

# CONNECTIONS

OneCare 會員通訊



請在您附近的商店使用您的 OneCare flex 卡。請看第3頁，  
以瞭解更多關於您的 flex 卡的福利。

## 本期資訊

**4** CalOptima Health OneCare  
會員獎勵

**5** 您可免費獲得血壓計

**7** 當您要看專科醫生時的須知

**10** 幫助您的身心健康的溫馨提示

# 來自 Javier 的一封信



您好，我是 Javier Sanchez，我很榮幸能夠帶領 CalOptima Health 的 OneCare 計劃。今年是我們為橙縣居民服務的第 20 年——這一切都離不開您的支持。

作為您當地的保健計劃，我們不僅紮根於社區，更是社區的一部分。我們的客戶服務團隊就在橙市辦公。當您致電聯絡我們時，您會與一位就住在您附近、在您附近工作的人員談話。我們瞭解橙縣居民的需求，因為我們也住在這裡。

誠摯邀請您閱讀第 6 頁，瞭解 CalOptima Health OneCare 如何幫助您保持健康。感謝您信任我們，將您的護理託付給我們。我們每週 7 天、每天 24 小時為您提供服務，電話號碼為 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，請讓我們知道如何才能更好地為您服務。

此致，

**Javier Sanchez**

CalOptima Health，Medicare 計劃，執行總監

## 需要技術支援嗎？OneCare 隨時為您服務！



如果您在使用手機、電腦或網路時遇到任何問題，OneCare 都能幫助您！透過我們的合作夥伴 Papa，您可以獲得免費的一對一技術支持，讓科技在您的日常生活中更加便捷實用。

### Papa 夥伴助手可以幫助您：

- ✔ 將您的手機、平板電腦或電腦連接到互聯網
- ✔ 登入您的 OneCare 會員入口網站：  
<https://member.caloptima.org/#/user/login>
- ✔ 參加您的線上醫生就診（遠距醫療）
- ✔ 取得並使用您的 OneCare flex 卡
- ✔ 下載實用應用程式和線上工具
- ✔ 訂購處方藥並送貨上門
- ✔ 還有更多服務——一切盡在您的掌控！

### 來自真人友善的幫助

我們的 Papa 夥伴熱情友善、耐心細緻，隨時準備為您提供協助。一位會員分享了她的 Papa 夥伴如何幫助她解鎖手機、管理密碼，甚至將電視變成大電腦熒幕，方便她閱讀。這些小小的改變為她的生活帶來了巨大的變化，您也可以從中受益。

請撥打 Papa 技術支援免付費電話

**1-855-606-4884**，週一至週五，太平洋標準時間上午 5 點至下午 5 點，告知我們如何為您提供協助。

# 使用您的 Flex 卡購買您所需物品

使用您的 OneCare flex 卡在店內或線上購買非處方 (OTC) 成品。每 3 個月，您的 OneCare 計劃會加 \$167 到卡中，您可以購買以下產品：

-  維他命
-  抗過敏藥
-  止痛藥
-  感冒和流感藥
-  牙刷、牙膏和牙線
-  眼藥水、眼部舒緩產品及隱形眼鏡護理液
-  草藥補充劑
-  壓力襪等等！

## 使用您的 OneCare flex 卡：

- 1 發送簡訊 **ACTIVATE** 至 **53746** 或瀏覽 [www.andmorehealth.com](http://www.andmorehealth.com) 或致電 **1-855-AND-MORE (1-855-263-6673; TTY 711)** 啟用您的 OneCare Flex 卡。
- 2 您可以在 Walmart, CVS, Target 和 Costco 等商店購物，也可以在線上或透過電話訂購。結帳時只需刷卡即可—就是這麼簡單！
- 3 發送簡訊 **BALANCE** 至 **53746** 或瀏覽 [www.andmorehealth.com](http://www.andmorehealth.com) 查詢卡內餘額。



“ 使用您的 *OneCare flex* 卡在店內或線上購買非處方 (OTC) 成品。每 3 個月，您的 *OneCare* 計劃會加 \$167 到卡中 ”

如果您患有符合條件的慢性病，您還可以使用您的 flex 購買健康食品和農產品，例如水果、蔬菜、肉類和乳製品。致電 OneCare 客戶服務 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 查詢您是否符合資格\*。🌈

\*這項福利是慢性病患者特別補充福利 (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI)。要符合資格，您必須患有符合條件的慢性疾病，例如心臟病、糖尿病、癌症、肺病或癡呆症。並非所有患有慢性疾病的會員都符合資格。如需查看完整的慢性疾病清單或瞭解更多關於獲得 SSBCI 福利所需的其他資格要求，請參閱 CalOptima Health OneCare Complete「會員手冊」第 4 章。



# 以下是 CalOptima Health 的 2026 OneCare 會員獎勵。

CalOptima Health OneCare 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。

請立即致電給您的家庭醫生 (primary care provider, PCP)，討論哪種篩檢適合您。



**\$50 獎勵**

📄 線上提交表格

✔ 年度保健檢查



**\$50 獎勵**

📄 線上提交表格

✔ 大腸癌篩檢 — 大腸鏡



**\$25 獎勵**

無需填寫表格

✔ 健康風險評估



**\$15-25 獎勵**

📄 線上提交表格

✔ 大腸癌篩檢—其他類型

- **\$15** 糞便隱血檢測 (Fecal Occult Blood Test, FOBT)
- **\$15** 糞便免疫化學檢測 (Fecal Immunochemical Test, FIT)
- **\$25** CT (Computed Tomography, 電腦斷層掃描) 大腸成像
- **\$25** 軟式乙狀結腸鏡檢查



**\$25 獎勵**

📄 線上提交表格

✔ 乳癌篩檢

✔ 糖尿病 A1c 測試

✔ 糖尿病眼科檢查

✔ 骨質疏鬆症管理

**請注意:** 會員每個日曆年可獲得其中 1 項大腸癌篩檢獎勵。

請瀏覽 [www.caloptima.org/c/rewards](http://www.caloptima.org/c/rewards) 查看健康獎勵要求並在線上填寫表格。獎勵將加到您 OneCare flex 卡。如果您需要協助通過電話填寫健康獎勵申請表格，請撥 OneCare 客戶服務部免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

自 2026 年 1 月 1 日起，您必須滿足所有健康獎勵資格要求才能獲得獎勵。您的獎勵可能需要 5 個工作天才能處理完並加到到您的 flex 卡中。獎勵不可用於購買酒精、菸草、槍支、禮品卡或彩票。每項健康獎勵在每年僅限領取一次，額滿即止。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 OneCare 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，以瞭解更多有關管理和預防高血壓的方法。



# 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測。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生活的

機會。如果您對藥物有疑問或門治療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 OneCare 客戶服務免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每天 24 小時，每週 7 天。🌈

## 與您的醫生完成年度健康檢查

年度健康檢查 (Annual Wellness Visit, AWW) 是指每 12 個月到您的醫生那裏進行一次檢查，以幫助您保持健康。這與生病時去看醫生不同。作為 CalOptima Health OneCare 會員，您可以免費獲得 AWW。在這次就診時，您的醫生將會：

- 檢查任何可能影響您健康的風險因素
- 及早發現健康問題，以防止病情惡化。
- 查看您的病歷以幫助您保持健康
- 檢查您的藥物以確保您有所需的一切藥物
- 按時完成適合年齡的篩檢
- 討論如何保障安全、保持活躍以及避免跌倒
- 建議您可以採取哪些措施來改善健康

- 為將來重要的健康檢查做好計劃
- 向您提供如何獲得其他可要用的服務的建議

我們希望您能主動積極地保持身體健康！在適當的時候獲得所需的醫療保健可以讓您过上更健康生活。

如需獲取更多資訊，請瀏覽

[www.caloptima.org/c/health](http://www.caloptima.org/c/health)。

完成您的年度健康檢查後，您可能有資格獲得一張免費的 \$50 的獎勵！現在您可以在 CalOptima Health 的網站 [www.caloptima.org/c/rewards](http://www.caloptima.org/c/rewards) 上填寫並提交獎勵表格。🌈

# 當您要看專科醫生時的須知

有時您的健康狀況需要額外照護。如果發生這種情況，您的家庭醫生 (primary care provider, PCP) 可能會建議您去看專科醫生—專科醫生專於身體的特定部位，例如心臟、皮膚或骨骼。

## 首先諮詢您的PCP



您的PCP是您的主要健康夥伴。如果您需要看專科醫生，您的PCP會指導您並解釋下一步該怎麼做。您可能會聽到兩個術語：轉診和事先核准。

轉診和事先核准。

### 轉診

轉診是指您的PCP希望您去看一位能夠幫助您解決健康問題的專科醫生。您的醫療團體將審核轉診申請，如果獲得批准，您將收到資訊以預約醫生。

### 事先核准

某些檢查、治療或藥物需要獲得您的醫療保健計劃的批准之後才能使用。這稱為事先核准。它確保服務安全、有效且在保險範圍內。

## 轉診和事先核准如何協同運作

- 轉診可以讓您去看專科醫生。
- 專科醫師可能要求的某些服務需要得到事先核准。



您可能需要一份轉診單、事先核准、兩者都需要，或都不需要。這取決於您的醫療保健需求和醫療團體的規定。

如需更多信息，請致電聯絡您的 CalOptima Health OneCare 客戶服務部，免付費電話是 **1-877-412-2734 (TTY 711)**，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。🌈



## OneCare 會員手冊

最新的 OneCare 會員手冊可在我們的網站

[www.caloptima.org/c/onecare-documents](http://www.caloptima.org/c/onecare-documents) 上獲取，也可根據要求提供給您。

若需要將其郵寄給您，請致電 OneCare 客戶服務免付費電話

**1-877-412-2734 (TTY 711)**。

# 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做覆診。

在覆診時，您的醫生將審查任何可能已給開出的新藥，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。覆診可以親自去診所或透過遠距醫療看診進行。

如果您有任何疑問或需要幫助安排與醫生覆診，請致電 CalOptima Health 客戶服務部：

**1-877-412-2734 (TTY 711)** 



## 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
- ✔ 用於檢查健康風險或制定護理計劃的工具
- ✔ 經醫生和專家審核的健康資訊
- ✔ 保持健康、活力的秘訣



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> 或掃描此二維碼然後點擊連結。

HealthHub 涵蓋以下主題及更多內容：



糖尿病



心臟健康



營養



# 為您、您的親人和您的未來制定預立醫療自主計劃

如果您生病或受傷並且無法為自己說話，您知道您需要什麼類型的護理嗎？預立醫療自主計劃是開始考慮您未來的醫療護理的好方法。讓我們幫助您瞭解有關預立醫療自主計劃和您所需表格的更多資訊。我們還提供了有關如何與您所愛的人談論他們的醫療保健願望的小提示。

## 什麼是預立醫療自主計劃？

預立醫療自主計劃可協助您就您的醫療保健做出明智的決定，因此即使在您自己可能無法表達這些意願的時候，您的意願都將得到尊重和被滿足。制定預立醫療自主計劃是您的選擇，但我們鼓勵您這樣做。

## 為什麼預立醫療自主計劃很重要？

如果您病得很重並且無法為自己做出醫療選擇，您需要確保所有醫療護理都是基於您的選擇。提前規劃可確保您的選擇受到尊重。

## 誰應該參與預立醫療自主計劃？

每個人，無論年齡或健康狀況如何，都應該參與預立醫療自主計劃。規劃未來永遠不會太早。

## 立即開始您的預立醫療自主計劃

規劃未來並不難。如需瞭解更多關於預立醫療自主計劃的信息，請諮詢您的醫生或撥打



“每個人，無論年齡或健康狀況如何，都應該參與預立醫療自主計劃。規劃未來永遠不會太早。”

CalOptima Health OneCare 客戶服務熱線  
**1-877-412-2734** (TTY 711), 每週 7 天，每天 24 小時提供服務。我們有工作人員會說您的語言。🌈

**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。

# 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。請致電 CalOptima Health 行為健康專線 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 獲取資源和支持。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。

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。🌍



## 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。



## 瞭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。



# 重要電話號碼

## 營業時間後的醫療建議

如果您在營業時間後的需要醫療建議, 請致電給您的家庭醫生 (PCP) 辦公室或撥打 CalOptima Health OneCare 卡背面的護士諮詢專線號碼。

## 醫療急診的情況

如果遇到真正的緊急情況, 請撥打 **911** 或前往最近的急診室。

## CalOptima Health OneCare 客戶服務

每週 7 天, 每天 24 小時。

免付費電話: **1-877-412-2734** | 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預約。

週一至週五, 上午 7 點至下午 5 點

**1-562-268-0955** 或免付費電話: **1-844-585-9210**

## Liberty Dental Plan

提供全面的牙科服務。

週一至週五, 上午 8 點至晚上 8 點

免費電話: **1-888-704-9838** | TTY: **711**

[www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)

## Medi-Cal Dental 計劃

週一至週五, 上午 8 點至下午 5 點

提供牙科福利的幫助

免付費電話: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

<https://smilecalifornia.org>

## 護士諮詢專線

尋求幫助以瞭解您是否需要去醫生診所、緊急護理或急診室獲取護理。

每週 7 天, 每天 24 小時

免付費電話: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

## OneCare Flex 卡

啟用您的 OneCare Flex 卡並查詢餘額資訊。

週一至週五, 上午 8 點至下午 8 點

免付費電話: **1-855-263-6673** | TTY: **711**

[www.andmorehealth.com](http://www.andmorehealth.com)

## Silver&Fit

協助您免費使用廣泛網絡內的健身設施或健身中心。

週一至週五, 上午 5 點至下午 6 點

免付費電話: 請致電 **1-877 4274788** | TTY: **711**

[www.silverandfit.com](http://www.silverandfit.com)

## 交通服務

如果您沒有交通工具可以使用, 您可以獲取交通服務前往接受您的 OneCare 承保的服務。

週一至週五, 上午 8 點至下午 5 點 30 分

免費電話: **1-866-612-1256** | TTY: **711**

## VSP (Vision Service Plan, 視力服務計劃)

週一至週五, 上午 8 點至晚上 8 點

免付費電話: **1-855-492-9028** | TTY: **711**

[www.vsp.com](http://www.vsp.com)

# 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 **1-877-412-2734** (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 بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734** (TTY **711**). هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն (Armenian)

Ուշադրութեամբ: 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 ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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: 如果您需要以您的语言获得帮助, 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 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 hluc 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 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 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.

## 禁止歧視通知

歧視是違法的。CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向而非法歧視、排斥或區別對待任何人。

CalOptima Health OneCare 提供:

- 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：
  - ✓ 合格的手語翻譯員
  - ✓ 其他格式的書面信息 (大體字印刷，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：
  - ✓ 合格的翻譯員
  - ✓ 用其他語言書寫的資訊

如果您需要這些服務，請致電 CalOptima Health OneCare 計畫，服務時間為每週7天，每天24小時，撥打專線電話 **1-877-412-2734**。如果您的聽力或口語不太好，請撥打 **711** 與 TTY 聯繫。根據要求，我們可以提供盲文、大字體、錄音帶或電子形式的文件。要獲得這些替代格式之一的副本，請致電或寫信至:

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

### 如何提交申訴

如果您認為 CalOptima Health OneCare 沒能夠提供這些服務，或基於性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同、或性取向等以其他方式非法歧視您，您可以向 CalOptima Health OneCare 申訴和上訴解決服務部門提出申訴。您可以通過電話，書面，親自造訪或網絡等方式提出申訴:

- 透過電話: 請致電 CalOptima Health OneCare 計畫，服務時間為每週7天，每天24小時撥打專線 **1-877-412-2734**。或者，如果您有聽力或語言方面的障礙，請致電 TTY **711**。
- 書面信函: 填寫投訴表或寫信並郵寄至:  
CalOptima Health Grievance and Appeals  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868
- 親自造訪: 訪問您的醫生辦公室或 CalOptima Health OneCare 並說您想提出申訴。
- 電子版: 登陸 CalOptima Health OneCare 的網站地址 **[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)**。

---

## 民權利辦公室 - 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服務部、民權利辦公室提出民權訴訟：

- **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)。
- **書面信函**：填寫投訴表或寫信或郵寄至：  
**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，請上網下載 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)
- **電子版**：發送電子郵件至 [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

---

## 民權利辦公室 - 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，您還可以通過電話、書面或網絡方式向美國衛生與公眾服務部、公民權利辦公室提出民權訴訟：

- **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**。
- **書面信函**：填寫投訴表或寫信或郵寄至：  
**U.S. Department of Health and Human Services** (美國衛生與公眾服務部)  
**200 Independence Avenue, SW**  
**Room 509F, HHH Building**  
**Washington, D.C. 20201**  
投訴表格，請上網下載 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- **電子版**：登陸民權投訴辦公室，網址為 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

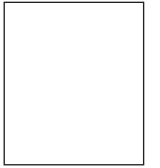
---

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, 是一個有 Medicare 和 Medi-Cal 合約的 Medicare Advantage 的組織。CalOptima Health OneCare 的投保取決於合約的續簽。請致電 CalOptima Health OneCare 客戶服務部門免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為 每週7天，每天24小時。請瀏覽我們的網站 [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)。



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

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



# 與 CalOptima Health 保持聯繫

## 請留意我們的新的簡訊號碼

CalOptima Health OneCare 使用特別號碼發送簡訊：**225678 (CALOPT)**。  
這讓您很容易知道來自我們的訊息是真實且重要的。

您可能會收到有關以下資訊的簡信：



身體檢查、篩檢或流感疫苗接種提醒



您可以享受的福利和服務



幫助您保持健康的一些小提示

請務必把 **225678** 保存起來，以免錯過重要的新資訊！



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。

H5433\_26MM052TC\_M  
PRI-040-486\_C (05/26)