式)
- 為母語不是英語的人士及時提供免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格的翻譯人員
 - ✓ 其它語言編輯的書面信息

如果您需要這些服務，請在週一至週五上午8點至下午5點30分致電**1-714-246-8500** 或免付費電話**1-888-587-8088** 聯絡CalOptima Health。如果您有聽力或語言障礙，請致電 TTY **711**。根據要求，我們可以為您提供盲文、大字體、錄音帶或電子版本的本文檔。要獲取這些替代格式之一的副本，請致電或寫信至：

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

如何提出申訴

如果您認為 CalOptima Health 因為性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、民族認同、年齡、精神殘障、身體殘障、醫療狀況、遺傳訊息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向而未能提供這些服務或以其他方式非法歧視您，您可以向CalOptima Health 提出申訴。您可以通過電話，書面，親自到訪，或電子方式提出申訴：

- **透過電話：**請在週一至週五上午8點至下午5點30分撥打免費電話**1-714-246-8500** 或 **1-888-587-8088** 聯絡CalOptima Health。或者，如果您有聽力或語言障礙，請致電 TTY: **711**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寫信並寄送至：
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **親自：**前往您的醫生診所或 CalOptima Health，並表明您想提交 申訴。
- **透過電子方式：**請瀏覽CalOptima Health的網站 **www.caloptima.org**。

民權辦公室 - 加州衛生保健服務部

您還可以通過電話、書面或電子方式向加州衛生保健服務部、民權辦公室提出民權投訴：

- **透過電話：**致電 **1-916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 **711(電訊中繼服務)**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寄信至：

**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**

投訴表格可從 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 取得。

- **透過電子方式：**發送電子郵件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。

民權辦公室 - 美國衛生與公眾服務部

如果您認為自己因種族、膚色、國籍、年齡、殘疾或性別而受到歧視，您也可以透過電話、書面或電子方式向美國衛生與公眾服務部、民權辦公室提出民權投訴：

- **透過電話：**致電 **1-800-368-1019**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 TTY **1-800-537-7697**。
- **透過書面方式：**填寫投訴表或寄信至：

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

投訴表格可從 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 取得。

- **透過電子方式：**請瀏覽民權辦公室投訴入口網站
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

關於提供語言協助服務以及 輔助工具和服務的通知

English

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.

العربية (Arabic)

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

Հայերեն (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն 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: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 (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。

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 (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 (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।

Hmoob (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 (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 (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.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນ ນູນແລະມິດພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

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.

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 (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।

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 (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.

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 (Filipino)

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.

ภาษาไทย (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.

Українська (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.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

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۔

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

與 CalOptima Health 保持聯繫： 請留意我們的簡訊號碼

我們現在透過一個特別的號碼來發簡訊：
225678 (CALOPT)。這讓您容易知道來自我們的
訊息是真實且重要的。

請務必把 **225678** 保存起來，
以免錯過重要新的資訊！



擺拍照片。由模特擺拍。

回覆停止退出，回覆開始重新加入。可能需要支付短信和數據費。

PRI-040-444_C (03/26)