



BETTER TOGETHER

OneCare 會員通訊 | 2025 春季

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



提醒:

在成為 CalOptima Health OneCare 會員後的 3 個月內與您的醫生安排您的 年度保健檢查，然後每年安排一次，以保持健康。

The CalOptima Health OneCare &more™ 卡

以您為中心打造的卡片

今天的郵件中有一樣特別的東西：
Carol的 OneCare &more™ 卡!

哦，太好了！我的
OneCare &more 卡終於
到了！它可以幫助我購買
雜貨和非處方的物品。

嗯，我想我明天會去雜貨店
試用一下。我應該先打電話
給 OneCare 安排車子。

您好，我想安排車子，明
天上午 10 點去雜貨店。

我們可以幫您安排。只要告訴我你
所在的地點以及你想去哪裡。

第二天早上，Carol 來到當地的雜貨店。

我也很高興見到您！

很高興見到您，Carol！祝您購物愉快。

太好了，我的
OneCare &more
卡可以購買新鮮
農產品等等！

您的卡完全沒有問題哦！
祝您有美好的一天。

我真的不敢相信，它使用起來是那
麼的簡單。太感謝您了。

欲了解使用您的 OneCare &more™ 卡有多麼簡單，
請撥打 1-877-412-2734 (TTY 711) 來了解更多資訊。



請參閱第 xx 頁的 CalOptima Health OneCare 食品雜貨福利免責聲明。

您可免費獲得 血壓計



作為 CalOptima Health OneCare 的會員，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，也稱為壓高血症，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. 首先請您的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。
 - 如果您想要送貨上門，請詢問醫生辦公室，看看藥房是否提供送貨上門的服務。
 - 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，看看是否有重大差距，您應該與您的醫生分享該信息。

與您的醫生交談，以了解更多有關管理和預防高血壓的方法。🌈

糖尿病前期：您預防糖尿病的機會

糖尿病前期會增加罹患第 2 型糖尿病和其他嚴重健康問題的風險。好消息是您現在就可以透過簡單的生活方式改變來降低這種風險。

您有患糖尿病前期的風險嗎？

您可能患有糖尿病前期多年，但沒有明顯的症狀。在 2 型糖尿病等健康問題出現之前，人們可能不會注意到這一點。如果您有以下任何糖尿病前期危險因素，請與您的醫生討論每年進行血糖測試：

- 超重
- 在 45 歲或以上
- 父母、兄弟或姊妹患有第 2 型糖尿病
- 體能活動少於每週 3 次
- 曾經患有妊娠糖尿病 (懷孕期間患有糖尿病) 或生過體重超過 9 磅的嬰兒
- 患有多囊性卵巢綜合症
- 屬於特定種族和民族

糖尿病前期是一個轉捩點—走向正確的道路

如果不採取行動，糖尿病前期可能會導致第 2 型糖尿病。但透過一些小的改變，您就可以降低風險。方法如下：

- **只減掉體重的 5% 到 10%** 或對於 200 磅重的人來說，減重為 10 到 14 磅。
- **動起來！** 目標是每週至少 150 分鐘的體能活動 - 每天僅 30 分鐘，每週 5 天，例如快步走。

需要協助嗎？我們已經為您提供了保障！

作為 CalOptima Health 會員，您可以獲得免費的健康教育。我們可以指導您學習新技能、設定和實



“ 好消息是您現在就可以
透過簡單的生活方式改
變來降低這種風險。 ”

現目標，並在預防糖尿病的旅程中保持積極性。請在週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分致電給客戶服務部的免付費電話 **1-888-587-8088** (TTY **711**)，立即開始行動。我們有會說您語言的工作人員。 🌈

及時進行癌症篩檢

早期癌症篩檢可以幫助在癌細胞在體內生長或擴散之前發現它們。及時進行篩檢有助於及早發現並避免延誤治療。以下是一些不應延遲的測試：

乳癌篩檢

無論性別，任何人都可能罹患乳癌。與您的醫生討論做乳房X光檢查。乳房 X 光檢查通常從40歲開始，對每個乳房進行X光檢查，以檢查是否有癌症。如果有疑慮，您將被要求進行更多檢查。

大腸腸癌篩檢

到45歲的時候，與您的醫生討論做大腸癌的檢測。罹患大腸癌的風險會隨著年齡的增長而增加。

有許多可用於大腸癌的篩檢，包括：

- **糞便測試**（糞便免疫化學檢測，FOBT 或 FIT）——這是一項居家測試，使用您從醫生處獲得的套件來收集糞便樣本
- **軟性乙狀結腸鏡檢查**——此測試使用柔性管透過小型攝影機觀察結腸和直腸的下部，以檢查是否有任何問題、息肉或癌症的早期跡象
- **大腸鏡檢查**——此測試類似於乙狀結腸鏡檢查，不同之處在於醫生可以看到整個結腸以檢查息肉和某些癌症
- **電腦斷層掃描 (CT) 大腸鏡檢查**（視像大腸鏡檢查）——使用 X 光取得整個結腸的影像，供醫師檢查

與您的醫生討論哪種測試最適合您以及您應該多久進行一次測試。為了幫助您保持健康，儘早發現癌症以便立即接受治療非常重要。



篩檢是關於生命而不是癌症。

讓我們來接受篩檢吧 OC

入要瞭解更多信息，請瀏覽網站：

www.caloptima.org/cancer 

詢問醫生：為什麼服用您的藥物很重要

CalOptima Health 醫療主任 Steven Arabo 醫生可以回答您的問題。

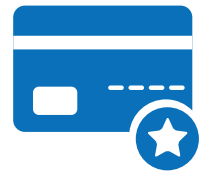
1. **為什麼我的醫生會問我是否有服用我的藥物？**
您的醫生需要知道這些資訊才能為您提供最好的護理。
2. **如果我不服用我的藥物會怎樣？** 如果您跳過劑量或停止服藥，您的健康狀況可能會變得更差，並且您可能需要更多地去看醫生。
3. **我怎樣才能記得服用我的藥物？** 您可以設定鬧鐘、使用藥丸整理盒或請您的照護人員提醒您。
4. **如果我的藥物讓我感覺不舒服，我該怎麼辦？**
不要在沒有諮詢醫生的情況下停止服用。致電給您的醫生解釋有關的問題。他們可能會改變您的劑量或讓您嘗試另一種藥物。
5. **我感覺好多了。我可以停止服用我的藥物嗎？**
不能。即使您感覺良好，也需要服用一些藥物。在停止任何藥物之前，請務必向您的醫生諮詢。
6. **我該如何服用我的藥物？** 詢問您的醫生或藥劑師。
7. **副廠藥和原廠藥一樣好嗎？** 是的。副廠藥和原廠藥是相同的，而且通常價格較低。詢問您的醫生副廠藥是否適合您。



“即使您感覺良好，也需要服用一些藥物。在停止任何藥物之前，請務必向您的醫生諮詢。”

8. **如果我買不起我的藥物怎麼辦？** OneCare Complete 會員的所有藥物的共付額為 \$0。OneCare Flex Plus 會員的副廠藥的共付額最高是 \$4.90，原廠藥的共付額最高是 \$12.15。
9. **如果有困難去藥房該怎麼辦？** 您的保健計劃 OneCare 可以為您提供交通服務。請致電 **1-866-612-1256** (TTY **711**)。
10. **如果我對我的藥物還有更多疑問怎麼辦？**
撥打 OneCare 免費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，每週 7 天、每天 24 小時。 🌈

以下是 CalOptima Health 2025年會員健康獎勵



CalOptima Health 為符合資格的 OneCare 會員提供健康獎勵，以鼓勵他們積極關注自身的健康。獎勵直接存入每位會員的 OneCare &more™ 卡中! 現在您可以在 CalOptima Health 網站: www.caloptima.org/HealthRewards 上填寫並提交獎勵申請表。如果您需要協助通過電話填寫獎勵申請表，請撥打免付費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。

年度保健檢查

\$50 獎勵

在 2025 年完成年度健康檢查的會員 (無需健康獎勵表格)

乳癌篩檢

\$25 獎勵

在2025年完成乳癌篩檢乳房X光檢查的會員

大腸癌篩檢

\$50 獎勵

在2025年完成大腸鏡的會員

糖尿病A1C測試

\$25 獎勵

經診斷患糖尿病並在 2025 年完成 A1C 測試的會員

糖尿病眼科檢查

\$25 獎勵

經診斷患糖尿病並在 2025 年完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員

健康風險評估

\$25 獎勵

應在 2025 年完成健康風險評估的會員 (無需表格)

骨質疏鬆篩檢

\$25 獎勵

在 2025 年接受過骨密度測試的會員

免責聲明: 您必須滿足**所有**健康獎勵資格要求才有資格獲得獎勵。我們收到填妥的表格或您的就診索賠後，我們可能需要長達 5 個工作天才能處理您的獎勵。獎勵不能用於購買酒類、菸草、槍支、禮品卡或彩票。每個日曆年您只批准可獲得此健康獎勵1次。獎勵送完即止。此計劃可能隨時改變或終止，恕不另行通知。

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後續就診。

在後續就診時，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。後續就診可以防止再次住院或出現其他問題。後續就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 醫生後續就診協助，請致電 OneCare 客戶服務部：免費電 **1-877-412-2734** (TTY) **711**。



“ 後續就診可以防止再次住院或出現其他問題 ”



OneCare 會員手冊

最新的 OneCare 會員手冊可在我們的網站 www.caloptima.org/zh-tw/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms 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**)。



其他語言或格式

我們還提供大體字印刷和其他格式和 (英文, 西班牙文, 越南文, 波斯文, 韓文, 中文, 阿拉伯文) 的信息和資料。請致電 OneCare 客戶服務并且告訴我們您首選的口頭和書面語言，以及您是否需要其他格式的信息或資料。

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選和監控。患有這些疾病的會員應定期到醫生處接受健康檢查。

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

如果您有疑問或需要協助聯絡您的醫生，請撥打 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。”

免責聲明: 所有 CalOptima Health OneCare Complete 會員均可享有食品雜貨福利。CalOptima Health OneCare Flex Plus 雜貨福利是慢性病患者特殊補充計劃的一部分。並非所有會員都有資格取得。要使用雜貨福利，加入 CalOptima Health OneCare Flex Plus 的會員必須患有一種或多種危及生命或嚴重限制整體健康或功能的合併症和醫學上複雜的慢性病。符合條件的病症包括但不限於心血管疾病、糖尿病、慢性心臟衰竭、慢性肺病或末期腎病。即使會員患有慢性病，該會員也不一定會獲得雜貨福利。獲得雜貨福利取決於是否有較高的住院風險或其他不良的健康結果的以及需要重症護理安排。交通服務沒有為 OneCare Flex Plus 會員提供。

行為健康遠距醫療 服務現已提供

CalOptima Health 透過我們的合作夥伴 TeleMed2U 為會員提供行為健康護理遠距醫療服務。該服務改善您的循例行為健康門診服務的選擇和取得護理的機會。TeleMed2U 醫療服務者可治療輕度至中度病情。他們可以提供門診心理健康評估、管理您的心理健康藥物。您可以撥打免付費電話 **1-844-585-9210** 聯絡 TeleMed2U 請求遠距醫療服務。有關該計劃和其他行為健康服務的更多信息，請撥打 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 **1-855-877-3885** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。



“ TelMed2U 可以提供門
診心理健康評估、管理
您的心理健康藥物。 ”

CalFresh 可為您提供 食品雜貨補助金

您不必選擇是要將錢用在購買健康的食品雜貨，還是要拿來支付如房租等帳單。申請 CalFresh，4 口之家每個月可獲得高達 **\$975***，個人每個月可獲得高達 **\$292***。該計劃是以類似簽帳金融卡的形式發放福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。

*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。



現在立即透過 **BenefitsCal.com** 提出申請。

新會員從這裡開始

作為 OneCare 的新會員，您將在郵件中收到「歡迎加入 OneCare」資料包。裏面有：

- 福利摘要
- 有關如何獲取會員手冊的信息
- 其他重要資訊

請立即打開資料包裝並先完成以下步驟：



1

閱讀 OneCare 會員手冊

會員手冊包含有關 OneCare 計劃和服務的資訊。請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或家庭醫生 (primary care provider, PCP) 以及其他詳細資訊。如要在網上查看會員手冊，請瀏覽 www.caloptima.org/zh-tw/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms。

如果您需要我們將手冊寄給您，請致電 OneCare 客戶服務中心，免費電話：

1-877-412-2734 (聽力語言障礙專線 TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。



2

安排您的第一次健康檢查

在加入 OneCare 後的 90 天 (3 個月) 內致電給您的家庭醫生，並且安排您的第一次健康檢查。我們相信預防性護理是保持您和家人健康的最佳方式。您的家庭醫生可以及早發現健康問題以免它們變成大問題。此後，請記住每 12 個月安排一次年度健康檢查，您是無需支付任何費用的。您的家庭醫生將與您討論您的健康狀況、如何實現您的健康目標以及所需的健康檢查。



3

了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為符合資格的會員提供免費的會員健康獎勵，以表揚他們採取積極的行動保持健康！要了解更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org/zh-tw/health-and-wellness/member-health-rewards-program#OneCareRewards。



“請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或家庭醫生 (primary care provider, PCP) 以及其他詳細資訊。”

Notice of Availability

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.

Arabic

تنبيه: إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في لغتك، اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والطباعة الكبيرة. اتصل بالرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, գանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Հաշմանդամ մարդկանց տրամադրվող աջակցությունները և ծառայությունները, ինչպիսիք են բրայլյան այբուբենով և խոշոր տպագիր փաստաթղթերը, նույնպես հասանելի են: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)** հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

Chinese Simplified

注意: 如果您需要以您的语言获得帮助, 请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。也为残障人士提供帮助和服务, 例如盲文和大字体的文件。请致电 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务是免费的。

Chinese Traditional

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)**。也為殘障人士提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。請致電 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੱਚਿ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

Hindi

ध्यान दें: अगर आपको हिन्दी भाषा में सहायता चाहिए, तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। विकलांगता वाले लोगों के लिए ब्रेल और बड़े प्रिंट में दस्तावेज़ जैसी सहायताएं और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं मुफ्त हैं।

Hmong

CEEb TOOM: Yog tias koj xav tau kev pab ua yog lus Hmong, hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab thiab kev pabcuam rau cov neeg tsis taus, zoo li cov ntaub ntawv nyob rau hauv daim ntawv Braille thiab luam ntawv loj, kuj muaj. Hu rau **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no pub dawb.

Japanese

注: お客様の言語でのお手伝いが必要な場合は、**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。障害をお持ちの方のために、点字や大きな文字での文書など支援とサービスをご用意しています。**1-877-412-2734 (TTY 711)** までお電話ください。これらのサービスは無料でご利用いただけます。

Korean

주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하시면 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 점자 및 큰 글자 문서와 같은 장애인을 위한 지원 및 서비스도 제공됩니다. 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)**번으로 전화하십시오. 이 서비스는 무료입니다.

Laotian

ການເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາລາວ, ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**, ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນນູນ ແລະ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແມ່ນຍັງມີຢູ່. ໂທຫາ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

CAU FIM JANGX LONGX: Se gorngv meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac, douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ninh mbuo mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jau-louc tengx ziux goux waaic fangx mienh, dorh sou zoux benx braille, nqaapv bieqc domh zei-linh. Douc waac lorz taux **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix gong-bou jau-louc benx wangv-henh tengx hnangv oc.

Mon-Khmer, Cambodian

ប្រុងស្មារតី៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាខ្មែរ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ ជំនួយ និងសេវាសម្រាប់មនុស្សដែលពិការ ដូចជាឯកសារនៅក្នុង អក្សរប្រាសាទ និង អក្សរពុម្ពធំៗ ក៏មានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)**។ សេវាទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان خود نیاز به کمک دارید، با شماره **1-877-412-2734** (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات برای افراد دارای معلولیت، مانند مطالب با خط بریل و چاپ بزرگ نیز در دسترس است. شماره تماس **1-877-412-2734** (TTY 711). این خدمات رایگان هستند.

Russian

ВНИМАНИЕ. Если вы хотите получить поддержку на своем языке, звоните по тел. **1-877-412-2734** (TTY 711). Также доступны вспомогательные устройства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Обращайтесь по тел. **1-877-412-2734** (TTY 711). Услуги предоставляются бесплатно.

Spanish

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). También se encuentran disponibles ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y letra grande. Llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog

ATENSYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Available din ang mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille at malaking print. Tumawag sa **1-877-412-2734** (TTY 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

Thai

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ ให้โทรศัพท์ไปที่ **1-877-412-2734** (TTY 711) การให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารในภาษาเบรลล์และเอกสารที่มีตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ ยังมีให้บริการ โทรศัพท์ **1-877-412-2734** (TTY 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่าย.

Ukrainian

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою мовою, зателефонуйте на номер **1-877-412-2734** (телетайп 711). Доступні допоміжні засоби й послуги для людей з обмеженими можливостями, зокрема документація, надрукована шрифтом Брайля, а також із великим розміром тексту. Телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (телетайп 711). Ці послуги надаються безкоштовно.

Vietnamese

XIN LƯU Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, xin gọi số **1-877-412-2734** (TTY 711). Chúng tôi cũng trợ giúp và cung cấp dịch vụ cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ in khổ lớn. Xin gọi số **1-877-412-2734** (TTY 711). Những dịch vụ này đều miễn phí.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો આપ ગુજરાતીમાં સહાયતા ઈચ્છો છો તો, કોલ કરો **1-877-412-2734** (TTY 711). વિકલાંગ વ્યક્તિઓ માટે મદદ અને સેવા, જેમ કે બ્રેઈલમાં દસ્તાવેજો અને મોટા અક્ષરની પ્રિન્ટ, પણ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-877-412-2734** (TTY 711). આ સેવાઓ મફત છે.

Portuguese

ATENÇÃO: Se você precisa de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734** (TTY 711). Estão disponíveis também auxílio e serviços (documentos em braille ou impressão grande) para pessoas com deficiências. Ligue para **1-877-412-2734** (TTY 711). Todos esses serviços são gratuitos.

Romanian

ATENȚIE: Dacă aveți nevoie de ajutor în limba dumneavoastră, sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Pentru persoanele cu dizabilități sunt disponibile diferite facilități și servicii, precum documente în Braille și în format mare. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Aceste servicii sunt gratuite.

Turkish

DİKKAT: Kendi dilinizde yardım almak için **1-877-412-2734** (TTY 711) numaralı telefonu arayabilirsiniz. Engelli bireyler için Braille alfabesi ve büyük punto ile yazılmış belgeler gibi yardım ve hizmetlerimiz bulunmaktadır. **1-877-412-2734** (TTY 711) numaralı telefonu arayabilirsiniz. Bu hizmetler ücretsizdir.

Urdu

توجه: اگر آپ کو اردو میں مدد چاہیے تو، **1-877-412-2734** (TTY 711)۔ معذور افراد کے لیے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ **1-877-412-2734** (TTY 711) پر کال کریں۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

禁止歧視通知

歧視是違法的。CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 遵循州和聯邦民權法。CalOptima Health OneCare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。

CalOptima Health OneCare提供:

- 為殘疾人提供免費援助和服務，幫助他們更好地溝通，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、性別認同等以其他方式非法歧視，或性取向，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**。

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** (Telecommunications Relay Service)。
- 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。
- 電子版：發送電子郵件至 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。CalOptima Health OneCare 遵守適用的聯邦民權法，不因種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別而歧視別人。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。



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

www.caloptima.org



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，請致電您給您的家庭醫生 (PCP) 辦公室或撥打 CalOptima Health OneCare 會員ID卡背面的護士諮詢專線號碼。

醫療急診

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

服務時間為每週 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
服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。
免付費電話: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

健康教育

提供健康和保健的服務，幫助您保持健康。
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點
免付費電話: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

護士諮詢專線

尋求幫助以了解您是否需要去醫生診所、緊急護理或急診室獲取護理。
服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。
免付費電話: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計劃

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

VSP (Vision Service Plan) (視力服務計劃)

免付費電話: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

獲得免費使用廣泛的健身設施或運動中心網路的協助。
網站: www.SilverandFit.com
免付費電話: **1-877-427-4788** | TTY: **711**