

CONNECTIONS

Информационный бюллетень для участников OneCare



Используйте свою карту Flex от OneCare в магазинах в своём районе. Подробнее о льготах, зачисляемых на вашу карту Flex, вы можете узнать на **странице 3**.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

- 4** Программа поощрений за заботу о здоровье для участников CalOptima Health OneCare
- 5** Получите прибор для измерения артериального давления (тонометр) бесплатно
- 7** Что нужно знать, если вам необходимо обратиться к специалисту
- 10** Полезные напоминания для вашего благополучия

Обращение от Хавьера



Здравствуйтесь, меня зовут Хавьер Санчес, и я горжусь тем, что возглавляю страховой план OneCare компании CalOptima Health. В этом году исполняется 20 лет, как мы помогаем жителям округа Ориндж — и без вас

это было бы невозможно.

Как ваш **местный план медицинского страхования**, мы не просто находимся в сообществе — мы его часть. Наша служба поддержки клиентов работает прямо здесь, в городе Ориндж. Когда вы звоните нам, вы разговариваете с человеком, который живёт и работает рядом с вами. Мы понимаем, что нужно жителям округа Ориндж, потому что мы тоже живём здесь.

Приглашаю вас ознакомиться со страницей 6, чтобы узнать, как CalOptima Health OneCare может помочь вам сохранить здоровье. Спасибо, что доверяете нам заботу о вашем здоровье. Мы на связи для вас 24 часа в сутки, 7 дней в неделю по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**). Дайте нам знать, как мы можем обслуживать вас ещё лучше. 🌈

С наилучшими пожеланиями,

Javier Sanchez

Исполнительный директор программ Medicare, CalOptima Health

Нужна помощь с технологиями? OneCare всегда рядом!



Если вам нужна помощь в использовании телефонов, компьютеров или интернета, OneCare вам поможет! С поддержкой нашего партнёра Рара вы можете получить индивидуальную помощь абсолютно бесплатно, чтобы сделать технологии проще и полезнее в вашей повседневной жизни.

Помощник Рара Pal может помочь вам:

- ✓ Подключить телефон, планшет или компьютер к интернету
- ✓ Войти в онлайн-портал участника OneCare по адресу: <https://member.caloptima.org/#!/user/login>
- ✓ Присоединиться к онлайн-приёму у врача (телемедицина)
- ✓ Получить доступ к вашей карте Flex от OneCare и использовать её
- ✓ Скачать полезные приложения и онлайн-инструменты
- ✓ Заказать лекарства с доставкой на дом
- ✓ И многое другое — в удобном для вас темпе!









Дружеская помощь от настоящих людей

Сотрудники Рара Pals добры, терпеливы и готовы помочь вам шаг за шагом. Одна из участниц поделилась, как её помощник Рара Pal помог разблокировать телефон, настроить пароли и даже превратить телевизор в большой экран компьютера, чтобы ей было легче читать. Эти небольшие изменения кардинально улучшили её жизнь — и могут изменить вашу тоже!

Позвоните на бесплатную линию службы технической поддержки Рара по телефону **1-855-606-4884**, с понедельника по пятницу с 5 а.м. до 5 р.м. по тихоокеанскому времени, и сообщите нам, чем мы можем помочь.

Получайте необходимые товары с вашей картой Flex

Используйте вашу карту Flex от OneCare для покупки товаров без рецепта (OTC) в магазине или онлайн. Ваш план OneCare будет пополнять карту на \$167 каждые 3 месяца, чтобы вы могли приобретать такие товары, как:

-  Витамины
-  Лекарства от аллергии
-  Средства от боли
-  Препараты от простуды и гриппа
-  Зубные щётки, зубная паста и зубная нить
-  Глазные капли, средства для снятия усталости глаз и раствор для контактных линз
-  Растительные добавки
-  Компрессионные носки и многое другое!



“Используйте вашу карту Flex от OneCare для покупки товаров без рецепта (OTC) в магазине или онлайн. Ваш план OneCare будет пополнять карту на \$167 каждые 3 месяца.”

Как пользоваться картой Flex от OneCare:

- 1 Активируйте свою карту Flex от OneCare — отправьте sms-сообщение с текстом **ACTIVATE** на номер **53746**, зайдите на сайт www.andmorehealth.com или позвоните по телефону **1-855-AND-MORE (1-855-263-6673; ТТУ 711)**.
- 2 Совершайте покупки в магазинах Walmart, CVS, Target и Costco или оформляйте заказы онлайн и по телефону. Просто проведите картой через терминал при оплате — это так просто!

- 3 Проверьте баланс на своей карте — отправьте sms-сообщение с текстом **BALANCE** на номер **53746** или посетите www.andmorehealth.com.

Если у вас есть хроническое заболевание, соответствующее установленным критериям, вы также можете использовать свою карту Flex для покупки полезной еды и продовольствия, таких как фрукты, овощи, мясо и молочные продукты. Позвоните в Службу поддержки OneCare по номеру **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**), чтобы узнать, соответствуете ли вы критериям*. 🌈

*Эта льгота является Специальной дополнительной льготой для лиц с хроническими заболеваниями (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI). Чтобы иметь право на её получение, необходимо иметь соответствующее хроническое состояние, например, заболевание сердца, диабет, рак, заболевание лёгких или деменцию. Однако не все участники с хроническими медицинскими состояниями соответствуют требованиям. Полный список хронических состояний, а также дополнительную информацию об условиях соответствия критериям для получения льготы SSBCI вы можете найти в Главе 4 Справочника участника CalOptima Health OneCare Complete.





Вот список вознаграждений за заботу о здоровье по программе поощрений CalOptima Health в 2026 году для участников OneCare

CalOptima Health OneCare предлагает участникам плана, соответствующим требованиям, возможность получать вознаграждения за активное участие в поддержании собственного здоровья.


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


Вознаграждение **\$50**

 требуется подача формы онлайн

-  Ежегодный профилактический осмотр

Вознаграждение **\$50**

 требуется подача формы онлайн

-  Скрининг на колоректальный рак — колоноскопия


Вознаграждение **\$25**

без необходимости заполнять форму

-  Оценка рисков для здоровья





Вознаграждение **\$15–25**

 требуется подача формы онлайн

-  Скрининг на колоректальный рак — другие виды
 - \$15 — анализ кала на скрытую кровь (FOBT)
 - \$15 — иммунохимический анализ кала (FIT)
 - \$25 — КТ-колонография
 - \$25 — гибкая сигмоидоскопия

Вознаграждение **\$25**

 требуется подача формы онлайн

-  Скрининг на рак молочной железы
-  Анализ A1c для людей с диабетом
-  Осмотр глаз при диабете
-  Контроль остеопороза

Примечание: Участники могут получить вознаграждение только за 1 из этих видов обследования на колоректальный рак в течение календарного года.

Посетите сайт www.caloptima.org/r/rewards, чтобы ознакомиться с условиями получения вознаграждений за заботу о здоровье и заполнить формы онлайн. Вознаграждения зачисляются напрямую на вашу Flex карту от OneCare. Если вам нужна помощь в заполнении формы по телефону или вы хотите получить дополнительную информацию, позвоните на бесплатную линию Службы поддержки OneCare по номеру **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) — круглосуточно, 7 дней в неделю.

Начиная с 1/1/2026, вы должны соответствовать всем требованиям программы поощрений за заботу о здоровье, чтобы иметь право на получение вознаграждения. Оформление вознаграждения и его зачисление на вашу карту Flex может занять до 5 рабочих дней. Вознаграждения не могут быть использованы для покупки алкоголя, табачных изделий, огнестрельного оружия, подарочных карт или лотерейных билетов. Каждое вознаграждение можно получить только один раз в календарный год, пока есть доступные средства. Программа поощрений может быть изменена или прекращена без предварительного уведомления.

Получите прибор для измерения артериального давления (тонометр) бесплатно

Как участник плана CalOptima Health OneCare, вы можете получить прибор для измерения артериального давления бесплатно. Если у вас высокое артериальное давление, попросите своего врача оформить для вас заказ на тонометр.

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки ваших артерий. Артерии переносят кровь от вашего сердца к другим частям вашего тела.

Высокое артериальное давление, также называемое гипертонией, — это уровень артериального давления, который превышает здоровый диапазон. Высокое артериальное давление увеличивает риск развития сердечных заболеваний и инсульта.

Нормальное артериальное давление — ниже 120/80.

Чтобы получить тонометр:

- 1 Сначала попросите кабинет врача подтвердить в аптеке, что они смогут выдать вам тонометр по рецепту.
- 2 Спросите врача, может ли он отправить запрос напрямую в аптеку.
 - a. Если вы предпочитаете доставку на дом, уточните в кабинете врача, осуществляет ли аптека доставку.
 - b. Если вы хотите забрать тонометр в аптеке самостоятельно, возьмите с собой копию назначения врача.



Когда мне следует измерять артериальное давление?

- 📍 Обязательно измеряйте артериальное давление дома так часто, как рекомендует ваш врач.
- 📍 Перед визитом к своему врачу измерьте артериальное давление и сообщите врачу свои результаты.
- 📍 Сравнивайте утренние и вечерние показания артериального давления, чтобы увидеть, есть ли значительные различия, о которых следует сообщить вашему врачу.



Узнайте больше о способах контроля и профилактики высокого артериального давления, поговорив со своим врачом.

Важные обследования для участников с диагнозом шизофрении или биполярного расстройства



Сердечно-сосудистые заболевания и диабет входят в десятку основных причин смертности в Соединённых Штатах. У людей с диагнозом шизофрении или биполярного расстройства, принимающих определённые психотропные препараты, повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Участники могут пройти обследование и мониторинг этих медицинских состояний бесплатно. Участникам с такими состояниями следует регулярно проходить медицинские осмотры у врача.

Обсуждение ваших потребностей в области физического здоровья с врачом и получение необходимой помощи может улучшить ваше самочувствие и повысить ваши шансы на более здоровую жизнь. Позвоните своему врачу, если у вас есть вопросы о ваших лекарствах или чтобы записаться на приём и обсудить эти важные обследования.

Если у вас возникли вопросы или нужна помощь в том, чтобы связаться с вашим врачом, позвоните на бесплатную линию Службы поддержки OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) — круглосуточно, 7 дней в неделю. 🌈

Пройдите ежегодный профилактический осмотр у своего врача

Ежегодный профилактический осмотр (Annual Wellness Visit, AWW) — это встреча с вашим врачом каждые 12 месяцев, чтобы помочь вам оставаться здоровым. Это не то же самое, что визит к врачу, когда вы заболели. Как участник плана CalOptima Health OneCare, вы можете пройти AWW бесплатно. Во время этого визита ваш врач:

- Проверит факторы риска, которые могут повлиять на ваше здоровье
- Выявит проблемы со здоровьем на ранней стадии, прежде чем они станут серьёзными
- Изучит вашу медицинскую историю, чтобы помочь вам сохранить здоровье
- Проверит ваши лекарства, чтобы убедиться, что у вас есть всё необходимое
- Своевременно проведёт обследования, соответствующие вашему возрасту
- Обсудит, как безопасно поддерживать активность и избежать падений

- Предложит рекомендации для улучшения здоровья
- Составит план важных будущих медицинских обследований
- Подскажет, как получить другие доступные вам услуги

Мы надеемся, что вы будете активно заботиться о своём здоровье! Получение необходимой медицинской помощи в нужное время поможет вам жить более здоровой жизнью.

Чтобы узнать больше, посетите: www.caloptima.org/r/health.

Вы можете получить бесплатное вознаграждение в размере \$50 за прохождение ежегодного профилактического осмотра! Теперь вы можете заполнить и отправить форму для получения вознаграждения на веб-сайте CalOptima Health по адресу www.caloptima.org/r/rewards. 🌈

Что нужно знать, если вам необходимо обратиться к специалисту

Иногда вашему здоровью требуется особое внимание. В таких случаях ваш лечащий врач (PCP) может направить вас к специалисту — врачу, который специализируется на определённой части тела, например, на сердце, коже или костях.

Начните с вашего PCP



Ваш PCP — ваш главный партнёр в заботе о вашем здоровье. Если вам понадобится помощь узкого специалиста, ваш PCP подскажет, как действовать дальше, и объяснит все шаги. Вы можете услышать два термина: направление и предварительная авторизация.

Направление

Направление означает, что ваш PCP считает необходимым, чтобы вы обратились к специалисту, который может помочь решить вашу проблему со здоровьем. Ваша медицинская группа рассмотрит запрос, и если он будет одобрен, вы получите информацию для записи на приём.

Предварительная авторизация

Для проведения определённых анализов, процедур или получения определённых лекарств необходимо заранее получить одобрение вашего плана медицинского страхования. Это называется предварительной авторизацией. Она гарантирует, что услуга безопасна, полезна и покрывается страховкой.



Как направление и предварительная авторизация работают вместе

- Направление даёт вам возможность обратиться к узкому специалисту.
- Предварительная авторизация необходима для определённых услуг, которые может назначить специалист.

Иногда вам нужно только направление, иногда — только предварительная авторизация, а порой и то, и другое, либо ни то, ни другое. Это зависит от ваших медицинских потребностей и правил вашей медицинской группы.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь со Справочником участника CalOptima Health OneCare Complete или позвоните на бесплатную линию Службы поддержки OneCare по телефону **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) — круглосуточно, 7 дней в неделю. 🌈



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**).

После посещения отделения экстренной 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 ТТУ: **711**). 🌈

Получайте полезную информацию в новой онлайн-библиотеке HealthHub от CalOptima Health

HealthHub — это наша новая онлайн-библиотека проверенной информации о здоровье, которая поможет вам принимать обоснованные решения для своего благополучия! Будь то начало вашего пути к здоровью или поиск ответов по медицинскому диагнозу, HealthHub предлагает:

- ✔ Легко читаемые статьи и видео по популярным темам здоровья
- ✔ Информацию о здоровье и благополучии, проверенную врачами и экспертами
- ✔ Инструменты для оценки рисков для здоровья или составления плана медицинского ухода
- ✔ Советы, как оставаться здоровым и чувствовать себя наилучшим образом

В HealthHub вы найдёте информацию по этим темам и многим другим:



Диабет



Здоровье сердца



Питание



Начните знакомство с HealthHub от CalOptima Health уже сегодня и сделайте первый шаг на пути к улучшению здоровья.

Посетите <https://healthhub.caloptima.org> или отсканируйте этот QR-код.

Предварительное планирование медицинской помощи для вас, ваших близких и вашего будущего

Если вы заболели или получили травму и не сможете говорить за себя, знаете ли вы, какую медицинскую помощь хотели бы получить? Предварительное планирование медицинской помощи — это отличный способ начать думать о своём будущем медицинском обслуживании. Позвольте нам помочь вам узнать больше о предварительном планировании медицинской помощи и необходимых формах. У нас также есть советы о том, как поговорить с вашими близкими об их пожеланиях в отношении медицинской помощи.

Что такое предварительное планирование медицинской помощи?

Предварительное планирование медицинской помощи (Advance Care Planning) помогает вам принимать обоснованные решения о своём медицинском обслуживании, чтобы ваши пожелания были учтены и выполнены, даже если вы не сможете выразить их самостоятельно. Решение о предварительном планировании остаётся за вами, но мы рекомендуем сделать этот шаг.

Почему предварительное планирование медицинской помощи важно?

Если вы серьёзно заболели и не сможете принимать медицинские решения самостоятельно, важно быть уверенным, что вся оказываемая медицинская помощь будет основана на ваших решениях. Заблаговременное планирование обеспечивает соблюдение ваших пожеланий.

Кто должен участвовать в предварительном планировании медицинской помощи?

Каждый, независимо от возраста и состояния здоровья, должен принять участие в



“ Каждый, независимо от возраста и состояния здоровья, должен принять участие в предварительном планировании медицинской помощи. Начать думать о будущем никогда не рано. ”

предварительном планировании медицинской помощи. Начать думать о будущем никогда не рано.

Начните предварительное планирование медицинской помощи уже сегодня

Планирование будущего не должно быть сложным. Чтобы узнать больше о предварительном планировании медицинской помощи, поговорите со своим врачом или позвоните на бесплатную линию Службы поддержки CalOptima Health OneCare по номеру **1-877-412-2734** (линия ТТУ: **711**) — круглосуточно, 7 дней в неделю. У нас есть сотрудники, которые разговаривают на вашем языке. 🌍

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.

Ваше психическое здоровье имеет значение: Полезные напоминания для вашего благополучия



Обратитесь за поддержкой, если чувствуете себя подавленно или «не в своей тарелке»

Если вы чувствуете грусть, усталость или просто не в себе, обратитесь к своему врачу. Скрининг может помочь выявить признаки депрессии. При необходимости вы можете обратиться за поддержкой. Пожалуйста, позвоните на бесплатную линию помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону **1-855-877-3885** (линия ТТУ: **711**), чтобы получить ресурсы и поддержку. Вы не одиноки.



Пройдите скрининг на диабет, если принимаете антипсихотические препараты

У людей с шизофренией или биполярным расстройством, принимающих антипсихотики, повышен риск развития диабета. Спросите своего врача о скрининге на диабет — раннее обследование может помочь вам сохранить здоровье.



Принимайте свои лекарства регулярно

Психотропные и антипсихотические препараты начинают действовать не сразу. Для вашего прогресса в лечении важно принимать их строго по назначению и не прекращать приём внезапно. Прежде чем вносить изменения, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.



Поговорите со своим врачом о лечении

Перед началом приёма любых препаратов, связанных с поведенческим здоровьем, обсудите со своим врачом все варианты лечения. Если вам назначены лекарства, принимайте их строго по инструкции и продолжайте следовать своему плану лечения.



Сдайте анализы крови для детей, принимающих препараты для психического здоровья

Если ваш ребёнок принимает 2 или более препаратов для психического здоровья, анализы крови имеют большое значение. Эти анализы помогают контролировать такие показатели, как уровень сахара и холестерина в крови, чтобы сохранить здоровье и безопасность вашего ребёнка.



Узнайте о лечении расстройства, вызванного употреблением опиоидов (OUD)

Препараты для лечения OUD могут снизить тягу к веществу, облегчить синдром отмены и поддержать устойчивое восстановление. Регулярный приём ваших лекарств снижает риск рецидива и передозировки. Ваш врач может помочь, если у вас есть вопросы.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в том, чтобы связаться с вашим врачом, позвоните на бесплатную линию помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health по телефону **1-855-877-3885** (линия ТТУ: **711**), круглосуточно, 7 дней в неделю. У нас есть сотрудники, которые разговаривают на вашем языке. 🌈



Важные контактные телефонов

Медицинская помощь вне рабочего времени

Если вам требуется медицинская консультация после окончания рабочего дня, свяжитесь с лечащим врачом (PCP) или позвоните на горячую линию медицинских консультаций (Nurse Advice Line). Телефон горячей линии указан на обороте вашей карты участника CalOptima Health OneCare.

В экстренных случаях

В случае чрезвычайной ситуации позвоните в службу **911** или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи (ER).

Служба поддержки CalOptima Health OneCare

24 часа в сутки, 7 дней в неделю.
Телефон бесплатной линии: **1-877-412-2734** | ТТУ: **711**

Линия помощи по вопросам поведенческого здоровья CalOptima Health

Помощь в доступе к услугам по охране психического здоровья.
24 часа в сутки, 7 дней в неделю.
Телефон бесплатной линии: **1-855-877-3885** | ТТУ: **711**

TeleMed2U

Телемедицинские консультации по поведенческому здоровью.
Понедельник – пятница, с 7 а.м. до 5 р.м.
1-562-268-0955 или телефон бесплатной линии:
1-844-585-9210

Стоматологический план Liberty Dental

Комплексные стоматологические услуги.
Понедельник – пятница, с 8 а.м. до 8 р.м.
Телефон бесплатной линии: **1-888-704-9838** | ТТУ: **711**
www.libertydentalplan.com

Программа Medi-Cal Dental

Понедельник – пятница, с 8 а.м. до 5 р.м.
Информация о стоматологических льготах.
Телефон бесплатной линии: **1-800-322-6384**
ТТУ: **1-800-735-2922**
<https://smilecalifornia.org>

Горячая линия медицинских консультаций

Помогает определить, нужна ли вам консультация в офисе врача, неотложная или экстренная помощь.
24 часа в сутки, 7 дней в неделю.
Телефон бесплатной линии: **1-844-447-8441**
ТТУ: **1-844-514-3774**

Карта Flex от OneCare

Активация карты и проверка баланса вашей карты Flex от OneCare.
Понедельник – пятница, с 8 а.м. до 8 р.м.
Телефон бесплатной линии: **1-855-263-6673** | ТТУ: **711**
www.andmorehealth.com

Silver&Fit

Для помощи с бесплатным доступом к широкой сети фитнес-клубов и спортивных центров.
Понедельник – пятница, с 5 а.м. до 6 р.м.
Телефон бесплатной линии: **1-877-427-4788** | ТТУ: **711**
www.silverandfit.com

Транспорт

Поездки в места указания услуг, покрываемых OneCare, при отсутствии доступа к транспорту.
Понедельник – пятница, с 8 а.м. до 5:30 р.м.
Телефон бесплатной линии: **1-866-612-1256** | ТТУ: **711**

План страхования зрения VSP (Vision Service Plan)

Понедельник – пятница, с 8 а.м. до 8 р.м.
Телефон бесплатной линии: **1-855-492-9028** | ТТУ: **711**
www.vsp.com

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.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل 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 կյութեր: 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 និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734** (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

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

繁體中文 (Traditional Chinese)

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

فارسی (Farsi)

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

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

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734** (TTY 711). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em 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 qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY **711**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

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

Română (Romanian)

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

Русский (Russian)

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

Español (Spanish)

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

Türkçe Etiket (Turkish)

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

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 serbisyonang ito.

ภาษาไทย (Thai)

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

Українська (Ukrainian)

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

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

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

Tiếng Việt (Vietnamese)

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

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 ТТУ **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 (ТТУ 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 ТТУ **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**. 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>.

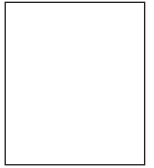
- В электронном виде: Подайте жалобу через Портал жалоб Управления по гражданским правам по следующей ссылке:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

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. 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**.



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

www.caloptima.org






Оставайтесь на связи с CalOptima Health

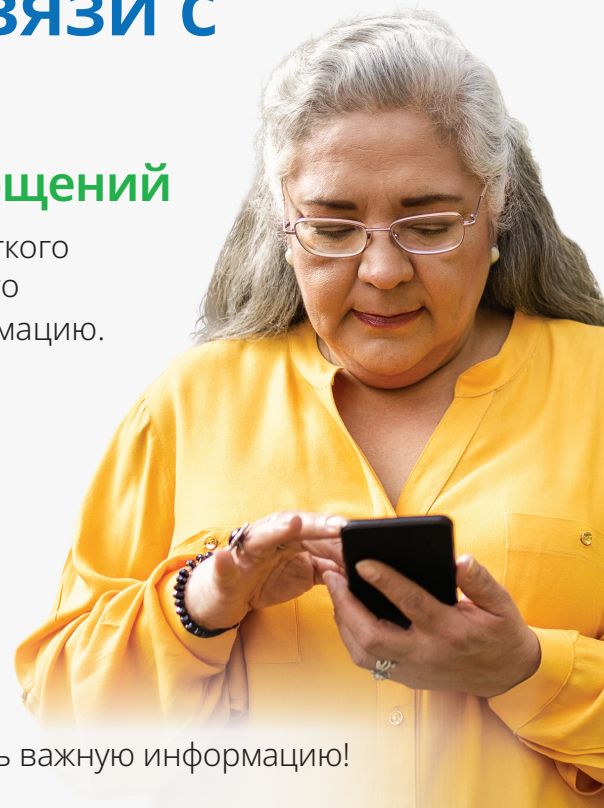
Наш новый номер для текстовых сообщений

CalOptima Health OneCare отправляет смс-сообщения с короткого номера: **225678 (CALOPT)**. Это помогает легко распознать, что сообщение действительно от нас и содержит важную информацию.

Вы можете получать смс-сообщения, содержащие:

-  Напоминания о профилактических осмотрах, скринингах или прививках от гриппа
-  Информацию о доступных вам льготах и услугах
-  Советы по поддержанию здоровья

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



Фотографии из фотобанков. На фото позируют модели.

Чтобы отказаться от рассылки, отправьте смс-сообщение с текстом СТОП. Чтобы снова подписаться на рассылку — отправьте СТАРТ. Могут взиматься тарифы за сообщения и передачу данных.

H5433_26MM052TR_M
PRI-040-495_R (05/26)