



BETTER TOGETHER

OneCare 회원 뉴스레터 | 2025 봄

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



알림:

CalOptima Health OneCare 회원이 된 후 3개월 이내에 담당 의사와 건강 검진을 예약한 후 매년 검진을 하여 건강을 유지하십시오.

제목: CalOptima Health OneCare &more™ 카드

귀하를 중심으로 만들어진 카드

오늘 우편으로 특별한 것이 올 것입니다:
Carol의 OneCare &more 카드입니다!

오, 기쁜 소식이네요! 나의
OneCare &more 카드
가 왔어요! 식료품과 일반
약품을 구매하는 데 도움이
되는 카드입니다.

음, 내일 식료품점에서 사용을
시도해 볼까합니다. 먼저
OneCare에 전화해서
교통편을 요청해야겠어요.

안녕하세요. 내일 오전
10시에 식료품점으로
가는 교통편을
예약하려고 합니다.



저희가 예약을 도와드리겠습니다. 귀하의
위치와 원하시는 장소를 알려주십시오.

다음날 아침, Carol은 지역
식료품점에 도착했습니다.

저도 만나서
반가웠어요!

Carol님, 만나서 반가웠어요!
즐거운 쇼핑 되세요.



다행히 OneCare
&more 카드카드로 신선한 농산물
과 그 외 다양한 혜택이 포함되어 있
어요!

카드는 작동이 잘
되었습니다! 좋은 하루
되십시오.

사용하기가 정말 쉬웠어요.
정말 고맙습니다!

OneCare &more 카드 사용이 얼마나 간편한지 알아보세요.
자세히 알아보려면 **1-877-412-2734 (TTY 711)**
로 전화하세요.



무료로 혈압 모니터를 받으십시오



CalOptima Health OneCare 회원이라면 무료로 혈압 모니터를 받을 수 있습니다. 고혈압이 있는 경우 의사에게 모니터 주문을 요청하십시오.

혈압은 동맥벽을 누르는 혈액의 압력입니다. 동맥은 심장에서 신체의 다른 부분으로 혈액을 운반합니다.

하이퍼텐션이라고도 하는 고혈압은 건강 범위보다 높은 혈압입니다. 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 위험을 높입니다.

정상 혈압 범위는 120/80 미만입니다.

혈압 모니터를 받으려면:

1. 의사 사무실에 약국에서 처방전을 채울 수 있는지 먼저 확인해 달라고 요청하십시오.
2. 의사에게 약국으로 직접 처방전을 보낼 수 있는지 문의하십시오.
 - 집으로 배달을 원하시면 약국에서 배달이 가능한지 의사 사무실에 문의하십시오.
 - 약국에서 혈압 모니터를 직접 받으려면 의사의 처방서 사본을 지참하여 방문하십시오.

언제 혈압을 확인해야 합니까?

- 의사의 권장에 따라 집에서 혈압을 확인하십시오.
- 의사를 방문하기 전에 혈압을 확인하고 결과를 의사와 공유하십시오.
- 아침과 저녁 혈압 수치를 비교하여 의사와 공유해야 할 큰 차이가 있는지 확인하십시오.

의사와 상담하여 고혈압을 관리하고 예방하는 방법에 대해 자세히 알아보십시오. 🌈

당뇨병 전증: 당뇨병을 예방할 수 있는 기회

당뇨병 전증은 2형 당뇨병 및 기타 심각한 건강 문제가 발생할 위험을 증가시킵니다. 좋은 소식은 간단한 생활 습관 변화로 지금 당장 위험을 낮출 수 있다는 것입니다.

당뇨병 전증 위험이 있습니까?

수년 동안 당뇨병 전증이 있어도 명확한 증상이 없을 수 있습니다. 2형 당뇨병과 같은 건강 문제가 나타날 때까지 눈치채지 못할 수 있습니다. 당뇨병 전증 위험 요소가 있는 경우 매년 혈당 검사를 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오.

- 과체중
- 45세 이상 인 경우
- 부모, 형제 또는 자매 중 2형 당뇨병이 있는 경우
- 신체 활동이 주 3회 미만인 경우
- 임신성 당뇨병 (임신 중 당뇨병) 이 있거나 체중이 9 파운드 이상인 아기를 낳은 적이 있는 경우
- 다낭성 난소 (polycystic ovary) 증후군이 있는 경우
- 특정 인종 및 민족인 경우

당뇨병 전증은 전환점입니다 — 올바른 길을 가십시오

행동 없이는 당뇨병 전증은 2형 당뇨병으로 이어질 수 있습니다. 하지만 작은 변화로 위험을 낮출 수 있습니다. 방법은 다음과 같습니다:

- **체중의 5% 에서 10% 을 감량하십시오** 또는 200 파운드인 사람의 경우 10~14파운드입니다.
- **움직이세요!** 일주일에 최소 150분의 신체 활동을 목표로 하십시오 — 빠른 걷기와 같은 운동을 하루에 30분, 일주일에 5일만 하십시오.



“ 좋은 소식은 간단한 생활 습관 변화로 지금 당장 위험을 낮출 수 있다는 것입니다. ”

도움이 필요하십니까? 저희가 도와드리겠습니다!

CalOptima Health 회원으로서 무료로 건강 교육을 받으실 수 있습니다. 저희는 귀하께서 새로운 것을 배우고, 목표를 설정 및 달성하고, 당뇨병 예방을 위한 생활을 유지하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30 분 사이 전화하여 시작하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. 🌈

암 선별검사를 정기적으로 받으십시오

조기 암 검사는 암세포가 자라거나 신체의 다른 부위로 퍼지기 전에 암세포를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 모든 검사를 받으면 조기 발견에 도움이 되고 치료 지연을 피할 수 있습니다. 다음은 지연되어서는 안 되는 몇 가지 검사들입니다:

유방암 선별 검사

성별에 관계없이 누구든 유방암에 걸릴 수 있습니다. 메모그램 (유방조영술) 을 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 메모그램은 일반적으로 40세부터 시작하여 암을 확인하기 위해 각 유방의 X선 사진을 찍습니다. 문제가 있는 경우 추가 검사를 위한 연락을 받을 것입니다.

대장암 검진

45세부터 언제 대장암 검사를 받아야 하는지 의사와 상담하십시오. 대장암 위험은 나이가 들면서 증가합니다.

대장암 암 선별검사에는 다음을 포함하여 다양한 선택들이 있습니다:

- **대변 검사** (FOBT 또는 FIT) — 대변 샘플을 수집하기 위해 의사로부터 받은 키트를 사용하는 가정 검사입니다.
- **유연한 구불창자경검사** (Flexible Sigmoidoscopy) — 이 검사는 유연한 튜브를 사용하여 작은 카메라로 결장과 직장의 하부를 관찰하여 문제, 폴립 또는 암의 초기 징후를 확인합니다.
- **대장내시경** — 이 검사는 의사가 폴립과 일부 암을 확인하기 위해 결장 전체를 볼 수 있다는 점을 제외하면 S상 결장경 검사와 유사합니다.
- **CT 대장조영술** (가상 대장내시경) — 의사가 검토할 수 있도록 X선을 사용하여 전체 대장의 이미지를 찍습니다.



검진은 암이 아니라 삶을 위한 것입니다

모두 함께 검진을 받으십시오

검진을 언제 할지, 어떤 검사가 귀하에게 적합한지 그리고 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지에 대해 의사와 상의하십시오. 건강을 유지하기 위해서는 암을 조기에 발견하여 바로 치료를 받는 것이 중요합니다.

자세한 내용은 www.caloptima.org/cancer 를 참조하십시오. 🌈

의사에게 질문: 약을 복용하는 것이 중요한 이유

CalOptima Health 의료 책임자인 Dr. Steven Arabo가 질문에 답해 드립니다.

1. **의사가 나에게 약을 복용하는지 묻는 이유는 무엇인가요?** 의사는 귀하에게 최상의 치료를 제공하기 위해 알아야 합니다.
2. **약을 복용하지 않으면 어떻게 되나요?** 복용을 건너뛰거나 약 복용을 중단하면 건강이 악화될 수 있으며 의사를 더 자주 만나야 할 수도 있습니다.
3. **약을 복용하는 것을 어떻게 기억할 수 있나요?** 알람을 설정하거나, 알약 정리함을 사용하거나, 간병인에게 상기시켜 달라고 부탁할 수 있습니다.
4. **약 때문에 몸 상태가 좋지 않다고 느끼면 어떻게 해야 하나요?** 의사와 상의하기 전에는 복용을 중단하지 마십시오. 의사에게 전화하여 문제를 설명하십시오. 복용량을 변경하거나 다른 약을 시도하게 할 수도 있습니다.
5. **상태가 나아졌어요. 약 복용을 중단해도 되나요?** 아니요. 상태가 좋아도 복용해야 하는 약이 있습니다. 약 복용을 중단하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.
6. **약은 어떻게 복용하나요?** 의사나 약사에게 문의하십시오.
7. **일반 (generic) 약품이 브랜드 약품만큼 좋을까요?** 예. 일반 약품은 브랜드 약품과 동일하게 작용하며 일반적으로 비용이 적게 듭니다. 일반 약품이 귀하에게 적합한지 의사에게 문의하십시오.



“ 상태가 좋아도 복용해야 하는 약이 있습니다. 약 복용을 중단하기 전에 항상 의사와 상의하십시오. ”

8. **약값을 감당할 수 없다면 어떻게 하나요?**
OneCare Complete 회원은 모든 약품에 대해 \$0의 공제금을 지불합니다. OneCare Flex Plus 회원은 일반 약품에 대해 최대 \$4.90, 브랜드 약품에 대해 \$12.15의 공제금을 지불합니다.
9. **약국으로 가기 어려운 경우 어떻게 하나요?**
귀하의 건강 플랜인 OneCare에서 교통편을 제공해 드릴 수 있습니다. **1-866-612-1256** (TTY **711**) 으로 전화하십시오.
10. **약에 대해 추가 질문이 있으면 어떻게 하나요?**
OneCare 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7일, 24시간 연락하십시오. 🌈

다음은 CalOptima Health의 2025년 회원 건강 보상들입니다



CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 OneCare 회원들에게 건강 보상을 제공합니다. 보상은 각 회원의 OneCare &more™ 카드에 직접 적립됩니다! 이제 CalOptima Health 웹사이트 www.caloptima.org/HealthRewards 에서 보상 청구 양식을 작성하여 보낼 수 있습니다. 전화로 보상 청구 양식을 작성하는 데 도움이 필요하면 OneCare 고객 서비스 무료 전화 **1-877-412-2734** (TTY **711**), 주 7일, 24시간 연락하십시오.

연례 웰네스 검진

\$50 보상

2025년 에 연례 건강 검진을 완료한 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)

유방암 선별 검사

\$25 보상

2025년 에 유방암 선별검사 메모그램을 완료한 회원

대장암 선별 검사

\$50 보상

2025년 에 대장내시경을 완료한 회원

당뇨병 A1C 검사

\$25 보상

당뇨병 진단을 받고 2025년 에 A1C 검사를 완료한 회원

당뇨병 눈 검사

\$25 보상

당뇨병 진단을 받고 2025년 에 확장형 또는 완치형 당뇨병 망막 시력 검사를 완료한 회원

건강 위험 평가

\$25 보상

2025년 에 건강 위험 평가를 완료해야 하고 완료한 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)

골다공증 선별검사

\$25 보상

2025년 에 골밀도 검사를 받은 회원

면책조항: 건강 보상을 받으려면 **모든** 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희에게 작성된 양식이나 진료를 통한 청구가 접수된 후 보상을 처리하는 데 최대 5 영업 일 이 소요됩니다. 보상은 알코올, 담배, 총기, 상품권 또는 복권 구매에 사용할 수 없습니다. 이 건강 보상에 대해 연당 1만만 승인을 받을 수 있습니다. 보상은 자금이 있는 동안 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 변경되거나 종료될 수 있습니다.

응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치

응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여 집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당 주치의에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 최상의 의료 관리를 위해 7일 이내에 귀하의 주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운 약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던 이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속 진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수 있습니다.

질문 또는 주치의와 후속 진료에 대한 도움이 필요하신 경우 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 전화하십시오. 🌈



“ 후속 진료를 통해 또 다른
입원이나 기타 문제를
예방할 수 있습니다.”



OneCare 회원 안내서

최신 OneCare 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org/ko-kr/health-insurance-plans/onecare#DocumentsandForms 에서 보실 수 있으며 요청 시 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받으시려면 OneCare 고객 서비스 번호 **1-877412-2734 (TTY 711)** 로 전화하십시오.



기타 언어 또는 형식들

정보와 자료는 큰 글자 와 기타 형식 및 언어들 (영어, 스페인어, 월남어, 페르시아어, 한국어, 중국어 및 아랍어) 로 제공됩니다. OneCare 고객 서비스에 전화하여 선호하는 음성 및 서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요한지 알려주십시오.

정신분열증 또는 양극성 장애 진단을 받은 회원을 위한 중요한 검사

심혈관 질환 과 당뇨병은 미국의 10개 사망 원인 중 하나입니다. 특정 항정신성 의약품을 복용하는 양극성 장애 진단을 받은 사람들은 심혈관 질환과 당뇨병의 위험이 증가합니다. 회원들은 이러한 질환에 대해 무료로 검사 및 모니터링을 받을 수 있습니다. 이러한 질환이 있는 회원들은 담당 의사로부터 정기적인 건강 검진을 받아야 합니다.

신체 건강상의 필요 사항에 대해 의사와 상담하고 치료를 받으면 건강이 개선되고 더 건강한 생활을 할 가능성이 높아집니다. 귀하의 약물에 대한 질문이 있거나 이러한 중요한 검사에 대해 문의하기 위해 담당 의사에게 전화를 하여 진료 일정을 잡으십시오.

질문이 있거나 또는 귀하의 의사에게 연락을 하는 데 도움이 필요하시면 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7일, 24시간 전화하십시오. 🌈



“ 신체 건강상의 필요 사항에 대해 의사와 상담하고 치료를 받으면 건강이 개선되고 더 건강한 생활을 할 가능성이 높아집니다. ”

면책조항: 식료품 혜택은 모든 CalOptima Health OneCare Complete 회원에게 제공됩니다. CalOptima Health OneCare Flex Plus 식료품 혜택은 만성 질병 환자를 위한 특별 보충 프로그램의 일부입니다. 모든 회원이 자격이 있는 것은 아닙니다. 식료품 혜택을 이용하려면, CalOptima Health OneCare Flex Plus 회원은 생명을 위협하거나 가입자의 전반적인 건강이나 기능을 크게 제한하는 하나 이상의 동반성 및 의학적으로 복잡한 만성 질환이 있어야 합니다. 자격이 있는 질환에는 심혈관 질환, 당뇨병, 만성 심부전, 만성 폐 질환 또는 말기 신장 질환이 포함되지만 이에 국한되지 않습니다. 회원이 만성 질환이 있어도 반드시 식료품 혜택을 받는 것은 아닙니다. 식료품 혜택을 받는 것은 회원이 입원 또는 기타 건강 문제에 대한 높은 위험과 집중 치료 조정이 필요한지에 따라 달라집니다. OneCare Flex Plus 회원은 식료품점까지 이동하는 교통편을 이용할 수 없습니다.

원격 (Telehealth) 행동 건강 서비스 이용 가능

CalOptima Health는 저희 파트너인 TeleMed2U를 통해 회원들에게 행동 건강 관리를 위한 원격 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 이 서비스는 정기적인 행동 건강 외래 서비스를 위한 진료 옵션과 관리 접근성을 개선합니다. TeleMed2U 제공자는 경증부터 중등도까지의 다양한 질환을 치료합니다. 그들은 외래 환자 정신 건강 치료를 제공하고 정신 건강 약물을 관리합니다. TeleMed2U 무료번호 **1-844-585-9210** 번으로 전화하여 원격 의료 서비스를 요청할 수 있습니다. 이 프로그램 및 기타 행동 건강 서비스에 대한 자세한 정보를 원하시면



“ TeleMed2U 는 외래 환자
정신 건강 치료를 제공하고
정신 건강 약물을 관리합니다.”

CalOptima Health 행동 건강 무료번호
1-855-877-3885 (TTY 711) 번으로 주 7일,
24시간 전화하십시오. 🌈

CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다

건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh 를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$975***, 개인의 경우 월 최대 **\$292*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다

*CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.



지금 **BenefitsCal.com** 에서 신청하십시오.

신규 회원은 이곳에서 시작

신규 OneCare 회원으로서 “Welcome to OneCare” 환영 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 패킷에는 다음이 포함되어 있습니다:

- 혜택 요약서
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보

즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:



1 OneCare 회원 안내서를 읽어보십시오

회원 안내서에는 OneCare 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다. 저희가 보장하는 내용, 건강 네트워크 또는 주치의 (PCP) 변경 방법 및 기타 세부 사항을 알아보려면 안내서를 읽어보십시오.

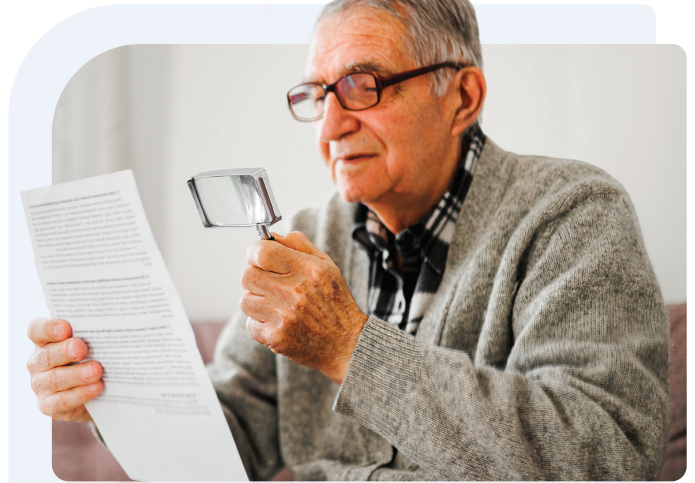
온라인 회원 안내서를 보시려 면

[www.caloptima.org/ko-kr/](http://www.caloptima.org/ko-kr/health-insurance-plans/)

[health-insurance-plans/](http://www.caloptima.org/ko-kr/health-insurance-plans/)

[onecare#DocumentsandForms](http://www.caloptima.org/ko-kr/health-insurance-plans/) 를

방문하십시오. 질문이 있으시면, OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 로 주 7 일 24 시간 전화하십시오.



“ 저희가 보장하는 내용, 건강 네트워크 또는 주치의 (PCP) 변경 방법 및 기타 세부 사항을 알아보려면 안내서를 읽어보십시오. ”



2 첫 건강 검진을 예약하십시오

OneCare 가입 후 90 일 (3 개월) 이내에 PCP 에게 연락하여 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하의 가족을 건강하게 유지하는 가장 좋은 방법이라고 믿고 있습니다. PCP 는 큰 문제가 되기 전에 건강 문제를 초기에 발견할 수 있습니다. 그 후에는 12 개월마다 무료 제공되는 연간 웰니스 검진 일정을 예약하는 것을 잊지 마십시오. PCP 는 귀하의 건강, 건강 목표 달성 방법 및 필요한 건강 검진에 관해 귀하와 상담할 것입니다.



3 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기

CalOptima Health 는 자신의 웰빙에 적극적인 역할을 한 적격 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 www.caloptima.org/ko-kr/health-and-wellness/member-health-rewards-program#OneCareRewards 를 방문하십시오.

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 ઇચ્છો 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 braile 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۔

차별금지에 대한 통지서

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 주 및 연방 민권법을 준수합니다. CalOptima Health OneCare 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 이유로 사람들을 불법적으로 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다.

CalOptima Health OneCare 는 다음을 제공합니다:

- 장애가 있는 사람들이 더 나은 의사소통을 할 수 있도록 다음과 같은 무료 도움 및 서비스:
 - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
 - ✓ 서면으로 된 기타 형식 정보(큰글자, 오디오, 사용 가능한 전자식 형식, 기타 형식)
- 영어가 모국어가 아닌 사람들을 위한 다음과 같은 무료 언어 서비스:
 - ✓ 자격을 갖춘 통역사
 - ✓ 다른 언어로 적힌 정보

이런 서비스가 필요하시면, CalOptima Health OneCare 의 전화번호 **1-877-412-2734**으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, TTY 전화번호 **711**로 전화하십시오. 요청하시면, 사용이 가능한 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 얻으려면 다음 주소로 전화하거나 편지를 보내십시오:

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

불만 제출 방법

만약 CalOptima Health OneCare 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, CalOptima Health OneCare 불만 및 항소 해결 서비스에 불만을 제출할 수 있습니다. 불만은 다음과 같이 전화로, 서면으로, 직접 또는 전자식으로 제출할 수 있습니다:

- **전화로:** CalOptima Health OneCare 에 전화번호 **1-877-412-2734** 번으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 만약 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY의 **711** 로 전화하십시오.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 CalOptima Health OneCare 를 방문하여 불만제출을 원한다고 알려주십시오.
- **전자식으로:** CalOptima Health OneCare 의 웹사이트 **www.caloptima.org/OneCare** 를 방문하십시오.

시민권 사무국 -

캘리포니아 보건 서비스국

또한 California Department of Health Care Services(캘리포니아 보건부), 시민권 사무국 (Office for Civil Rights)에 시민권 불만을 전화, 서면 또는 전자적 방법으로 제기할 수 있습니다:

- **전화로:** **1-916-440-7370**로 전화 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 **711**로 전화 (**통신 중계 서비스**).
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
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
불만 양식은 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 에서 찾을 수 있습니다.
- **전자식으로:** CivilRights@dhcs.ca.gov 으로 이메일을 보내십시오.

시민권 사무국 -

미국 보건복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, 미국 시민권 사무국, 보건복지부에 전화로 서면으로 또는 전자적으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화로:** **1-800-368-1019**로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY **1-800-537-7697**로 전화.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
불만 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 찾을 수 있습니다.
- **전자식으로:** 시민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan은 Medicare와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. CalOptima Health OneCare 에 가입은 계약 갱신에 따라 달라집니다. CalOptima Health OneCare 는 민권에 해당되는 연방정부 법률에 준수하며, 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별때문에 사람들을 차별대우하지 않습니다. CalOptima Health OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734** (TTY **711**) 번으로 주 7일, 24시간 연락하십시오. www.caloptima.org/OneCare 를 방문하십시오.



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

www.caloptima.org



중요한 전화번호들

근무시간 이후 조언

근무시간 외 의료 상담이 필요한 경우, 담당 PCP 사무실이나 CalOptima Health OneCare 카드 뒷면에 있는 간호사 상담 번호로 전화하십시오.

의료 응급 상황

실제 의료 응급 상황인 경우 **911**로 전화하시거나 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima Health OneCare 고객 서비스부

주 7일, 24시간
무료 전화: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

CalOptima Health 행동 건강 전화

정신 건강 서비스를 받는 데 도움이 필요한 경우 연락하십시오.
주 7일, 24시간
무료 전화: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육

건강을 유지하는 데 도움이 되는 건강과 웰빙 자료를 제공합니다.

월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시
무료 전화: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

간호사 상담 전화

의사 진료실, 긴급 치료실 또는 응급실에서 치료가 필요한지 알아보십시오.

주 7일, 24시간
무료 전화: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 치과 프로그램

치과 혜택에 대한 도움을 제공합니다.
무료 전화: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan, 시력 서비스 플랜)

무료 전화: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

다양한 운동 시설이나 운동 센터를 무료로 이용할 수 있도록 도와드립니다.

웹사이트: **www.SilverandFit.com**
무료 전화: **1-877-427-4788** | TTY: **711**