



BETTER TOGETHER

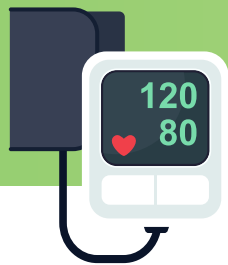
會員通訊 | 2025 春季



提醒:

在成為會員後的 3 個月內與您的醫生安排您的保健檢查，然後每年檢查一次，以保持健康。

您可免費獲得血壓計



作為 CalOptima Health Medi-Cal 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。
 - 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，以了解更多有關管理和預防高血壓的方法。 🌈

立刻為了孩子的健康微笑採取行動！

健康的微笑是整體健康的基礎，所以不要忘記牙齒健康的重要性。定期進行牙科檢查與看醫生一樣重要，現在就是安排檢查的最佳時機。

為什麼牙齒健康很重要：每 6 個月安排一次牙科檢查有助於預防蛀牙和嚴重的口腔感染。每次檢查時，您的孩子都會接受完整的牙科檢查、牙齒清潔和氟化物清漆治療，以預防蛀牙。

不要錯過您的牙科福利！

如果您的孩子沒有一位牙醫，Smile, California 可以提供協助。請致電 **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) 或瀏覽 smilecalifornia.org 尋找在您附近的 Medi-Cal 的牙醫。

你知道嗎？

您孩子的家庭醫生 (primary care provider, PCP) 也可以使用氟化物清漆來幫助您的孩子預防蛀牙。致電給您孩子的 PCP，詢問他們的辦公室是否提供局部氟化漆。



讓您的孩子一生都擁有健康的笑容：



嬰兒和幼兒 (0-3 歲)：

把孩子的第一次牙科檢查安排在孩子長出第一顆牙齒時或一歲生日之前。



兒童 (4-12 歲)：

每 6 個月看一次牙醫，保持孩子的牙齦和牙齒堅固。



青少年 (13-20 歲)：

隨著恆牙的長出，每 6 個月定期檢查對於孩子成年後保持良好的口腔健康非常重要。

檢測您孩子的鉛含量：您需要知道些什麼

什麼是鉛？

鉛是一種會導致幼兒出現嚴重健康問題的金屬。許多含鉛物品已不再銷售，但在老房子及其周圍、傳統家庭療法、食品和某些產品中仍然可以找到鉛。

為什麼要檢測鉛？

- 沒有針對兒童的安全血鉛水平。
- 即使是低水平的鉛也會影響孩子的大腦、成長、學習、行為並導致其他健康問題。
- 大多數血液中含鉛的兒童沒有表現出任何跡象，並且看起來和行為都很健康。

驗血是了解您的孩子是否接觸過鉛的唯一方法。

血鉛檢測是如何進行的？

從手指、腳後跟或手臂抽取少量血液進行鉛檢測。

- 手指採血或腳後跟採血可收集幾滴血，很快有結果。
- 也可從靜脈採血以確認鉛含量。

不要拖延。與您孩子的醫生討論進行血鉛檢測。🌈

誰應該接受測試？

- 兒童應首先在 12 個月大時檢測鉛含量，然後在 24 個月大時再次檢測。
- 如果您的孩子錯過了血鉛檢測，請進行補測。



透過以下這些癌症篩檢保護您的健康

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癌症並避免延誤治療。以下是一些不應延遲接受的篩檢：

乳癌篩查

無論性別，任何人都有可能患乳癌。與您的醫生討論進行乳房X光檢查。乳房X光檢查通常由40歲開始，對每個乳房拍攝X光照片以檢查是否有癌症。如果有問題，您將被要求進行更多測試。

子宮頸癌篩檢

子宮頸抹片檢查(或子宮頸抹片測試)是對有子宮頸(子宮下部)的人進行的子宮頸癌篩檢。子宮頸抹片檢查可以發現子宮頸不正常的增生，並可能轉變為癌症。與您的醫療服務者討論以了解您需要多久進行一次子宮頸抹片檢查是非常重要的。

大腸癌篩查

在45歲時，與您的醫生討論大腸癌的檢測。您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(FOBT 或 FIT)
- 軟式乙狀結腸鏡檢查
- 大腸鏡檢查
- CT大腸鏡檢查(視像大腸鏡檢查)



篩檢是關於生命而不是癌症。

讓我們來接受篩檢吧 OC

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，儘早發現癌症非常重要，這樣您就可以立即接受治療。

如要瞭解詳情，請瀏覽：www.caloptima.org

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。

不要錯過您的禮品卡！



以下是 CalOptima Health 的 2025 年會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵他們對其健康採取積極行動。請參閱第 10 頁的“會員可能有資格獲得新的行為健康服務的獎勵措施”，以了解 2 項獎勵。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請訪問網站 www.caloptima.org。

年度保健檢查

\$50 禮品卡

在 2025 年完成年度保健檢查，且年滿 45 歲和以上的會員（無需健康獎勵表）

乳癌篩檢

\$25 禮品卡

在 2025 年完成乳癌篩檢乳房X光檢查的年齡介於 50-74 歲的會員

12 個月大時的血鉛測試

\$25 禮品卡

在 2025 年完成血鉛測試的 12 至 23 個月大的會員（無需健康獎勵表）

24 個月大時的血鉛測試

\$25 禮品卡

在 2025 年完成血鉛測試的 24 至 35 個月大的會員（無需健康獎勵表）

子宮頸癌篩檢

\$25 禮品卡

在 2025 年完成子宮頸癌篩檢的年齡介於 21-64 歲的會員

大腸癌篩查

\$50 禮品卡

在 2025 年完成大腸鏡檢查的年齡介於 45-75 歲的會員

糖尿病 A1C 測試

\$25 禮品卡

經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並在 2025 年完成 A1C 檢測的會員

糖尿病眼科檢查

\$25 禮品卡

經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並應在 2025 年完成且已完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員

產後檢查

\$25 禮品卡

在產過後 1-12 週內完成產後體檢的會員

每項獎勵都需要完整填寫的健康獎勵表，除了年度保健檢查和12個月大的血鉛測試和24個月大的血鉛測試。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需要8週的時間來處理您的獎勵。獎勵不能用於購買酒類、菸草、槍支、禮品卡或彩票。獎勵沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，CalOptima Health 概不負責。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。

CalOptima Health 有提供 Medicare 計劃



您的家人或朋友是否有 Medicare 和 Medi-Cal 保險？CalOptima Health 提供的 OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Advantage Special Needs Plan (特殊需求計劃)，可能會適合他們。OneCare 讓獲取醫療保健變得更加輕鬆，它將所有 Medicare 和 Medi-Cal 福利集中在一個計劃中，並在橙縣擁有 7,500 多名醫生和專科醫生。沒有每月的保費，也沒有免賠額。另外，會員還有 2 個計劃選項：

CalOptima Health OneCare Complete

我們原來的計劃，提供共付額為 \$0 的醫療和醫院服務以及所有承保的處方藥。它包括了許多額外服務，例如健身福利、綜合牙科、用於購買非處方 (over-the-counter, OTC) 產品和雜貨等等的 flex (靈活福利預付) 卡。

CalOptima Health OneCare Flex Plus

我們新的低成本計劃專為靈活性而設計，提供 \$0 費用的醫生就診和住院服務。它也包括大量的額外服務，例如更多的用於購買的 OTC 產品的 Flex 卡的津貼、綜合牙科、健身福利等等。

要獲得 OneCare 的資格，個人必須年滿 21 歲；住在橙縣；擁有 Medicare A 和 B 部分；並享有完整的 Medi-Cal 福利，以及沒有分攤費用。

請瀏覽網站 www.caloptima.org 或在每週 7 天、每天 24 小時撥打免付費電話 **1-877-412-2734** (TTY **711**)，以了解更多有關 CalOptima Health 醫療保險計劃的資訊。

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，或者致電
1-888-587-8088 (TTY **711**) 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

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。🌈



為學生提供網上的心理健康治療

您是否知道在橙縣有參與計劃的學區的 K-12 學生可以使用 Hazel Health 的網上心理健康遠距醫療治療服務？學生將會與專門治療兒童和青少年的持牌的治療師配對。此計劃為有保險或沒有保險的學生免費提供。它提供專業的支援，已被證明是有效的，並且快速又簡單。



掃描二維碼即可立即登記註冊我們的 \$0 費用的網上治療計劃。

**如需更多資訊，請致電
1-888-541-7063 與我們聯絡。**



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 CalOptima Health 客戶服務部：
免費電話 **1-888-587-8088** (聽力語言障礙專線 (TTY) **711**)。



“ 後續就診可以防止再次住院或出現其他問題 ”



CalOptima Health 會員手冊

您可以上我們的網站 www.caloptima.org 查詢。並根據自己的需要向我們索取最新的會員手冊。若您需要郵寄資料，請致電我們的客戶服務 **1-888-587-8088** (聽力語言障礙專線 (TTY) **711**)。



獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本 (英文, 西班牙文, 越南文, 波斯文, 韓文, 中文, 阿拉伯文)。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。



會員可能有資格獲得 行爲健康獎勵



服用注意力不足/過動症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) 處方藥物的兒童的後續護理

CalOptima Health 為 6 至 12 歲診斷患有 ADHD 的符合資格的會員提供會員健康獎勵。符合資格的會員在服用 ADHD 藥物後 5 個月內完成 3 次跟蹤就診可獲得免費的 \$25 禮品卡。在我們的網站 www.caloptima.org 上填寫此獎勵表格，並在 2026 年 1 月 31 日之前將其發送至 CalOptima Health，以獲得您免費的 \$25 禮品卡。



對正在使用抗精神病藥物的精神分裂症或雙相情感障礙患者進行糖尿病篩檢

進行糖尿病篩檢對您的健康很重要。作為 CalOptima Health Medi-Cal 會員，您可以免費獲得糖尿病篩檢。在看醫生期間，您的醫生應該給您一張用於糖尿病篩檢的化驗單。如果沒有，請索取一份。年齡在 18 歲至 64 歲之間的符合資格的會員可以在 2025 年 1 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日期間完成糖尿病篩檢，將獲得一張免費的 \$25 禮品卡。CalOptima Health 將負責其餘的工作。無需發送表格。

會員不能已被診斷出患有糖尿病。他們還必須至少服用獎勵傳單上列出的其中一種抗精神病藥物。



如果您有疑問，請撥打免費行爲健康熱線 **1-855-877-3885** (TTY **711**)。有關這些會員健康獎勵的更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org。

新會員從這裡開始

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

- 福利摘要
- 有關如何獲取《會員手冊》的信息
- CalOptima Health 會員 ID 卡
- 醫療網選擇表和選擇表指南
- 其他重要資訊

請立即打開資料包並先做以下步驟：



1

選擇一位家庭醫生 (primary care provider, PCP) 和一個醫療網

該資料包裏有關於如何在 CalOptima Health 網站 www.caloptima.org 上取得醫療網醫療服務者目錄的說明。請選擇一位與您選擇的醫療網有合約的 PCP (幫助您獲得所需護理的醫療服務者)。如果您在加入 CalOptima Health 後的 45 天內還沒有選擇一位 PCP，我們將會為您選擇一位 PCP。



2

填寫醫療網選擇表

列出您選擇的醫療網和 PCP，簽署表格並儘快將其送回給 CalOptima Health。您也可以在此會員門戶網站 member.caloptima.org 做選擇。



3

閱讀您的 CalOptima Health《會員手冊》

您的手冊包含有關 CalOptima Health 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 PCP 以及其他詳細資訊。可在網站 www.caloptima.org 取得《會員手冊》。如果您需要將手冊郵寄給您，請致電客戶服務部。



4

請在 3 個月內安排您的第一次就診

在加入 CalOptima Health 後的頭 3 個月內去看您的 PCP。第一次的就診能讓您立即與您的醫生合作來幫助您保持健康。



5

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，請瀏覽網站：www.caloptima.org。

如果您需要幫助，請撥打免費電話 **1-888-587-8088** (聽力或語言障礙者請撥打 TTY **711**) 聯絡 CalOptima Health 客戶服務部。服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分，我們有會說您語言的工作人員。

禁止歧視通知

歧視是違法的。CalOptima Health 遵循州和聯邦民權法。CalOptima Health 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、性別認同或性取向非法歧視、排斥或對待他人。

CalOptima Health 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，請在周一至週五上午 8 點至下午 5 點30 之間致電 **1-714-246-8500** 或免費電話 **1-888-587-8088** 聯繫 CalOptima Health。如果您的聽力或口語不太好，請撥打 TTY 711。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
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

如何提交申訴

如果您認為 CalOptima Health 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 提出申訴。您可以通過電話，書面，親自造訪或網絡提出申訴：

- **透過電話：**請在 周一至週五上午8點至下午5點30分之間致電**1-714-246-8500** 或 **1-888-587-8088**。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 並說您想提出申訴。
- **電子版：**瀏覽 CalOptima Health 的網址 **www.caloptima.org**。

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 **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/TDD **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
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>.

TAGLINES

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: 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:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

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

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

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 ટૅગ 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.

ແທກໂພສາລາວ (Laotian)

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

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਫ਼ਿ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aceste servicii sunt gratuite.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **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) نیگ لائن

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088 (TTY 711)**۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088 (TTY 711)**۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

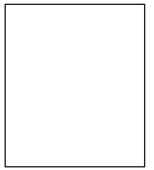
Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



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) 辦公室或撥打醫療網卡背面的護士諮詢專線號碼。

醫療急診的情況：

如果遇到真正的急診的情況，請撥打 **911** 或前往最近的急診室。

CalOptima Health 客戶服務部

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點30分
免費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

CalOptima Health 行為健康服務專線

提供取得心理健康服務的幫助
服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。
免費電話：**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。
免費電話：**1-888-587-8088** | TTY: **711**

護士諮詢專線

幫助瞭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。
免費電話：**1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal Dental Program (牙科計劃)

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

VSP (Vision Service Plan) (視力服務計劃)

免費電話：**1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**