



BETTER TOGETHER

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية | خريف 2025

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



مزايا OneCare لعام 2026

ما يمكن توقعه من خطة CalOptima Health OneCare الخاصة بك في عام 2026: بطاقة مرنة، ومزايا اللياقة البدنية ورعاية الأسنان، والمزيد! راجع الصفحة 8 للحصول على المعلومات.



إدارة مرض السكري والسكر في الدم



يمكن أن يسبب ارتفاع السكر في الدم مشكلات صحية خطيرة تلحق الضرر بالقدمين، والعينين، والقلب والأعضاء الأخرى لديك.

تناول الأدوية الخاصة بك حسب الوصفة

- احتفظ بقائمة محدثة من الأدوية الخاصة بك.
- استخدم علبة حبوب لتنظيم أدويةك.
- اضبط المنبه حتى لا تنسى الجرعة.

ان الخطوات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا! تحدث إلى طبيبك للبقاء على المسار الصحيح والعناية بصحتك. 🌈

تصريح: المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية مخصصة للأغراض التعليمية فقط ولا تحل محل المشورة الطبية المهنية. إذا كان لديك أسئلة، يرجى الاتصال بطبيبك.

تبدأ إدارة مرض السكري أو مقدمات السكري بمعرفة ما يوجد في طعامك وكيف يؤثر على السكر في الدم لديك. يمكن أن يسبب ارتفاع السكر في الدم مشكلات صحية خطيرة تلحق الضرر بالقدمين، والعينين، والقلب والأعضاء الأخرى لديك. اتبع هذه النصائح لتناول الطعام بشكل جيد والبقاء في صحة جيدة.

اقرأ الملصقات الغذائية

- استخدم الملصقات الغذائية لاتخاذ خيارات تكون صحية أكثر.
- راقب أحجام الحصة - هذا يساعد في إدارة السرعات الحرارية، والدهون، والصوديوم، والسكر المضاف والكربوهيدرات (الكارب).
• حصة واحدة من الكربوهيدرات تساوي 15 جرامًا؛ على سبيل المثال، 1 شريحة من الخبز.
- السكر عبارة عن كربوهيدرات بسيطة يمكن أن تسبب ارتفاع السكر في الدم بسرعة كبيرة. تجنب الأطعمة المضاف إليها السكر.

التزم بجدول الوجبات

- حاول أن تتناول الطعام في نفس الوقت كل يوم.
- حاول ألا تفوت وجبات الطعام - هذا يساعد على توازن السكر في الدم.

استخدم طريقة صحن السكري

- إملاً ½ طبقك بالخضروات غير النشوية - الخضار الورقية الخضراء أو السلطة مع القليل من الصلصة.
- إملاً ¼ طبقك بالبروتين الخالي من الدهون - السمك، أو الدجاج أو البيض.
- إملاً ¼ طبقك بالكربوهيدرات مثل الحبوب الكاملة أو الخضار النشوية.
- اشرب المزيد من الماء. تجنب الكحول.

احصل على اختبار A1C (التراكمي) الخاص بك مرتين في السنة

- يُظهر اختبار الدم هذا متوسط نسبة السكر في الدم لديك خلال الأشهر الـ 3 الماضية.
- تخبرك مستويات A1C بمدى تحكمك في السكر في الدم لديك.

نصائح من طبيبك: استخدام ميزة الغذاء والمنتجات الزراعية الخاصة بك



يسعدني حصولك على
هذه الميزة الإضافية لأن الطعام
الذي تتناوله يؤثر على صحتك.
— الدكتور Steven Arabo

يقدم لك الدكتور Steven Arabo، المدير الطبي في CalOptima Health، هذه النصائح لاستخدام بطاقة OneCare &more™ المرنة الخاصة بك لشراء طعام صحي ومنخفض التكلفة.

هل تعلم أن OneCare تمنحك المال كل ربع سنة لإنفاقه في متجر البقالة؟ يتم وضع هذه الأموال في بطاقة OneCare &more الخاصة بك. من المفترض أن تكون قد استلمت بطاقتك عندما قمت بالتسجيل في OneCare. يسعدني حصولك على هذه الميزة الإضافية لأن الطعام الذي تتناوله يؤثر على صحتك.

- قم بشراء المنتجات الزراعية المجمدة: إنها تدوم لفترة أطول وتكلف أقل من المنتجات الطازجة، وفي معظم الحالات، تحتوي على مواد مغذية أكثر وصيدوم أقل من الخضروات المعلبة.
- قم بشراء المواد الغذائية الجافة: يبقى الأرز، والفاصوليا والعدس لفترة طويلة في مخزنك، وهي خيارات صحية ومنخفضة التكلفة.
- قم بشراء الأطعمة الكاملة: املاؤ سلتك بالخضروات، والفواكه، واللحوم، ومنتجات الألبان والمواد الغذائية الجافة.
- قم بشراء المواد الغذائية التي عليها عرض: خطط لوجباتك وفقًا لما هو عليه عرض.
- قم بشراء المشروبات التي تحتوي على نسبة أقل من السكر المضاف مثل الحليب، والشاي، والقهوة، والمياه الغازية، وعصير الخضار وماء جوز الهند.

- قم بشراء المواد الأقل سعرًا - لا تقلق بشأن العلامة التجارية.
 - ابحث عن قسم التنزيلات: تحتوي بعض محلات البقالة على قسم يحتوي على سلع بأسعار مخفضة.
- اكتشف مدى سهولة استخدام بطاقة OneCare &more الخاصة بك. اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** مجانًا، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع لمعرفة المزيد.

إخلاء المسؤولية: ان ميزة عام 2025 للأغذية والمنتجات الزراعية متوفرة لجميع أعضاء CalOptima Health OneCare Complete. تُعد مزايا الأغذية والمنتجات الزراعية من CalOptima Health OneCare Flex Plus جزءًا من برنامج تكميلي خاص للمرضى المزمنين. ليس كل الأعضاء مؤهلين. لاستخدام ميزة البقالة والمنتجات الزراعية، يجب أن يكون لدى أعضاء OneCare Flex Plus واحدًا أو أكثر من الحالات المرضية المصاحبة والمعقدة طبيًا والتي تهدد الحياة أو تحد بشكل كبير من الصحة العامة أو وظيفة المسجل. تشمل الحالات المؤهلة، على سبيل المثال لا الحصر، اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أو داء السكري، أو قصور القلب المزمن، أو أمراض الرئة المزمنة، أو مرض الكلى في المرحلة النهائية. حتى لو كان العضو يعاني من حالة مزمنة، فلن يحصل العضو بالضرورة على ميزة البقالة والمنتجات الزراعية. يعتمد الحصول على مخصصات البقالة والمنتجات الزراعية على تعرض العضو لاحتمال كبير للرقود في المستشفى أو غير ذلك من النتائج الصحية الضارة والحاجة إلى تنسيق العناية المركزة. النقل إلى محل البقالة غير متاح لأعضاء OneCare Flex Plus.

كيفية مراقبة ضغط الدم في المنزل

لقياس ضغط الدم في المنزل، اتبع الخطوات التالية:

1 تحضير

لا تأكل، أو تشرب أو تمارس الرياضة لمدة 30 دقيقة قبل قياس ضغط الدم. قم بإفراغ مثانتك.

2 الوضعية

اجلس على كرسي مريح مع دعم ظهرك وقدميك مسطحتين على الأرض. أبق ساقيك غير متقاطعتين. تأكد من أن ذراعك مستوية على طاولة أو سطح مستو.

3 الكفة

ضع الكفة على الجزء العلوي من ذراعك العاري، مباشرة فوق ثنية مرفقك. يجب أن تكون الكفة مريحة ولكن ليست ضيقة للغاية. يجب أن تكون قادرًا على وضع 2 إصبع بين ذراعك والكفة.

4 استرخ

اجلس بهدوء لمدة 5 دقائق على الأقل قبل إجراء القياس. لا تتحدث أو تستخدم هاتفك.

5 خذ القراءات

خذ 2 قراءة بفارق 1 دقيقة. اكتب نتائجك والتاريخ على قطعة من الورق أو في هاتفك. شارك نتائج ضغط دمك عند زيارتك القادمة لطبيبك.



6 قم بالتكرار

قم بقياس ضغط دمك في نفس الوقت كل يوم.

يتغير ضغط الدم على مدار اليوم، لذا فإن القراءة الواحدة ليست دقيقة للغاية. إذا كنت متوترًا أو منزعجًا، فمن المرجح أن يرتفع ضغط دمك. يمكن أن يساعدك فحص ضغط الدم في المنزل في العمل مع طبيبك للتحكم فيه.

باعتبارك عضوًا في CalOptima Health، يمكنك الحصول على جهاز قياس ضغط الدم مجانًا. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فاطلب من طبيبك أن يطلب جهاز مراقبة لك.

تحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي أسئلة حول ضغط دمك. 🌈



قلل من التوتر للمساعدة في تجنب زيادة الوزن

- إليك كيفية الشعور بالتحسن وتقليل التوتر لديك:
- ✓ خذ نفسًا عميقًا، أو قم بالتمدد أو اقض بعض الوقت في الخارج
 - ✓ تناول الطعام ببطء وتوقف عندما تشعر بالشبع
 - ✓ تحرك - حاول ممارسة النشاط البدني لمدة 20-30 دقيقة في معظم الأيام
 - ✓ تناول طعامًا صحيًا وقلل من تناول الكحول
 - ✓ احصل على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة

- يشعر الجميع بالتوتر أثناء المواقف الجديدة أو الصعبة. ولكن الكثير من التوتر يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. يمكن أن يجعلك:
- ✗ تتناول المزيد من الطعام وترغب في تناول وجبات خفيفة حلوة أو مالحة
 - ✗ تتحرك أقل
 - ✗ تشعر بالتعب، أو الحزن أو الإرهاق
 - ✗ يكون لديك مستويات عالية من الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الذي يجعل من الصعب فقدان الوزن

بحاجة الى مساعدة؟ اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711). لدينا موظفين يتحدثون لغتك. 🌈

نصائح للإقلاع عن التدخين

يعد الإقلاع عن التدخين أحد أفضل الخيارات التي يمكنك اتخاذها لصحتك. فهو يقلل من خطر إصابتك بالسرطان، والسكتة الدماغية، وأمراض القلب وغيرها من المشاكل الصحية. حتى لو كنت قد حاولت من قبل، لم يفت الأوان بعد للانسحاب! فيما يلي خطوات للإقلاع عن التدخين:

- سيطر على الرغبة الشديدة**
- يستمر الانسحاب من 1 إلى 3 أسابيع بالنسبة لمعظم الناس.
 - الأدوية والدعم يمكن أن يساعدان.
- لا تستسلم**
- الانتكاسه ليست فشل. تعلّم منها وحاول إيجاد طرق جديدة للتعامل مع المواقف الصعبة.

- استعد**
- اكتب سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
 - لاحظ ما الذي يجعلك ترغب في التدخين.
- اختر موعدًا للإقلاع عن التدخين**
- اختر موعدًا يمنحك الوقت للتحضير والتخطيط.

إذا كانت لديك أسئلة حول هذا المحتوى، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711) أو قم بزيارتنا على www.caloptima.org/a/onecare. لدينا موظفين يتحدثون لغتك. 🌈

اضطراب استخدام المواد الأفيونية: دعونا نكسر الوصمة وننقذ الأرواح



إن إدمان المواد الأفيونية هو واقع يمكن أن يؤثر على أي شخص. تفيد تقارير وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية أن ما يقرب من 1.6 مليون شخص في الولايات المتحدة يعيشون مع اضطراب استخدام المواد الأفيونية. إذا كنت تواجه صعوبة في التوقف عن استخدام المواد الأفيونية، مثل مسكنات الألم أو الهيروين، فأنت لست وحدك. المساعدة متاحة. تغطي مزايا CalOptima Health OneCare الخاصة بك العلاج من خلال برامج علاج المواد الأفيونية (Opioid Treatment Programs, OTP). هذه البرامج يمكن أن توفر لك:

3. العلاج الفردي والجماعي
4. اختبار المخدرات والمساعدة في التخطيط لرعايتك

1. دواء آمن لإدارة الرغبة الشديدة والانسحاب
2. الدعم من خلال تقديم المشورة بشأن اضطرابات تعاطي المخدرات

يتطلب الوصول إلى الدعم شجاعة وهو عمل قوي من أعمال الرعاية الذاتية. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه مهتمًا بالتعرف على OTP، فاتصل بخط الصحة السلوكية الخاص بـ CalOptima Health على الرقم 1-855-877-3885 (TTY 711). 🌈

كتيب أعضاء OneCare

يتوفر كتيب أعضاء OneCare الأحدث على موقعنا على www.caloptima.org/a/onecare-documents وعند الطلب. لارساله إليك بالبريد، يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare مجانًا على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711).



المواد في لغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وبتنسيقات ولغات أخرى (الإنجليزية، والإسبانية، والفيتنامية، والفارسية، والكورية، والصينية والعربية، و الروسية). يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare وإخبارنا بلغتك المفضلة المنطوقة والمكتوبة، وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو مواد بتنسيق آخر.



البحث عن الكلمات: رحلة إلى الصيدلية

يرغب صيادلة CalOptima Health في تذكيرك بمواصلة تناول أدويةك كما وصفها لك طبيبك. إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك، اتصل بطبيبك، أو الصيدلي، أو خدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم **1-877-412-2734** (TTY **711**). جرب البحث عن الكلمات أدناه للعثور على أكبر عدد ممكن من مصطلحات الأدوية والصيدلة!

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

قائمة الكلمات:

Tablet
Dosage
Drug

Health
Doctor
Side effect
Pharmacy

Label
Prescription
Pharmacist
Generic

Over the counter
Medication
Reminder
Bottle

أبرز المزايا لعام 2026



ابتداءً من يناير 2026، سيستمتع أعضاء CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP) بخطة واحدة بسيطة مع المزايا مثل رعاية البصر، ورعاية الأسنان، وعضوية صالة الألعاب الرياضية وبطاقة Flex (بطاقة مرنة) OneCare Complete. إذا كانت خطتك الحالية هي OneCare Flex Plus، فسيتم نقلك إلى OneCare Complete. إذا كان لديك OneCare Complete وكنت راضٍ عن المزايا الخاصة بك، فلن يتعين عليك ملء أي نماذج أو التسجيل مرة أخرى. ستستمر في البقاء في OneCare Complete.

مزايا خطة OneCare Complete الخاصة بك لعام 2026

بطاقة Flex (بطاقة مرنة) (السلع التي لا تستلزم وصفة طبية، والأغذية والمنتجات الزراعية لأولئك المؤهلين — انظر إخلاء المسؤولية في الصفحة 15)	\$167 ميزة لكل ربع سنة لا يوجد تجديد للأموال غير المستخدمة
الأدوية الموصوفة (تغطية الجزء D)	يتم سداد الجزء D القياسي بناءً على حالة الدخل • عام: \$0 • علامة تجارية: من \$0 إلى \$12.65 الحد الأقصى للتكلفة من المال الخاص: \$2,100
رعاية البصر	1 فحص عين روتيني كل 1 سنة وما يصل إلى \$500 كل 2 سنة للنظارات (الإطارات والعدسات)، العدسات اللاصقة و التصليحات كل 2 سنة
السمع	ما يصل إلى \$500 من بدل أدوات السمع الذي ستتم تغطيته من قبل OneCare قبل بدل Medi-Cal الذي يبلغ \$1,510
اللياقة البدنية	إمكانية الوصول إلى الصالات الرياضية، ومعدات اللياقة البدنية المنزلية والمزيد
النقل	رحلات غير محدودة من وإلى صالة الألعاب الرياضية (دائرة نصف قطرها 10 أميال)
تغطية عاجلة وطارئة في جميع أنحاء العالم	ما يصل إلى \$100,000 سداد سنوياً
الفحص البدني السنوي	مرة واحدة كل 12 شهراً
خدمات الدعم المنزلية	ما يصل إلى 90 ساعة في السنة
دواء الضعف الجنسي لدى الرجال	6 حبات شهرياً
رعاية الأسنان الشاملة	خدمات رعاية أسنان شاملة تتجاوز تلك التي يغطيها Medi-Cal

تتوفر الأغذية والمنتجات الزراعية كميزة تكميلية خاصة للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة لأولئك المؤهلين بناءً على حالتهم. للأسئلة أو لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً، اتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711) على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

لا تفوت المكافآت الخاصة بك!



فيما يلي مكافآت صحة الأعضاء لعام 2025 من CalOptima Health

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لقيامهم بدور فعال في صحتهم. هل تم فحصك؟
إذهب الى www.caloptima.org/a/rewards للمطالبة بمكافآتك.

اتصل بمزود الرعاية الأولية (primary care provider, PCP) الخاص بك اليوم لمناقشة الفحوصات المناسبة لك.

مكافأة \$50



قم بتقديم النموذج عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان القولون والمستقيم

مكافأة \$50



لا حاجة الى نموذج

✓ زيارة العافية السنوية

مكافأة \$25



قم بتقديم النموذج عبر الإنترنت

✓ فحص سرطان الثدي

✓ اختبار السكري A1C (التراكمي)

✓ فحص العين لمرضى السكري

✓ فحص هشاشة العظام

مكافأة \$25



لا حاجة الى نموذج

✓ تقييم المخاطر الصحية

تتم معالجة مكافآتك بمجرد أن يقدم مزود الرعاية الخاص بك المطالبة أو المعلومات.

يتم تحميل المكافآت مباشرة على OneCare &more card الخاصة بك.



للتعرف على متطلبات المكافآت الصحية والنماذج التي يمكنك الآن ملؤها عبر الإنترنت، قم بزيارة www.caloptima.org/a/onecare-rewards. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء نموذج المطالبة بمكافأة صحية عبر الهاتف أو كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول المكافآت، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711) مجاناً، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تكون مؤهلاً للحصول على مكافآتك. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 5 أيام عمل بعد أن نتلقى النموذج المكتمل لمعالجة مكافآتك. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر الطيران. قد تتم الموافقة عليك 1 مرة فقط لكل سنة تقويمية لكل مكافأة صحية. المكافآت متاحة حتى نفاذ التمويل. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.

إشعار توفر خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات والخدمات الإضافية

English

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

(Arabic) العربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريد 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 կոլեթեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

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

简体中文 (Simplified Chinese)

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

繁體中文 (Traditional Chinese)

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

(Farsi) فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بزرگ 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 qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

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

Română (Romanian)

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

Русский (Russian)

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

Español (Spanish)

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

Türkçe Etiket (Turkish)

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

Tagalog (Filipino)

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

ภาษาไทย (Thai)

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

Українська (Ukrainian)

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

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

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

Tiếng Việt (Vietnamese)

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

إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health OneCare بالتمييز بشكل غير قانوني، أو بإستبعاد الأشخاص، أو معاملتهم بشكل مختلف بسبب الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي.

تقدم CalOptima Health OneCare:

- المساعدات والخدمات المجانية في الوقت المناسب للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - ✓ مترجمي لغة الإشارة المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة كبيرة، صوتيات، تنسيقات إلكترونية يسهل الوصول إليها، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية في الوقت المناسب للأشخاص الذين لغتهم الأساسية ليست الإنجليزية، مثل:
 - ✓ المترجمين الفوريين المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تحتاج هذه الخدمات، فاتصل بـ CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع عبر الاتصال على **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو بحروف كبيرة، أو كاسيت صوتي، أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

CalOptima Health OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health OneCare قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو قامت بالتمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو النسب، أو الأصل القومي، أو المجموعة العرقية، أو العمر، أو الإعاقة النفسية، أو الإعاقة الجسدية، أو الحالة الطبية، أو المعلومات الوراثية، أو الحالة الاجتماعية، أو الجنس (النوع)، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم تظلم إلى CalOptima Health OneCare. يمكنك تقديم التظلم هاتفياً، أو خطياً، أو شخصياً، أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بـ CalOptima Health OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع من خلال الاتصال على الرقم **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**.
- **خطياً:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

- **شخصياً:** قم بزيارة مكتب طبيبك أو CalOptima Health OneCare وقل أنك تريد تقديم.
- **إلكترونياً:** قم بزيارة موقع CalOptima Health OneCare الإلكتروني على **www.caloptima.org/OneCare**.

مكتب الحقوق المدنية -

إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-916-440-7370**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **خطيًا:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

**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**

نماذج الشكاوى متاحة على http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- **إلكترونيًا:** أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى CivilRights@dhcs.ca.gov

مكتب الحقوق المدنية -

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس، فيمكنك أيضًا تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية هاتفيًا، أو خطيًا، أو إلكترونيًا:

- **هاتفيًا:** اتصل بـ **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تتمكن من السمع أو الكلام بشكل جيد، فيرجى الاتصال بالرقم **TTY 1-800-537-7697**.
- **خطيًا:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- **إلكترونيًا:** قم بزيارة بوابة مكتب شكوى الحقوق المدنية على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan هي منظمة Medicare Advantage مع عقد Medicare و Medi-Cal. التسجيل في CalOptima Health OneCare يعتمد على تجديد العقد. تمثل CalOptima Health OneCare مع قوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس. يرجى الاتصال برقم خدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. قم بزيارتنا على www.caloptima.org/OneCare

تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى

بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة طبيبك خلال 7 أيام.

في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-877-412-2734 (TTY 711).



ابق على اتصال مع CalOptima Health



ابحث عن رقم الرسائل النصية الجديد الخاص بنا

لدى CalOptima Health وسيلة جديدة للبقاء على اتصال معك! نحن الآن نرسل رسائل نصية من رقم خاص: (CALOPT) 225678. وهذا يجعل من السهل معرفة أن رسائلنا حقيقية ومهمة.

قد تحصل على رسائل نصية حول:

تذكيرات لتجديد تغطية Medi-Cal الخاصة بك



المزايا والخدمات المتاحة لك



نصائح لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة



تأكد من حفظ 225678 حتى لا تفوتك التحديثات المهمة!

أرقام هواتف مهمة



Nurse Advice Line (خط إستشارات التمريض)

لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية في عيادة الطبيب، أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: 1-844-447-8441
TTY: 1-844-514-3774

OneCare & more Flex بطاقة

لتفعيل بطاقة OneCare & more flex الخاصة بك وللحصول على معلومات الرصيد.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحاً حتى 8 مساءً.
الرقم المجاني: 1-855-263-6673 | TTY: 711

Silver&Fit

للحصول على المساعدة في الوصول المجاني إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة البدنية أو مراكز التمارين الرياضية.
الموقع الإلكتروني: www.SilverandFit.com
الرقم المجاني: 1-877-427-4788 | TTY: 711

النقل

يمكنك الحصول على رحلات إلى الخدمات التي يغطيها OneCare إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى وسائل النقل.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحاً حتى 5:30 مساءً.
الرقم المجاني: 1-866-612-1256 | TTY: 711

خطة خدمة البصر (VSP)

الرقم المجاني: 1-800-877-7195
TTY: 1-800-428-4833

مشورة بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى نصيحة طبية بعد ساعات العمل، فاتصل بمكتب الـ PCP أو رقم هاتف خط استشارات التمريض الموجود على ظهر بطاقة تعريف CalOptima Health الخاصة بك.

الطوارئ الطبية

اتصل بالرقم 911 أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ في حالة الطوارئ الحقيقية.

خدمة عملاء CalOptima Health OneCare

24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: 1-877-412-2734 | TTY: 711

خط الصحة السلوكية لدى CalOptima Health

للحصول على مساعدة بشأن الوصول إلى خدمات الصحة النفسية.
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: 1-855-877-3885 | TTY: 711

التثقيف الصحي

للحصول على خدمات الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحاً حتى 5 مساءً.
الرقم المجاني: 1-877-412-2734 | TTY: 711

Liberty Dental Plan

للحصول على خدمات رعاية الأسنان الشاملة.
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحاً حتى 8 مساءً.
الرقم المجاني: 1-888-704-9838 | TTY: 711

برنامج Medi-Cal لرعاية الأسنان

للحصول على مساعدة بشأن مزايا رعاية الأسنان.
الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | TTY: 1-800-735-2922

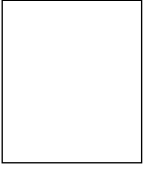
إخلاء المسؤولية: تُعد ميزة عام 2026 للأغذية والمنتجات الزراعية من CalOptima Health OneCare Complete جزءاً من برنامج تكميلي خاص للمرضى المزمنين. ليس كل الأعضاء مؤهلين. لاستخدام ميزة الأغذية والمنتجات الزراعية، يجب أن يكون لدى أعضاء OneCare Complete واحداً أو أكثر من الحالات المرضية المصاحبة والمعقدة طبياً والتي تهدد الحياة أو تحد بشكل كبير من الصحة العامة أو وظيفة المسجل. تشمل الحالات المؤهلة، على سبيل المثال لا الحصر، اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أو داء السكري، أو قصور القلب المزمن، أو أمراض الرئة المزمنة، أو مرض الكلى في المرحلة النهائية. حتى لو كان العضو يعاني من حالة مزمنة، فلن يحصل العضو بالضرورة على ميزة الأغذية والمنتجات الزراعية. يعتمد الحصول على مخصصات الأغذية والمنتجات الزراعية على تعرض العضو لاحتمال كبير للوقود في المستشفى أو غير ذلك من النتائج الصحية الضارة والحاجة إلى تنسيق العناية المركزة. النقل إلى محل البقالة غير متاح لأعضاء OneCare Complete.



CalOptima Health

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

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health

إصدار بطاقة &more Benefits Prepaid Mastercard® يتم من قبل Avidia Bank، بموجب ترخيص من Mastercard Incorporated. يخضع استخدام هذه البطاقة لشروط وأحكام اتفاقية حامل البطاقة.