

Better TOGETHER

خبرنامه مدیکل CalOptima ، با هم بهتر

گامهای درخشان:
برنامه سلامت بارداری
CalOptima

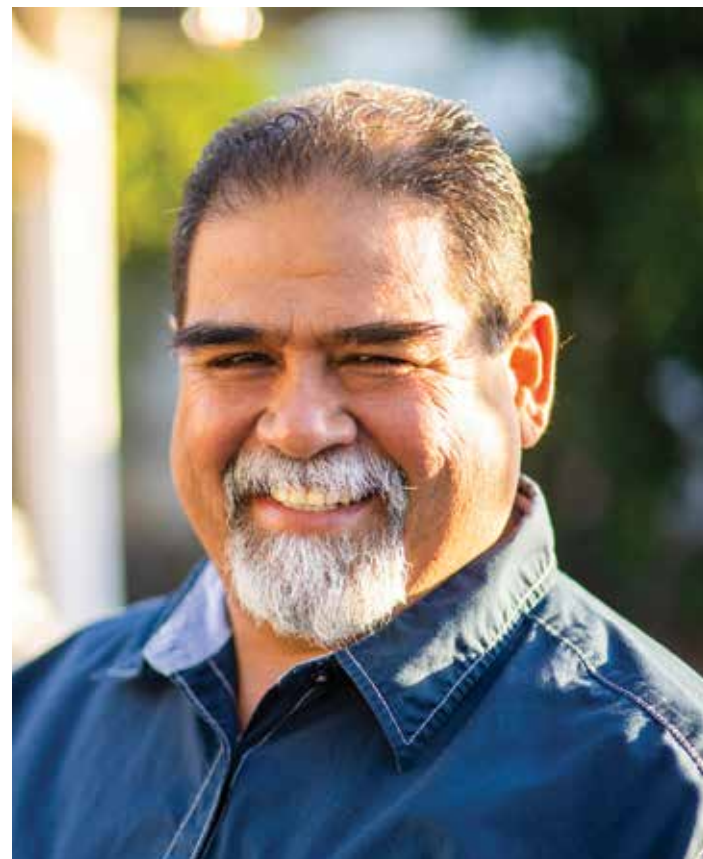
کمک به کودکان مبتلا به
ADHD

ابزار سلامتی جدید آنلاین



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.



حفظ سلامت قلب پس از حمله قلبی

وقتی رگ‌های رساننده خون حامل اکسیژن به قلب مسدود می‌شوند، حمله قلبی رخ می‌دهد. تغییر سبک زندگی و مصرف داروی ویژه مشکلات قلبی، به جلوگیری از حمله قلبی یا کاهش احتمال بروز آن با کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کند. با این اقدامات، احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

چه تغییراتی می‌توانید بدهید؟

- اگر سیگار می‌کشید، سیگار را ترک کنید. برنامه‌ای برای ترک سیگار آماده کنید، از مشاوره کمک بگیرید و از پزشک خود درباره محصولاتی مانند چسب نیکوتین، آدامس، قرص مکیدنی یا اسپری بینی که به ترک سیگار کمک می‌کنند سوال کنید.
- ورزش. روزانه حداقل 40 دقیقه و 3 تا 4 روز در هفته، به ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام یا شنا بپردازید. استفاده از وزنه یا کش قدرتی به تقویت عضلات کمک می‌کند.
- بهبود رژیم غذایی. غذاهای سالم و کم‌چربی که نمک و شکر کمتری دارند مصرف کنید. مصرف میوه، سبزی‌ها و غذاهای فیبردار به جلوگیری از بیماری قلبی و سکنه کمک می‌کند.
- حفظ وزن سالم. افزایش وزن، قلب را مجبور می‌کند سخت‌تر کار کند. خوردن وعده‌های کوچک‌تر یا غذاهای کم‌کالری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. از دیگر اقدامات سودمند برای حفظ وزن سالم می‌توان به نوشیدن آب بیشتر، خوابیدن کافی و مدیریت اضطراب اشاره کرد.

چه داروهایی را باید احتمالاً مصرف کنید؟

- برای جلوگیری از حمله قلبی: داروهای به اصطلاح مسدودکننده بتا به کاهش سرعت تپش قلب، کاهش فشار خون و کاهش بار قلب کمک می‌کنند. متوپرولول (metoprolol) و آتنولول (atenolol) مسدودکننده بتا محسوب می‌شوند.
- برای کاهش فشار خون: فشار خون بالا به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند. برخی افراد برای کاهش فشار خون باید چندین دارو مصرف کنند. از این نوع داروها می‌توان به هیدروکلروتیازید (hydrochlorothiazide)، لیسینوپریل (lisinopril) و آملودیپین (amlodipine) اشاره کرد.

- برای جلوگیری از لخته شدن خون: از داروهای رایج جلوگیری از لخته شدن خون می‌توان به آسپرین یا کلوپیدوگرل (clopidogrel) اشاره کرد.
 - استاتین: استاتین مانع رسوب، افزایش یا تجزیه چربی می‌شود و در نتیجه از انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. انواع استاتین‌ها، شامل آتورواستاتین (atorvastatin) و روزوواستاتین (rosuvastatin) می‌شوند.
- تغییر سبک زندگی و انتخاب غذاهای سالم، کلید پیشگیری از حمله قلبی است. با پزشک خود درباره برنامه غذایی، ورزشی و دارویی که برای حفظ سلامت قلب شما بیشترین کارایی را دارد مشورت کنید.

Shape Your Life

A Program of  CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

آیا نگران وزن فرزندتان هستید؟

فرزند شما می‌تواند نحوه زندگی سالم را بیاموزد. CalOptima به افراد واجد شرایط بین 5 تا 18 سال و خانواده آنها فرصت شرکت در کلاسهای آموزشی رایگان اصلاح سبک زندگی (Shape Your Life) می‌دهد.

با فرزندتان در این کلاسها حضور یابید و درمورد تغذیه سالم، فعالیتهای بدنی و راههای دیگر بهبود سلامت کودک بیاموزید.

اعضای واجد شرایط، یک کارت هدیه رایگان به ارزش 50 دلار بابت شرکت در 6 کلاس و داشتن ملاقات پیگیری با پزشک مراقبتهای اولیه خود، دریافت میکنند.

به ما بپیوندید:

- 6 کلاس گروهی
- اطلاعات در مورد تغذیه سالم
- بازیها و فعالیتهای سرگرم کننده برای تحرک همگی

به منظور آگاهی از واجد شرایط بودن فرزندتان و دریافت اطلاعات بیشتر با پزشک خود ملاقات کرده یا با مدیریت سلامت CalOptima به شماره زیر تماس بگیرید:

1-714-246-8895

یا میتوانید با خدمات مشتریان CalOptima با شماره رایگان 1-888-587-8088 تماس بگیرید و درخواست صحبت با بخش مدیریت سلامت را نمایید. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان 1-800-735-2929 تماس بگیرند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. ما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر در خدمت شما هستیم. همچنین میتوانید به وبسایت ما در www.caloptima.org/healtheducation مراجعه کنید.



برنامه سلامت بارداری CalOptima

آیا باردار هستید؟ آیا سعی میکنید باردار شوید؟ ممکن است برنامه گامهای درخشان CalOptima بتواند به شما در طول بارداری و بعد از تولد نوزاد کمک کند. گامهای درخشان به شما کمک میکند بارداری و فرزند سالم داشته باشید. این برنامه به شما در مورد تغذیه سالم، انجام به موقع آزمایشها آموزش میدهد و منابعی را به شما معرفی میکند. گامهای درخشان به افزایش زایمانهای به موقع و سالم کمک میکند. همه خدمات گامهای درخشان بطور رایگان به اعضاء CalOptima ارائه میشوند.

تغذیه سالم

تغذیه سالم در حال حاضر بیش از پیش اهمیت دارد! مواد غذایی که دارای فیبر بالا و قند، چربیهای جامد و نمک کمتر هستند انتخاب کنید. هرچند برای دو نفر تغذیه میکنید، به این معنی نیست که دو برابر قبل غذا بخورید. راهنمای رایج برای اندازه مواد غذایی:

- 1/2 بشقاب سبزیجات و میوه
- حدود 1/4 غلات
- 1/4 پروتئین
- 1 منبع سالم لبنیات مانند پنیر یا شیر با هر وعده غذا

با پزشک خود در مورد مواد غذایی مناسب و ورزشهایی که برای سلامتیتان در دوران حاملگی مناسب هستند مشورت نمایید.

آزمایشهای دوران بارداری

در دوران حاملگی، ممکن است پزشک شما آزمایشهای پیشگیرانه متعددی را توصیه کند. برخی از این آزمایشها را به همه بانوان توصیه مینمایند، مثلاً تست غربالگری دیابت زمان بارداری، تستهای ژنتیک و HIV. ممکن است بر اساس سن، سابقه سلامتی و قومیت آزمایشهای بیشتری به شما پیشنهاد شود. بسیار مهم است که این آزمایشها را فوراً در زمان توصیه پزشک انجام دهید. امکان دارد این آزمایشها مشکلات سلامتی احتمالی در شما یا جنین را افشا کند.

آیا زایمان دیگری در 37 هفته بارداری (زودرس) داشته اید؟

اگر چنین است با پزشک خود در مورد گزینه هایی که برای کاهش این احتمال دارید مشورت نمایید. اگر در مورد زایمان زودرس نگرانی دارید، لطفاً با بخش مدیریت سلامت CalOptima به شماره 1-714-246-8895 تماس بگیرید.

ملاقات با پزشک

حتماً در زمان بارداری و پس از زایمان با پزشک خود بطور مرتب ملاقات کنید. معاینه پس از زایمان شما باید بین 3 تا 8 هفته پس از تولد نوزادتان انجام شود. بسیار مهم است که در مورد احساس خود با پزشکتان در طی این ملاقات صحبت کنید، بخصوص اگر احساس افسردگی میکنید. اگر سزارین کرده اید، قرار ملاقات اضافه ای 2 هفته بعد از زایمان دارید که معاینه بعد از جراحی توسط پزشک است. این ملاقات جزو معاینه پس از زایمان حساب نمیشود، در نتیجه حتماً به هر دو ملاقات بروید.

جهت کسب اطلاعات بیشتری در مورد خدمات رایگان گامهای درخشان با بخش مدیریت سلامت CalOptima با شماره **1-714-246-8895** تماس بگیرید. ما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر برای کمک به شما آماده ایم. یا میتوانید با خدمات مشتریان CalOptima با شماره رایگان **1-888-587-8088** تماس بگیرید و درخواست کنید که با بخش مدیریت بیماریها صحبت نمایید. کاربران TDD / TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. لطفاً به وبسایت ما به نشانی www.caloptima.org/healtheducation مراجعه نمایید.

درمان میتواند به کودکان مبتلا به ADHD کمک کند

اگر فرزند شما مبتلا به اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) است، شروع زودهنگام درمان میتواند به وی کمک کند. ADHD اختلال روانی است که علائمی مانند بیش فعالی و مشکل در بی تحرک بودن دارد.

علائم ADHD شامل:

- عدم توجه
- بیش فعالی
- انجام کارها بدون تفکر، بطور ناگهانی
- مشکلات عملکردی و یادگیری

اگر معتقد هستید فرزندتان دچار ADHD است تنها راه حل ملاقات با پزشک میباشد. شناسایی زود هنگام میتواند نتیجه بهتری داشته باشد. استرس اضافی در مورد سلامت کودکانی که دچار ADHD هستند باعث ایجاد مشکل در انجام فعالیتهای در مدرسه و خانه میشود. اگر چنین است، با پزشک فرزندتان مشورت نمایید.

درمان شامل:

- رفتار درمانی
- آموزش
- دارو
- صحبت درمانی

داروها میتوانند به کم کردن علائم ADHD کمک کنند. کودکی که به تازگی تشخیص ADHD داشته باید در عرض 30 روز از شروع استفاده از داروی جدید با پزشک ملاقات نماید. همچنین فرزند شما باید حداقل 2 مرتبه در 10 ماه بعد با پزشک ملاقات کند. ملاقات منظم با پزشک کمک میکند از تاثیر دارو بر روی کودک مطمئن شوید.

از طریق ملاقات با پزشک و واکسیناسیون سالم بمانید

مسئولیت سلامت فرزند خود را از طریق ملاقات به موقع با پزشک و واکسیناسیون بر عهده بگیرید. ملاقاتهای منظم با پزشک نقش مهمی در رشد فرزند شما دارند. این ملاقاتها در سنین 0-15 ماه بیشتر مورد نیاز هستند. در این ملاقاتها پزشک علائم رشد فرزندتان را چک میکند. پزشک واکسیناسیون کودک را به موقع انجام میدهد. در هر ملاقات، حتماً با پزشک در مورد رشد کودک و تغذیه وی مشورت کنید.

واکسینا ایمن بوده و از فرزندتان در برابر بیماریها دفاع میکنند. با بردن کودک برای دریافت واکسن، شما به حفظ سلامت آنها کمک میکنید. اگر پرسشی دارید از پزشکتان بپرسید.

مصرف مفرط آنتی بیوتیکها

آنتی بیوتیکها چیستند؟

آنتب بیوتیکها داروهایی هستند که برای درمان عفونتهای باکتری زا مانند گلودرد و سیاه سرفه استفاده میشوند.

زمانی که بیمار میشویم، برای بهتر شدن به دیدن پزشک میرویم. برخی از افراد از پزشک میخواهند که برایشان آنتی بیوتیک تجویز کند. آیا میدانید که آنتی بیوتیکها فقط بر روی عفونتهای باکتری زا تاثیر دارند؟ این بدان معنی است که آنها عفونتهای ویروسی مانند سرماخوردگی را درمان نمیکند. با پزشک خود در مورد داروها مشورت کنید. به جدول زیر برای نوع عفونتها مراجعه نمایید.

عفونتهای باکتری زا	عفونتهای ویروسی
گلودرد استرپتوکوک	سرماخوردگی عادی/ آبریزش بینی
سیاه سرفه	گلودرد (بغیر از عفونت استرپتوکوک)
عفونت مجاری ادرار	آنفلونزا
آنتی بیوتیک؟ بله	آنتی بیوتیک؟ خیر

استفاده از آنتی بیوتیک زمانی که به آن احتیاج نداریم کار درستی نیست. مثلاً در زمان سرما خوردگی. این امر میتواند باعث شود که بدن دیگر به دارو واکنش نشان ندهد. همچنین واکنش بعضی از بیماریها به برخی از آنتی بیوتیکها از بین میرود. اقدام درست به شما در اینگونه موارد کمک میکند. در زمان بیماری در مورد داروی صحیح برای شما با پزشکتان مشورت کنید.

آیا عضو جدید CalOptima هستید؟

چگونه با PCP خود همکاری کنید

برای کمک به PCP:

- زمان بیماری با PCP تماس بگیرید.
- فهرستی از سوالهایی که میخواهید از PCP پرسید را آماده کنید.
- کارت شناسایی CalOptima را در تمام قرارهای ملاقات نشان دهید.
- با PCP خود همکاری کرده و در مورد مشکلات و احتیاجهای سلامتی با او صحبت نمایید.
- اگر متوجه موضوعی نمیشوید از PCP بخواهید تا برایتان توضیح دهد.
- داروهایتان را طبق دستور PCP مصرف کنید.
- اگر قادر به حضور در قرار ملاقات نیستید، 24 ساعت قبل از وقت ملاقات آن را کنسل کنید.

کارهایی که PCP شما انجام میدهد:

- خدمات مراقبتهای سلامتی عمومی، مشاوره پزشکی و راههای درمان را ارائه میکند
- به شما در دریافت مراقبتهای پیشگیری، تزریقات و خدمات بهزیستی کمک میکند
- ارائه نسخه و دارو
- ارجاع به متخصص

مشاوره بعد از ساعت اداری:

- اگر بعد از ساعات اداری به مشاوره پزشکی نیاز دارید، با مطب PCP خود و یا شماره تلفن ارائه شده در پشت کارت شبکه درمانی یا گروه پزشکی خود تماس بگیرید.

ضرورتهای پزشکی:

- در صورت وقوع ضرورت پزشکی با شماره 1-800-9-1-1 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.



به عنوان عضو جدید CalOptima لازم است که موارد زیر را انجام دهید:

یک ارائه دهنده مراقبتهای اولیه (PCP) را انتخاب نمایید

با استفاده از کتابچه راهنمای ارائه دهندگان و شبکه درمانی یک PCP انتخاب نمایید. PCP انتخابی شما باید با شبکه بهداشتیتان قرارداد داشته باشد. شما میتوانید PCP متفاوتی را برای هرعضوواجد شرایط خانواده در همان شبکه بهداشتی انتخاب کنید. شما میتوانید PCP خود را هر 30 روز یکبار عوض کنید.

یک شبکه بهداشتی را انتخاب نمایید

شبکه بهداشتی مجموعه ای از پزشکان و بیمارستانها است که خدمات مراقبتهای درمانی را ارائه مینمایند. فهرست شبکه بهداشتی CalOptima در کتابچه راهنمای ارائه کنندگان و شبکه درمانی که برای همه اعضا جدید ارسال میشود، موجود است.

شما میتوانید یک شبکه بهداشتی را برای خود و اعضای واجد شرایط خانواده تان انتخاب کنید. اگر مایلید شبکه بهداشتی متفاوتی را برای هر کدام از اعضای خانواده انتخاب نمایید، با بخش خدمات مشتریان CalOptima با شماره 1-714-246-8500 یا شماره رایگان 1-888-587-8088 تماس بگیرید. کاربران خطوط TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان 1-800-735-2929 تماس حاصل نمایند. اگر تا 30 روز پس از عضویت، شبکه بهداشتی خود را انتخاب ننمایید، CalOptima یک شبکه بهداشتی را برای شما انتخاب خواهد کرد.

فرم انتخاب شبکه بهداشتی را کامل نمایید

فرم انتخاب شبکه بهداشتی ضمیمه بسته ارسال شده به اعضا جدید میباشد. شما باید هر چه زودتر شبکه بهداشتی و PCP خود را انتخاب نموده، فرم را امضا نمایید و به CalOptima پست کنید.

دفترچه راهنمای اعضاء CalOptima را مطالعه نموده و نگه دارید

دفترچه راهنمای اعضاء CalOptima حاوی اطلاعاتی در مورد برنامه و خدمات CalOptima میباشد. به منظور آشنایی بیشتر با مزایای پوشش داده شده و چگونگی تغییر شبکه بهداشتی و PCP خود و برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات مراقبت درمانی خود به دفترچه راهنمای اعضاء مراجعه نمایید.

اولین معاینه سلامتی خود را برنامه ریزی نمایید

وقت اولین معاینه سلامتی خود و اعضاء واجد شرایط خانواده باید طی 90 روز (3 ماه) از آغازعضویت شما در CalOptima برنامه ریزی شود.

شماره تلفنهای مهم

شماره رایگان: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929	بخش خدمات مشتریان 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز	CalOptima کال اپتیما
شماره رایگان: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929	بخش بهداشت رفتاری ارائه دهنده خدمات غیر بستری بهداشت روانی خفیف تا متوسط و اختلالات به دلیل بیماریهای روانی	
شماره محلی: 1-714-246-8895 شماره رایگان: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929	بخش آموزش بهداشت ارائه دهنده اطلاعات بهداشتی و سلامتی برای کمک به سالم ماندن شما	
شماره رایگان: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922	برای خدمات و مزایای دندانپزشکی	Denti-Cal دنتی - کال
شماره رایگان: 1-800-438-4560 TDD/TTY: 1-800-428-4833	تماس CalOptima با بخش خدمات مشتریان بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفنهای برای تماس با VSP میباشند.	VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی

دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

اطلاعات و مطالب به چاپ درشت ، فرمت ها و زبان های دیگر در دسترس میباشند. لطفاً با بخش خدمات مشتریان ما تماس بگیرید و به ما بگویید که زبان ترجیحی گفتاری و نوشتاری شما چیست، و اگر نیاز به اطلاعات و یا مطالب در فرمهای دیگر دارید به اطلاع ما برسانید.

دفترچه راهنمای اعضای CalOptima

به روزترین دفترچه راهنمای اعضا در حال حاضر در وب سایت ما و بنا به درخواست در www.caloptima.org در دسترس است. اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد ، لطفاً با بخش خدمات مشتریان ما تماس حاصل کنید

* اشخاصی که در عکسهای این مدارک دیده میشوند مدل هستند و فقط برای ارائه تصاویر مورد استفاده قرار میگیرند.

سلامت خود را با ابزار جدید آنلاین ما ارزیابی کنید!

CalOptima ابزار آنلاین جدیدی برای ارزیابی سلامت دارد که میتواند به شما برای بهبود بخشیدن به سلامت و کیفیت زندگی کمک کند. بعد از ارائه پاسخهایتان، شما یک نمره سلامت فردی که میتواند ، پایین ، متوسط یا بالا باشد، دریافت میکنید. این پاسخ شامل مواردی است که احتیاج به بهتر شدن دارد و منابعی که میتواند به شما در راه انتخابهای سالمتر کمک کند میباشد.

برای ارزیابی دیجیتال سلامت، لطفاً به صفحه وب سلامت و تندرستی www.caloptima.org/HealthEducation مراجعه کنید و گزینه ” در این امتحان شرکت کنید تا بدانید.“ را انتخاب کنید.

اگر مایل هستید که با مربی بهداشت در CalOptima صحبت کنید، لطفاً با گروه مدیریت بهداشت از طریق شماره تلفن **1-714-246-8895** تماس بگیرید، ما میتوانیم:

- یک نسخه چاپی ارزیابی سلامتی را برای شما بفرستیم
- بطور تلفنی شما را راهنمایی کنیم که ارزیابی را کامل کنید
- در مورد نتیجه ارزیابی با شما صحبت کنیم

در CalOptima ما معتقدیم خدمات باید به گونه ای ارائه شود که برای اعضا به راحتی قابل درک باشد. ارزیابی سلامت به زبانها و فرمهای دیگر، مانند بریل و چاپ درشت موجود است. لطفاً با بخش خدمات مشتریان CalOptima با شماره **1-714-246-8500** یا شماره رایگان **1-888-587-8088**

تماس بگیرید. کاربران TTD/TTY میتوانند با شماره تلفن رایگان **1-800-735-2929** تماس حاصل نمایند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. این ارزیابی برای اعضاء CalOptima است که 18 ساله یا مسن تر هستند.



دخاړه پټه ۱۸ ټا ۳ سېټې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۹ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې
دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۹ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې
دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۹ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې
دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۹ ټننې ۶ ټننې	دخاړه پټه ۱۸ ټننې ۶ ټننې

۱۰. متکبرانه همگانی همگانی در راستای برادری

۱. *Calopteryx* (Diptera): This genus includes the damselfly and zygopteran species. The word "Calopteryx" is derived from the Greek "kalos" (beautiful) and "pteryx" (wing), referring to the intricate patterns on their wings.

خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران (ایران خبرگزاری)