



BETTER TOGETHER

نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2025



تذكير:

حدد موعد زيارة العافية الخاصة بك مع طبيبك خلال 3 أشهر من كونك عضوًا في CalOptima Health، ثم سنويًا للبقاء بصحة جيدة.



احصل على جهاز قياس ضغط الدم مجاناً



باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك الحصول على جهاز مراقبة ضغط الدم مجاناً. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، اطلب من طبيبك أن يطلب لك جهاز مراقبة.



ضغط الدم هو الضغط الذي يولده الدم حين يدفع جدران الشرايين. تحمل الشرايين الدم من قلبك إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ارتفاع ضغط الدم، ويسمى أيضاً ضغط الدم المرتفع، هو ضغط دم أعلى من النطاق الصحي. إن الإصابة بارتفاع ضغط الدم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

المعدل الطبيعي لضغط الدم أقل من 80/120.

متى يجب أن أفحص ضغط الدم الخاص بي؟

- تأكد من فحص ضغط الدم في المنزل حسب ما أوصى به طبيبك.
- قبل زيارة طبيبك، افحص ضغط دمك وشارك نتائجك مع طبيبك.
- قارن بين قراءات ضغط الدم الصباحية والمسائية لمعرفة ما إذا كان هناك اختلاف كبير يجب عليك مشاركته مع طبيبك.

للحصول على جهاز قياس ضغط الدم:

1. اطلب من مكتب الطبيب التأكد مع الصيدلية أولاً من إمكانية صرف الوصفة الطبية.
2. اسأل الطبيب إذا كان بإمكانه إرسال الطلب مباشرة إلى الصيدلية.
- إذا كنت تفضل خدمة التوصيل إلى المنازل، فاطلب من مكتب الطبيب معرفة ما إذا كانت الصيدلية تقوم بالتوصيل.
- إذا كنت ترغب في الذهاب و الحصول على جهاز قياس ضغط الدم من الصيدلية، فخذ معك نسخة من أمر الطبيب.

تعرف على المزيد حول طرق إدارة ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه من خلال التحدث مع طبيبك. 🌈



جهز طفلك لحياة مليئة
بالابتسامات الصحية:

الرضع والأطفال الصغار



(3-0): حدد موعدًا لزيارة

طفلك الأولى لطبيب الأسنان عند
ظهور أول سن له أو بحلول عيد
ميلاده الأول.

الأطفال (4-12):



حافظ على
قوة لثة طفلك وأسنانه بزيارة
طبيب الأسنان كل 6 أشهر.

المراهقون (13-20):



مع ظهور الأسنان الدائمة، تعد
الفحوصات المنتظمة كل 6 أشهر
مهمة للحفاظ على صحة الفم
الجيدة عندما يصبح طفلك بالغًا.

تذكير بتأمين الأسنان ■■■■

اتخذ إجراءً من أجل ابتسامة طفلك الصحية اليوم!

الابتسامة الصحية هي أساس الصحة العامة، لذلك لا تنس أهمية صحة الأسنان. إن فحوصات الأسنان المنتظمة لا تقل أهمية عن زيارات الطبيب، والآن هو الوقت المثالي لتحديد موعد لذلك.

لماذا تعتبر صحة الأسنان مهمة: إن جدولة زيارات طبيب الأسنان كل 6 أشهر يساعد على منع تسوس الأسنان والتهابات الفم الخطيرة. في كل فحص، سيحصل طفلك على فحص كامل للأسنان، وتنظيف الأسنان، وعلاج بالفلورايد لمنع التسوس.

لا تفوت مزايا رعاية الأسنان الخاصة بطفلك!

إذا لم يكن لدى طفلك طبيب أسنان، فبإمكان Smile, California مساعدتك. اتصل بالرقم **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) أو قم بزيارة smilecalifornia.org للعثور على طبيب أسنان Medi-Cal بالقرب منك. 🌈



هل تعلم؟

يمكن لمزود الرعاية الأولية
(primary care provider, PCP)
الخاص بطفلك أيضًا استخدام طلاء الفلورايد
للمساعدة في منع تسوس الأسنان. اتصل بال
PCP الخاص بطفلك واسأل عما إذا كان طلاء
الفلورايد الموضوعي متوفرًا في عيادته.

اختبار الرصاص لطفلك: ما تحتاج إلى معرفته

ما هو الرصاص؟

الرصاص معدن يسبب مشاكل صحية كبيرة للأطفال الصغار. لم يعد يتم بيع العديد من المنتجات التي تحتوي على الرصاص، ولكن لا يزال من الممكن إيجاد الرصاص في المنازل القديمة وحولها والعلاجات المنزلية التقليدية والأطعمة وفي بعض المنتجات.

لماذا يتم فحص الرصاص؟

- لا يوجد مستوى آمن للرصاص في الدم للأطفال.
 - حتى المستويات المنخفضة من الرصاص يمكن أن تؤثر على دماغ الطفل ونموه وتعلمه وسلوكه وتسبب مشاكل صحية أخرى.
 - لا تظهر أي علامات على معظم الأطفال الذين يتواجد الرصاص في دمائهم وقد يبدو ويتصرفون كأنهم بصحة جيدة.
- يعد فحص نسبة الرصاص في الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك قد تعرض للرصاص.

كيف يتم فحص نسبة الرصاص في الدم؟

- يتم أخذ كمية صغيرة من الدم من الإصبع أو الكعب أو الذراع ويتم فحصها لمعرفة نسبة الرصاص فيها.
- وخز الإصبع أو وخز الكعب يجمع بضع قطرات من الدم ويكون له نتائج سريعة.
 - يمكن أيضاً أخذ الدم من الوريد لتأكيد مستوى الرصاص.

لا تؤجل. تحدث إلى طبيب طفلك حول إكمال فحص نسبة الرصاص في الدم. 🌈



من الذي يجب فحصه؟

- يجب فحص الأطفال للرصاص أولاً في عمر 12 شهراً ومرة أخرى في عمر 24 شهراً.
- احصل على فحص دم لاحق إذا فات طفلك فحص الرصاص في الدم.

قم بحماية صحتك من خلال فحوصات السرطان هذه

يمكن أن تساعد فحوصات السرطان المبكرة في العثور على الخلايا السرطانية قبل أن تنمو أو تنتشر عبر الجسم. أن متابعة فحوصاتك يمكن ان تساعد في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج. فيما يلي بعض الفحوصات التي لا ينبغي تأخيرها:

فحص سرطان الثدي

يمكن لأي شخص أن يصاب بسرطان الثدي بغض النظر عن الجنس. تحدث مع طبيبك بشأن إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. يأخذ تصوير الثدي بالأشعة السينية صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان، ويبدأ عادةً في سن 40. إذا كانت هناك مخاوف، فسيتم استدعاؤك لإجراء المزيد من الاختبارات.

فحص سرطان عنق الرحم

مسحة عنق الرحم (أو اختبار عنق الرحم) هي فحص لسرطان عنق الرحم للأشخاص الذين لديهم عنق الرحم (الجزء السفلي من الرحم). يمكن أن تكشف مسحة عنق الرحم عن نمو غير طبيعي في عنق الرحم ويمكن أن يتحول إلى سرطان. من المهم التحدث مع مزود الخدمة الخاص بك لمعرفة عدد المرات التي تحتاج فيها إلى اختبار عنق الرحم.

فحص سرطان القولون والمستقيم

في سن 45، تحدث مع طبيبك حول اختبار سرطان القولون والمستقيم. يزداد خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر.

هناك العديد من الفحوصات المتاحة لسرطان القولون

والمستقيم، بما في ذلك:

- اختبارات البراز (FIT أو FOBT)
- التنظير السيني المرن
- تنظير القولون
- تصوير القولون بالأشعة المقطعية (تنظير القولون الافتراضي)



الفحص هو
عن الحياة
وليس عن
السرطان.

مقاطعة أورانج، دعونا نحصل
على الفحص

تحدث مع طبيبك حول الاختبار الأفضل بالنسبة لك وعدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من المهم اكتشاف السرطان مبكرًا حتى تتمكن من الحصول على العلاج على الفور.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة: www.caloptima.org

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



لا تفوت فرصة الحصول على بطاقات الهدايا الخاصة بك!

فيما يلي مكافآت صحة الأعضاء لعام 2025 من CalOptima Health

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين للقيام بدور نشط في صحتهم. راجع "قد يتأهل الأعضاء للحصول على حوافز جديدة للصحة السلوكية" في **الصفحة 10** للتعرف على 2 مكافأة. لمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، قم بزيارة www.caloptima.org.

زيارة العافية السنوية

بطاقة هدايا بقيمة **\$50**

الأعضاء الذين تبلغ أعمارهم 45 عامًا أو أكبر والذين أكملوا زيارة العافية السنوية في 2025 (لا حاجة إلى نموذج مكافأة صحية)

فحص سرطان الثدي

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

العضوات اللاتي تتراوح أعمارهم بين 50 و 74 عامًا وأكملوا تصوير الثدي بالأشعة السينية لفحص سرطان الثدي في 2025

اختبار الرصاص في الدم عند عمر 12 شهرًا

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 23 شهرًا والذين أكملوا اختبار الرصاص في الدم في 2025 (لا حاجة إلى نموذج مكافأة صحية)

اختبار الرصاص في الدم عند عمر 24 شهرًا

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 24 و 35 شهرًا والذين أكملوا اختبار الرصاص في الدم في 2025 (لا حاجة إلى نموذج مكافأة صحية)

فحص سرطان عنق الرحم

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

العضوات اللاتي تتراوح أعمارهم بين 21 و 64 عامًا وأكملوا فحص سرطان عنق الرحم في 2025

فحص سرطان القولون والمستقيم

بطاقة هدايا بقيمة **\$50**

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا وأكملوا تنظير القولون في 2025

اختبار السكري A1C (التراكمي)

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا ولديهم تشخيص بمرض السكري والذين أكملوا اختبار A1C في 2025

فحص العين لمرضى السكري

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا ولديهم تشخيص بمرض السكري ومن المقرر أن يخضعوا لفحص العين التوسعي لمرضى السكري أو فحص شبكية العين ويكملوه في 2025

فحص ما بعد الولادة

بطاقة هدايا بقيمة **\$25**

العضوات اللاتي يُجرين فحص ما بعد الولادة خلال فترة تتراوح بين 1 و 12 أسبوعًا بعد الولادة

يحتاج كل عرض مكافأة إلى نموذج مكافأة صحية مكتمل باستثناء زيارة العافية السنوية، واختبار الرصاص في الدم عند عمر 12 شهرًا، واختبار الرصاص في الدم عند عمر 24 شهرًا، وفحص مرض السكري للأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب الذين يستخدمون الأدوية المضادة للذهان. يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تكون مؤهلاً للحصول على مكافأتك. يستغرق الأمر 8 أسابيع على الأقل بعد حصولنا على النموذج المكتمل أو المطالبة من زيارتك لمعالجة مكافأتك. لا يمكن استخدام المكافآت لشراء الكحول، أو التبغ، أو الأسلحة النارية، أو بطاقات الهدايا أو تذاكر اليانصيب. ليس للمكافآت قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima Health المسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. قد تتم الموافقة عليك 1 مرة فقط في السنة التقويمية لكل مكافأة صحية. المكافآت متاحة حتى نفاذ التمويل. قد يتغير هذا البرنامج أو ينتهي في أي وقت دون إشعار.



تقدم CalOptima Health خطة Medicare

CalOptima Health OneCare Flex Plus

تم تصميم خطتنا الجديدة منخفضة التكلفة لتحقيق المرونة، حيث تقدم زيارة للطبيب والإقامة في المستشفى بقيمة \$0. كما يتضمن أيضاً إضافات سخية مثل بدل بطاقة مرنة أكبر لعناصر OTC، ورعاية الأسنان الشاملة، ومزايا اللياقة البدنية والمزيد. للتأهل لـ OneCare، يجب أن يكون عمر الشخص 21 عاماً أو أكبر؛ ويعيش في مقاطعة أورانج؛ ولديه Medicare الجزء A والجزء B، ولديه مزايا Medi-Cal الكاملة دون أي حصة في التكلفة. قم بزيارة www.caloptima.org أو اتصل بالرقم المجاني **1-877-412-2734** (TTY 711) 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، لمعرفة المزيد حول خطة Medicare الخاصة بـ CalOptima Health. 

هل لديك أفراد من العائلة أو الأصدقاء الذين يتمتعون بتغطية CalOptima Health Medicare و Medi-Cal؟ تقدم CalOptima Health Medicare Advantage خطة OneCare (HMO D-SNP)، خطتي Medicare Advantage لذوي الاحتياجات الخاصة، والتي قد تكون مناسبة لهم. تجعل OneCare الرعاية الصحية أسهل، مع جميع مزايا Medicare و Medi-Cal في خطة واحدة وأكثر من 7,500 طبيب وأخصائي في مقاطعة أورانج. لا توجد أقساط شهرية ولا إستقطاعات. بالإضافة إلى ذلك، يتوفر للأعضاء 2 خيار للخطة:

CalOptima Health OneCare Complete

تقدم خطتنا الأصلية \$0 مشاركة بالدفع على الخدمات الطبية وخدمات المستشفيات وجميع الأدوية الموصوفة المغطاة. يتضمن العديد من الإضافات، مثل ميزة اللياقة البدنية، ورعاية الأسنان الشاملة وبطاقة مرنة للسلع والبقالة التي لا تستلزم وصفة طبية (OTC)، والمزيد.



يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود لشراء البقالة

لست مُجبراً على الاختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية *\$975 كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية *\$292 كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة الخصم يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت.

*CalFresh ليس أحد برامج Medi-Cal ولن يغير مزاياك التي تحصل عليها من Medi-Cal. لا ضمان لأن تتأهل إذا قدمت طلباً ومبالغ المزايا تختلف

قدم طلبك الآن على BenefitsCal.com أو اتصل مع خدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **1-888-587-8088** (TTY 711).

تتوفر خدمات الصحة عن بعد للصحة السلوكية

تقدم CalOptima Health للأعضاء خدمات الصحة عن بعد لرعاية الصحة السلوكية من خلال شريكنا، TeleMed2U. تعمل الخدمة على تحسين خياراتك وإمكانية حصولك على الرعاية لخدمات المرضى الخارجيين الروتينية للصحة السلوكية. يعالج مزودو TeleMed2U مجموعة من الحالات الخفيفة إلى المتوسطة. يمكنهم توفير علاج الصحة النفسية للمرضى الخارجيين وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك. يمكنك طلب خدمات الرعاية الصحية عن بعد عن طريق الاتصال بـ TeleMed2U على الرقم المجاني **1-844-585-9210**. لمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج وخدمات الصحة السلوكية الأخرى، اتصل بخط CalOptima Health للصحة

“ تستطيع TeleMed2U توفير علاج الصحة النفسية للمرضى الخارجيين وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك.

السلوكية مجاناً على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. 🌐

العلاج عبر الإنترنت للصحة النفسية متاح للطلاب

هل تعلم أن طلاب مرحلة الـ K حتى الصف الثاني عشر في المناطق التعليمية المشاركة عبر مقاطعة أورانج يمكنهم الوصول إلى Hazel Health's لخدمات العلاج عن بعد للصحة النفسية عبر الإنترنت؟ سيتم تنسيق الطلاب مع معالج مرخص متخصص في علاج الأطفال والمراهقين. البرنامج مجاني للطلاب الذين لديهم تأمين أو بدونه. انه يوفر دعماً متخصصاً، وقد ثبت نجاحه، كما أنه سريع وسهل.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً للاشتراك في برنامج العلاج عبر الإنترنت بكلفة \$0 اليوم.

لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم **1-888-541-7063**.



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 المجاني **1-855-587-8088 (TTY 711)**.

“ زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. ”

دليل أعضاء CalOptima Health

يتوفر أحدث دليل أعضاء على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء مجانًا على الرقم **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى (الإنجليزية، والإسبانية، والفيتنامية، والفارسية، والكورية، والصينية، والعربية). يرجى الاتصال بخدمة العملاء وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.





قد يتأهل الأعضاء للحصول على حوافز الصحة السلوكية



فحص مرض السكري للأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يستخدمون الأدوية المضادة للذهان

إن إجراء فحص مرض السكري مهم لصحتك. باعتبارك عضوًا في CalOptima Health Medi-Cal، يمكنك إجراء فحص مرض السكري مجانًا. أثناء زيارتك للطبيب، يجب أن تحصل على قسيمة مختبر لفحص مرض السكري. إذا لم يكن الأمر كذلك، من فضلك اطلب واحدة. يمكن للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 بإكمال فحص مرض السكري في الفترة ما بين 1 يناير 2025 و 31 ديسمبر 2025. ستتولى CalOptima Health الباقي. لا يوجد نموذج لإرساله.

لا يمكن أن يكون الأعضاء قد تم تشخيصهم سابقاً بمرض السكري. ويجب أيضًا أن يكون قد تم وصف دواء واحد لهم على الأقل من الأدوية المضادة للذهان المدرجة في نشرة المكافأة. 🌈



رعاية المتابعة للأطفال الموصوف لهم طبيًا دواء ل ADHD (Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder)، اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط

تقدم CalOptima Health مكافأة أعضاء صحية للأعضاء المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عامًا و الذين لديهم تشخيص بـ ADHD. يمكن للأعضاء المؤهلين الحصول على بطاقة هدايا مجانية بقيمة \$25 من خلال إكمال 3 زيارات متابعة خلال 5 أشهر من وصف دواء ADHD. املاً نموذج هذه المكافأة على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org وأرسله إلى CalOptima Health قبل 31 يناير 2026، للحصول على بطاقة الهدايا المجانية بقيمة \$25.

إذا كانت لديك أسئلة، اتصل بخط الصحة السلوكية مجانًا على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)**.
لمزيد من المعلومات حول مكافآت صحة الأعضاء، قم بزيارة www.caloptima.org.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتمادك عضوًا جديدًا في CalOptima Health، سوف تحصل على حزمة "مرحبًا بك في CalOptima Health" عبر البريد. فيها:

- ملخص المزايا
- بطاقة هوية عضو CalOptima Health
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- نموذج اختيار الشبكة الصحية ودليل نموذج الاختيار
- معلومات هامة أخرى

يرجى فتح الحزمة على الفور والقيام بما يأتي أولاً:

1



اختر مزود رعاية أولية (PCP) وشبكة صحية

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل مزودي شبكة الصحة على موقع CalOptima Health على www.caloptima.org. يرجى اختيار PCP (مزود الخدمة الذي يساعدك في الحصول على الرعاية التي تحتاجها) المتعاقد مع الشبكة الصحية التي اخترتها. إذا لم تختَر واحدًا خلال 45 يومًا من الانضمام إلى CalOptima Health، فسنختار PCP لك.

2



تعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

قم بإدراج اختيارك للشبكة الصحية وPCP، قم بالتوقيع على النموذج وإعادته إلى CalOptima Health في أقرب وقت ممكن. يمكنك أيضًا تحديد اختياراتك على بوابة الأعضاء على member.caloptima.org.

3



اقرأ كتيب أعضاء CalOptima Health الخاص بك

يحتوي كتيبك على معلومات حول برامج وخدمات CalOptima Health. ابحث في كتيبك لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو PCP الخاص بك وغيرها من التفاصيل. يمكن العثور على كتيب الأعضاء عبر الإنترنت على www.caloptima.org. إذا كنت ترغب في إرسال كتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة العملاء.

4



حدد موعد زيارتك الأولى خلال 3 أشهر

قم بزيارة PCP الخاص بك خلال أول 3 أشهر من انضمامك إلى CalOptima Health. تساعدك الزيارة الأولى على البقاء بصحة جيدة من خلال العمل مع طبيبك على الفور.

5



تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء

تقدم CalOptima Health مكافآت صحة الأعضاء مجانًا للأعضاء المؤهلين للقيام بدور فعال في رفايتهم! تعرف على المزيد على www.caloptima.org.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health مجانًا على الرقم 1-888-587-8088 (TTY 711)، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك.

إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع CalOptima Health قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تقوم CalOptima Health 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 تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

CalOptima Health تقدم:

• مساعدات مجانية وخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم في التواصل بشكل أفضل، مثل:

✓ مترجمي لغة إشارة مؤهلين

✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات مختلفة (برايل أو مطبوعة، بخط كبير، أو ملفات صوتية، أو صيغ إلكترونية سهلة الاستخدام، أو صيغ أخرى)

• تقدم خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين ليست اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:

✓ مترجمين فوريين مؤهلين

✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات ، فاتصل بـ CalOptima Health على **1-714-246-8500**، أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088**، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY 711**. عند الطلب ، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل أو بخط كبير أو كاسيت صوتي أو صيغة إلكترونية. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة ، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

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

كيفية تقديم شكوى

إذا كنت تعتقد أن CalOptima Health 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 تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية ، الإعاقة الجسدية ، أو الحالة الطبية ، أو المعلومات الوراثية ، أو الحالة الاجتماعية ، أو الجنس ، أو الهوية الجنسية ، أو التوجه الجنسي ، يمكنك تقديم شكوى إلى CalOptima Health. يمكنك تقديم شكوى عبر الهاتف أو كتابةً أو شخصياً أو إلكترونياً:

• عن طريق الهاتف: اتصل بـ CalOptima Health على **1-714-246-8500**، أو على الرقم المجاني **1-888-587-8088** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. أو إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY 711**.

• كتابةً: 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 وقل أنك تريد تقديم شكوى.

• إلكترونياً: قم بزيارة موقع CalOptima Health الإلكتروني على **www.caloptima.org**.

مكتب الحقوق المدنية - إدارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية بـ كاليفورنيا أو مكتب الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عن طريق الهاتف: اتصل على **916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيدًا ، فيرجى الاتصال بـ **TTY 711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- كتابةً: 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 الشكوى متوفرة على www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- إلكترونيًا: أرسل بريد إلكتروني 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 عبر الهاتف ، كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عن طريق الهاتف: اتصل على **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تسمع أو تتحدث بشكل جيد، يرجى الاتصال على **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- كتابةً: 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 الشكوى متوفرة على 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>.

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.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ਅਪਹਜ 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 آپکو 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.

Հայերեն պիսակ (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:

ប្រាសាទសាសាខ្មែរ (Cambodian)

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

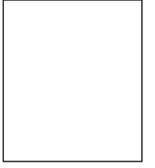
ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

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.



أرقام هواتف مهمة

التثقيف الصحي

للحصول على خدمات الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5 مساءً.
الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | الهاتف النصي: **711**

خط نصيحة الممرضة

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**
الهاتف النصي: **1-844-514-3774**

برنامج Medi-Cal لرعاية الأسنان

للمساعدة في مزايا رعاية الأسنان.
الرقم المجاني: **1-800-322-6384**
الهاتف النصي: **1-800-735-2922**

خطة خدمة الرؤية (Vision Service Plan, VSP)

الرقم المجاني: **1-800-877-7195**
الهاتف النصي: **1-800-428-4833**

نصيحة بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى مشورة طبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مزود الرعاية الأولية الخاص بك أو رقم هاتف خط نصيحة الممرضة الموجود على ظهر بطاقة تعريف CalOptima Health الخاصة بك

الطوارئ الطبية

اتصل بالرقم **911** أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ لاجل حالة طوارئ حقيقية.

خدمة عملاء CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً.
الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | الهاتف النصي: **711**

خط الصحة السلوكية من CalOptima Health

للمساعدة في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية.
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
الرقم المجاني: **1-855-877-3885** | الهاتف النصي: **711**