



# BETTER TOGETHER

회원뉴스레터 | 2025년 봄



## 알림:

CalOptima Health 회원이 된 후 3개월 이내에 담당 의사와 웰네스 건강 검진을 예약한 후 매년 검진을 하여 건강을 유지하십시오.

# 무료로 혈압 모니터를 받으십시오



CalOptima Health Medi-Cal 회원이시면 무료로 혈압 모니터를 받으실 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 의사에게 모니터를 주문해 달라고 요청하십시오.

혈압은 동맥벽을 누르는 혈액의 압력입니다. 동맥은 심장에서 신체의 다른 부분으로 혈액을 운반합니다.

하이퍼텐션이라고도 하는 고혈압은 건강한 범위보다 높은 혈압입니다. 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 위험을 높입니다.

정상 혈압 범위는 120/80 미만입니다.

## 혈압 모니터를 받으려면:

1. 의사 사무실에 약국에서 처방전을 채울수 있는지 먼저 확인해 달라고 요청하십시오.
2. 의사에게 약국으로 직접 처방전을 보낼 수 있는지 문의하십시오.
  - 집으로 배달을 원하시면 약국에서 배달이 가능한지 의사 사무실에 문의하십시오.
  - 약국에서 혈압 모니터를 직접 받으려면 의사의 처방서 사본을 지참하여 방문하십시오.

## 언제 혈압을 확인해야 할까요?

- 의사의 권장에 따라 집에서 혈압을 확인하십시오.
- 의사를 방문하기 전에 혈압을 확인하고 결과를 의사와 공유하십시오.
- 아침과 저녁 혈압 수치를 비교하여 의사와 공유해야 할 큰 차이가 있는지 확인하십시오.

의사와 상담하여 고혈압을 관리하고 예방하는 방법에 대해 자세히 알아보십시오. 🇰🇷

# 오늘 자녀의 건강한 미소를 위해 행동을 취하세요!

건강한 미소는 전반적인 건강의 기초이므로 치과 건강의 중요성을 잊지 마십시오. 정기적인 치과 검진은 의사 방문만큼 중요하며, 지금이 검진을 예약하기에 좋은 시기입니다.

**치아 건강이 중요한 이유:** 6개월마다 치과 방문을 예약하면 충치와 심각한 구강 감염을 예방하는 데 도움이 됩니다. 각 검진에서 자녀는 충치를 예방하기 위한 완전한 치과 검사, 치아 세척 및 불소 바니시 치료를 받게 됩니다.

## 치과 혜택을 놓치지 마세요!

자녀에게 치과가 없다면 Smile, California 에서 도와드릴 수 있습니다. 번호 **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) 로 전화하거나 **smilecalifornia.org** 를 방문하여 가까운 Medi-Cal 치과를 찾아보십시오. 🌈



자녀가 평생 건강한 미소를 지을 수 있도록 준비하세요:



**유아 (0~3세):** 자녀의 첫 이가 나거나 생후 1년이 될 때까지 첫 치과 방문을 예약하십시오.



**아동 (4-12세):** 6개월마다 정기적인 치과 방문으로 자녀의 잇몸과 치아를 건강하게 유지하십시오.



**10대 (13~20세):** 영구치가 나오면 6개월마다 정기 검진을 받는 것은 자녀가 성인이 되어도 훌륭한 구강 건강을 유지하는 데 중요합니다.

## 알고 계셨습니까?

자녀의 주치의 (PCP) 도 충치를 예방하기 위해 불소 바니시를 바를 수 있습니다. 자녀의 주치의에게 전화하여 치과에서 국소 불소 바니시를 제공하는지 문의하십시오.



# 귀하의 자녀를 위한 납 검사: 귀하가 알아두어야 할 사항

## 납이란 무엇입니까?

납은 어린 아이들에게 주요 건강 문제를 일으킬 수 있는 금속입니다. 납이 포함된 물품은 더 이상 판매되지 않지만 납은 오래된 집, 전통 주택 수리, 음식 및 일부 제품에서 여전히 발견될 수 있습니다.

## 납 검사는 왜 필요합니까?

- 아동의 경우 안전한 혈중 납 수치는 없습니다.
- 낮은 수치의 납이라도 아동의 뇌, 성장, 학습, 행동에 영향을 끼칠 수 있고 다른 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 혈액에 납이 포함된 대부분의 아동은 아무 증상을 보이지 않으며 건강한 것처럼 보이고 행동할 수 있습니다.

혈액 검사는 귀하의 자녀가 납에 노출되었는지 확인하는 유일한 방법입니다.

## 혈액 납 검사는 어떻게 수행됩니까?

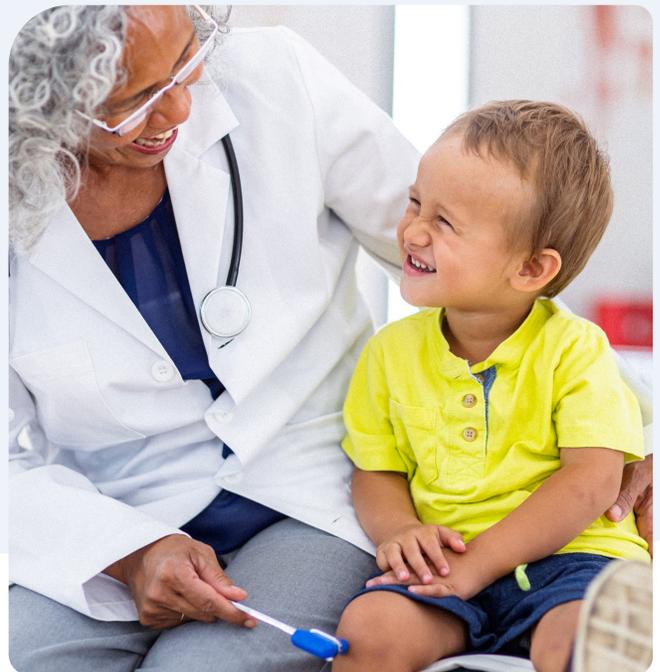
손가락, 발 뒤꿈치 또는 팔에서 소량의 혈액을 채취하고 납 검사를 합니다.

- 손가락 채혈 또는 발 뒤꿈치 채혈을 통해 몇 방울의 혈액을 채취하고 신속한 결과를 얻을 수 있습니다.
- 또한 납 수치를 확인하기 위해 정맥에서도 채혈할 수 있습니다.

기다리지 마십시오. 혈액 납 검사를 받는 것에 대해 자녀의 의사와 상의하십시오. 🌈

## 누가 검사를 받아야 합니까?

- 유아는 생후 12개월에 첫 납 검사를 받아야 하고 24개월에 다시 받아야 합니다.
- 귀하의 자녀가 혈액 납 검사를 놓친 경우 지금 바로 검사를 받으십시오.



# 다음 백신들을 통해 건강을 보호하십시오

**조기 암 검사는 암세포가 자라거나 신체의 다른 부위로 퍼지기 전에 암세포를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.** 모든 검사를 받으면 조기 발견에 도움이 되고 치료 지연을 피할 수 있습니다. 다음은 지연되어서는 안 되는 몇 가지 검사들입니다:

## 유방암 선별검사

성별에 관계없이 누구든 유방암에 걸릴 수 있습니다. 메모그램 (유방조영술) 을 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 메모그램은 일반적으로 40세부터 시작하여 암을 확인하기 위해 각 유방의 X선 사진을 찍습니다. 문제가 있는 경우 추가 검사를 위한 연락을 받을 것입니다.

## 자궁경부암 선별 검사

펩 스미어 검사 (또는 자궁 경부 세포진 검사) 는 자궁경부 (자궁의 아래쪽 부분) 가 있는 사람들을 위한 자궁경부암 검사입니다. 펩 스미어 검사를 통해 자궁경부에서 비정상적이고 암으로 변할 수 있는 종양을 발견할 수 있습니다. 의료 제공자와 상담하여 얼마나 자주 펩 검사를 받아야 하는지 알아보는 것이 중요합니다.

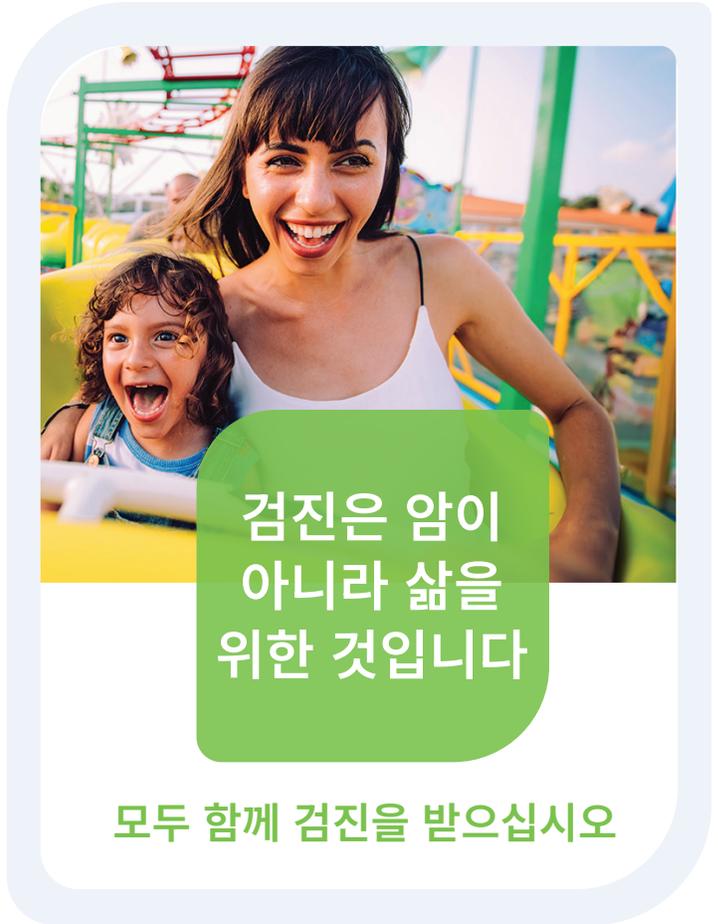
## 대장암 선별검사

45세부터 대장암 검사를 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 대장암 위험은 나이가 들면서 증가합니다.

대장암 선별 검사에는 다음을 포함하여 다양한 선택들이 있습니다:

- 대변 검사 (FOBT 또는 FIT)
- 유연한 S결장경 검사
- 대장내시경
- CT 대장조영술 (가상 대장내시경)

**알림:** 이 정보는 교육 목적만을 위한 것이며 전문적인 의학적 조언을 대신하지 않습니다. 질문이 있는 경우 담당 의사에게 문의하십시오.



검진은 암이 아니라 삶을 위한 것입니다

모두 함께 검진을 받으십시오

검진을 어떤 검사가 귀하에게 적합한지 그리고 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지에 대해 의사와 상의하십시오. 건강을 유지하기 위해서는 암을 조기에 발견하여 바로 치료를 받는 것이 중요합니다.

더 알아보시려면 다음을 방문하십시오:

[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 

# 선물 카드를 놓치지 마십시오!



## 다음은 CalOptima Health의 2025년 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 무료 보상을 제공합니다. **10 페이지의 "회원은 새 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 있을 수 있습니다"** 를 참조하여 2가지의 보상에 대해 알아보십시오. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하십시오.

### 연례 웰네스 검진

**\$50** 선물 카드

2025년에 연례 건강 검진을 완료한 45세 및 이상의 회원 (건강 보상 양식이 필요없음)

### 유방암 선별 검사

**\$25** 선물 카드

2025년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 50-74세사이 회원들

### 생후 12개월의 혈액 납 검사

**\$25** 선물 카드

2025년에 혈액 납 검사를 완료한 12-23개월사이 회원들 (건강 보상 양식이 필요없음)

### 생후 24개월의 혈액 납 검사

**\$25** 선물 카드

2025년에 혈액 납 검사를 완료한 24-35개월사이 회원들 (건강 보상 양식이 필요없음)

### 자궁경부암 선별 검사

**\$25** 선물 카드

2025년에 자궁경부암 선별검사를 완성한 21-64세사이 회원들

### 대장암 선별 검사

**\$50** 선물 카드

2025년에 대장 내시경 검사를 완료한 45-75세사이 회원들

### 당뇨병 A1C 검사

**\$25** 선물 카드

2025년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 18-75세사이 회원들

### 당뇨병 눈 검사

**\$25** 선물 카드

당뇨병 진단을 받고 2025년에 당뇨병 확장 또는 망막 눈 검사를 할 시기가 되어 완료한 18-75세사이

### 산후 검진

**\$25** 선물 카드

출산 후 1-12주 사이에 산후검진을 받은 회원들

각 보상에는 연례 건강 검진, 생후 12개월 혈액 납 검사 및 생후 24개월 혈액 납 검사를 제외한 건강 보상 양식이 작성되어야 합니다. 또한 항정신병제를 사용하는 정신분열증이나 조울증 환자를 대상으로 한 당뇨병 검진도 필요합니다. 보상을 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족하셔야 합니다. 귀하의 진료동안 작성된 양식이나 청구서를 받은 후 귀하의 보상을 처리하는 데 최소 8주가 소요됩니다. 보상은 술, 담배, 총기류, 기프트 카드 또는 복권을 구매하는데 사용할 수는 없습니다. 본 보상은 현금 가치가 없으며, CalOptima Health는 보상의 분실 또는 도난에 대한 책임을 지지 않습니다. 각 건강 보상에 대해 1년에 한번만 승인될 수 있습니다. 보상은 자금이 있는 한 보내드립니다. 본 프로그램은 언제든지 예고 없이 종료되거나 변경될 수 있습니다.

■ ■ ■ ■ ■ 알고 계셨습니까...

# CalOptima Health 에서는 Medicare 플랜을 제공합니다



Medicare와 Medi-Cal 혜택을 받고 있는 가족이나 친구가 있습니까? CalOptima Health는 그들에게 적합할 수 있는 Medicare Advantage 특수 필요 플랜인 OneCare (HMO D-SNP) 를 제공합니다. OneCare는 모든 Medicare와 Medi-Cal 혜택을 하나의 플랜으로 제공하고 오렌지 카운티에 7,500 명 이상의 의사와 전문의들을 보유하고 있어 건강 관리를 더 쉽게 해드립니다. 월 보험료와 공제금이 없습니다. 또한, 회원에게는 2가지 플랜 옵션이 있습니다:

**CalOptima Health OneCare Complete**  
저희 원래 플랜은 의료 및 병원 서비스와 모든 보장 처방약에 대해 \$0 부담금으로 제공합니다. 피트니스 혜택, 포괄적인 치과 진료 및 오버 더 카운터 (OTC) 용품과 식료품을 위한 플렉스 카드 등 여러 가지 추가 혜택이 포함되어 있습니다.

**CalOptima Health OneCare Flex Plus**  
편의성을 고려해 설계된 저희의 새로운 저비용 플랜은 \$0 부담금으로 의사 진료 및 병원 입원을 제공합니다. 오버 더 카운터(OTC) 용품을 위한 더 높은 한도의 플렉스 카드 수당, 포괄적인 치과 진료, 피트니스 혜택 등의 추가 혜택들이 포함되어 있습니다.

OneCare 자격을 얻으려면 21세 이상, 오렌지 카운티에 거주, Medicare 파트 A 및 B 를 가지고 있어야 하며, 비용 부담 없는 Medi-Cal 혜택 등을 모두 받아야 합니다. [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하거나 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 전화하여 CalOptima Health의 Medicare 플랜에 대해 자세히 알아보십시오. 🌈

## CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다



건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh 를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$975\***, 개인의 경우 월 최대 **\$292\*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다

\*CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.



지금 **BenefitsCal.com** 에서 신청하거나 CalOptima Health 고객 서비스에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.

# 원격 (Telehealth) 행동 건강 서비스 이용 가능

CalOptima Health 는 저희 파트너인 TeleMed2U 를 통해 회원들에게 행동 건강 관리를 위한 원격 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 이 서비스는 정기적인 행동 건강 외래 서비스를 위한 진료 옵션과 관리 접근성을 개선합니다. TeleMed2U 제공자는 경증부터 중등도까지의 다양한 질환을 치료합니다. 그들은 외래 환자 정신 건강 치료를 제공하고 정신 건강 약물을 관리합니다. TeleMed2U 무료번호 **1-844-585-9210** 번으로 전화하여 원격 의료 서비스를 요청할 수 있습니다. 이 프로그램 및 기타 행동 건강 서비스에 대한 자세한 정보를 원하시면



“ TeleMed2U 는 외래 환자 정신 건강 치료를 제공하고 정신 건강 약물을 관리합니다. ”

CalOptima Health 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 주 7일, 24시간 전화하십시오. 🌈

## 학생들을 위한 정신 건강 온라인 치료 사용

오렌지 카운티 전역의 참여 학군 K-12 학생들은 Hazel Health's 정신 건강 온라인 원격 치료 서비스를 이용할 수 있다는 사실을 알고 계십니까? 학생들은 어린이와 청소년을 전문으로 하는 자격증 소지 치료사와 연결될 것입니다. 이 프로그램은 보험이 있거나 없는 학생에게 무료입니다. 전문가의 지원을 제공하고 효과가 입증되었으며 빠르고 쉽습니다.



QR 코드를 스캔하여 오늘 \$0 온라인 치료 프로그램에 가입하십시오.

자세한 정보를 위해 **1-888-541-7063** 번으로 전화하십시오.



# 응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치

응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여 집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당 주치의에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 최상의 의료 관리를 위해 7일 이내에 귀하의 주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운 약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던 이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속 진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수 있습니다.

질문 또는 후속 진료에 대한 도움이 필요하신 경우 CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 로 전화하십시오. 🌈



“ 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. ”



## CalOptima Health 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오. 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**).



## 정보는 다른 언어 또는 다른 형식으로 받아보십시오

정보 및 자료는 큰 글자, 다른 형식 및 언어 (영어, 스페인어, 월남어, 페스시아어, 한국어, 중국어 및 아랍어) 로 제공됩니다. 저희 고객 서비스부로 전화하시어 귀하께서 선호하는 음성 및 문자 언어를 알려주시고, 원하시는 다른 형식으로 된 정보 또는 자료를 알려주십시오.

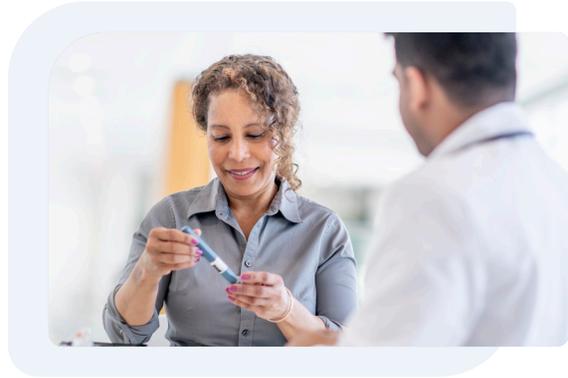


# 회원들은 행동 건강 인센티브를 받을 자격이 있을 수 있습니다



## ADHD (주의력 결핍/과잉 행동 장애) 약물 처방을 받은 아동을 위한 후속 관리

CalOptima Health는 ADHD 진단을 받은 6~12세의 적격 회원을 위한 신규 회원 건강 보상을 제공합니다. 자격을 갖춘 회원은 ADHD 약을 처방받은 후 5개월 이내에 3회 후속 진료를 완료하면 무료 \$25 선물 카드를 받을 수 있습니다. 저희 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서 이 보상 양식을 작성하여 2026년 1월 31일 이전에 CalOptima Health로 보내시면 \$25 상당의 무료 선물 카드를 받으실 수 있습니다.



## 항정신병 약물을 사용하는 정신분열증 또는 양극성 장애 환자에 대한 당뇨병 선별검사

당뇨병 검사를 받는 것은 건강에 중요합니다. CalOptima Health Medi-Cal 회원으로서 당뇨병 검사를 무료로 받으실 수 있습니다. 의사와 진료하는 동안 당뇨병 검사를 위한 검사실 의뢰서를 받아야 합니다. 그렇지 않은 경우 하나를 요청하십시오. 18~64세의 적격 회원은 2025년 1월 1일부터 2025년 12월 31일 사이에 당뇨병 검사를 완료하면 무료 \$25 선물 카드를 받으실 수 있습니다. 나머지는 CalOptima Health가 처리해 드립니다. 보내실 양식이 없습니다.

이미 당뇨병 진단을 받은 회원은 자격이 되지 않습니다. 또한 보상 전단지에 나열된 항정신병 약물 중 최소 1가지를 처방받아야 합니다. 🌈

질문이 있는 경우 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885** (TTY **711**) 번으로 전화하십시오. 회원 건강 보상에 대한 자세한 정보를 위해 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하십시오.

# 신규 회원은 이곳에서 시작하십시오

새 CalOptima Health 회원으로서 귀하는 “CalOptima Health 가입을 환영합니다” 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 다음이 포함되었습니다:

- 혜택 요약서
- 건강 네트워크 선택 양식 및 선택 양식 안내서
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보
- CalOptima Health 회원 ID 카드

## 즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:

-  **1 주치의 (PCP) 및 건강 네트워크 선택하기**

본 패킷에는 CalOptima Health 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서 건강 네트워크 제공자 목록을 사용하는 방법에 대한 지침이 포함되어 있습니다. 귀하가 선택한 건강 네트워크와 계약을 맺은 PCP (필요한 진료를 받도록 도와주는 의료 제공자) 를 선택하십시오. CalOptima Health 에 가입 후 45 일 이내에 선택하지 않으시면 저희가 귀하를 위해 PCP 를 선택해 드립니다.
-  **2 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오**

선택한 건강 네트워크와 주치의의 양식에 적고 서명한 후 최대한 빨리 CalOptima Health 에 제출해야 합니다. 회원 포털 [member.caloptima.org](http://member.caloptima.org) 에서도 선택할 수 있습니다.
-  **3 CalOptima Health 회원 안내서를 읽어보십시오**

귀하의 안내서에는 CalOptima Health 의 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다. 저희가 보장하는 혜택, 건강 네트워크 또는 PCP 변경 방법 및 기타 사항을 위해 안내서를 읽어보십시오. 회원 안내서는 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서 온라인으로 보실 수 있습니다. 회원 안내서를 우편으로 받아 보길 원하시면.
-  **4 3 개월 이내에 첫 진료 예약하기**

CalOptima Health 에 가입한 후 첫 3 개월 이내에 담당 PCP 와 진료 예약을 하십시오. 첫 번째 진료는 의사와 즉시 협력하여 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.
-  **5 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기**

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 한 자격이 되는 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 를 방문하십시오.

도움이 필요하시면, CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 로 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다.

# 차별 금지에 관한 통지

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health 는/은 주 및 연방 민권법을 준수합니다. CalOptima Health 는/은 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 이유로 사람들을 불법적으로 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health 는/은 다음을 제공합니다:

- 보다 나은 소통을 위한 장애인 무료 지원 및 서비스:
  - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
  - ✓ 기타 지원 형식으로 된 서면 자료(큰 활자, 음성, 장애인용 전자 형식 및 기타 형식)
- 주로 사용하는 언어가 영어가 아닌 사람들을 위한 무료 언어 서비스:
  - ✓ 자격을 갖춘 통역사
  - ✓ 영어 이외의 언어로 작성된 자료

이런 서비스가 필요하시면, CalOptima Health에 번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088**로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분 사이 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, **711** 으/로 전화하십시오. 요청하시면, 사용이 가능한 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 얻으려면 다음 주소로 전화하거나 편지를 보내십시오:

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

## 불만 제출 방법

만약 CalOptima Health 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, CalOptima Health 에 불만을 제출할 수 있습니다. 불만 사항은 직접 접수하거나 다음 연락처를 통해 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화:** CalOptima Health 의 전화번호 **1-714-246-8500** 또는 무료 번호 **1-888-587-8088**로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분 사이 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, **711** 으/로 전화하십시오.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:  
CalOptima Health Grievance and Appeals  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health를 방문하여 불만제출을 원한다고 알려주십시오.
- **전자식으로:** CalOptima Health 의 웹사이트 **www.caloptima.org** 를 방문하십시오.

---

## 시민권 사무국 - 캘리포니아 보건 서비스국

또한 캘리포니아주 보건 서비스부 민권 담당국에 민권과 관련한 불만 사항을 다음 연락처로 서면, 전화, 이메일로 접수할 수 있습니다:

- **전화: 916-440-7370** 로 전화 . 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 **711** 로 전화 (**통신 중계 서비스**).
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**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**

불만 양식은 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx) 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov) 로 이메일을 보내십시오.
- 

## 시민권 사무국 - 미국 보건복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, 미국 시민권 사무국, 보건복지부에 전화로 서면으로 또는 전자적으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화: 1-800-368-1019** 로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY/TDD **1-800-537-7697** 로 전화.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

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

불만 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** 시민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

---

## 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.

### الشعار بالعربية (Arabic)

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

**Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴԴՈՒԹՅՈՒՆ: 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:

**ប្បសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)**

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

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

**日本語表記 (Japanese)**

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

**한국어 태그라인 (Korean)**

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

**ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)**

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

**Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088 (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: หากคุณต้องการความช่วยเหลือ เป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อม ให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และ เอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ ไปที่หมายเลข **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)

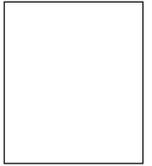
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088**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



## 중요한 전화번호들

### 근무시간 이후 조언

근무시간 외 의료 상담이 필요한 경우, 담당 PCP 사무실이나 CalOptima Health ID 카드 뒷면에 있는 간호사 상담 번호로 전화하십시오.

### 의료 응급 상황

실제 의료 응급 상황인 경우 **911**로 전화하시거나 가까운 응급실로 가십시오.

### CalOptima Health 고객 서비스부

월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시 30분  
무료 전화: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

### CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우.  
주 7일, 24시간  
무료 전화: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

### 건강 교육

건강을 유지하는 데 도움이 되는 건강과 웰빙 자료를 제공합니다.  
월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시  
무료 전화: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

### 간호사 상담 전화

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보십시오.  
주 7일, 24시간  
무료 전화: **1-844-447-8441**  
TTY: **1-844-514-3774**

### Medi-Cal 치과 프로그램

치과 혜택에 대한 도움.  
무료 전화: **1-800-322-6384**  
TTY: **1-800-735-2922**

### VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

무료 전화: **1-800-877-7195**  
TTY: **1-800-428-4833**