

Better TOGETHER

باهم. بهتر. خبرنامه مدیکل CalOptima

واکسیناسیون را
فراموش نکنید

دورریختن ایمن داروها

مزایای بینایی

در پورتال اعضاء ما ثبت

نام کنید



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

اعضای جدید از اینجا آغاز کنند

لازم است که این 4 کار را انجام دهید



باردار هستید؟

کارهایی که باید پیش از اقدام به باردار شدن انجام دهید
شبکه درمانی شما یا CalOptima، خدمات تنظیم خانواده را پوشش می‌دهد. این موارد شامل مشاوره، آزمایش بارداری و روش‌های پیشگیری از بارداری است. با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید.

کارهایی که باید در دوره بارداری انجام دهید

به محض آگاه شدن از بارداری، باید برای دریافت مراقبت پیش از زایمان به پزشکتان مراجعه کنید. از پزشکتان درباره خدمات پشتیبانی مراقبت‌های دوران بارداری بپرسید. این برنامه اطلاعات بیشتری در دوره بارداری و تا دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد در اختیارتان قرار می‌دهد.

برای اعضای جدید CalOptima، یک بسته "به CalOptima خوش آمدید" از طریق پست ارسال می‌شود. این بسته را در اولین فرصت باز کنید و این 4 کار را انجام دهید:

1. انتخاب یک ارائه‌دهنده اولیه خدمات درمانی (PCP) و یک شبکه درمانی

در این بسته یک کتاب بزرگ با عنوان راهنمای شبکه بهداشت و ارائه‌دهندگان وجود دارد. از این کتاب راهنما یک ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی و یک شبکه بهداشت انتخاب کنید. باید ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه‌ای را انتخاب کنید که متعلق به شبکه درمانی مورد انتخابتان باشد.

2. پر کردن فرم انتخاب شبکه درمانی

فرم انتخاب شبکه درمانی در داخل بسته ویژه عضو جدید است. باید نام شبکه درمانی و ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه مورد انتخاب خود را بنویسید، فرم را امضا کنید و آن را در اسرع وقت به CalOptima بازگردانید.

3. خواندن کتابچه راهنمای اعضای CalOptima و نگه داشتن آن

کتابچه راهنمای اعضای CalOptima حاوی اطلاعات مهمی درباره برنامه‌ها و خدمات CalOptima است. برای آشنا شدن با خدمات تحت پوشش ما، روش تغییر دادن شبکه درمانی، روش تغییر دادن ارائه‌دهنده اولیه خدمات درمانی و جزئیات دیگر، به این کتابچه مراجعه کنید.

4. برنامه ریزی اولین معاینه پزشکی

اولین معاینه پزشکی خود را ظرف 90 روز (3 ماه) از تاریخ پیوستن به CalOptima برنامه ریزی کنید. ما معتقدیم، مراقبت پیشگیرانه بهترین روش حفظ سلامت شما و خانواده‌تان است. این به معنای اولین مراجعه به پزشکتان است، حتی اگر بیمار نیستید. پزشک شما می‌تواند مسائل پزشکی را پیش از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ تشخیص دهد.

سلامت رفتاری CalOptima

1-855-877-3885

این شماره در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز در خدمات شما است. کاربران TDD/TTY می‌توانند با شماره 1-800-735-2929 تماس بگیرند.



آیا میدانید که؟

CalOptima خدمات سلامت رفتاری که شامل موارد زیر میشود را پوشش میدهد:

کمک برای داروهای روان درمانی

درمانهای شخصی و گروهی

ارزیابی

اعضاء می‌توانند از طریق تماس با بخش سلامت رفتار CalOptima به شماره 1-855-877-3885 اطلاعات بیشتری دریافت نمایند.

Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

برنامه های سلامتی رایگان برای شما

کلید سلامت خوب، پیشگیری است. سلامت خوب از ابتدا شروع میشود.



آیا در مورد وزن فرزندان نگران هستید؟

کودک شما میتواند سالم زندگی کردن را یاد بگیرد. CalOptima به اعضاء واجد شرایط بین 5 ساله تا 18 ساله و خانواده آنها فرصت میدهد تا در کلاسهای رایگان آموزش سلامت Shape Your Life شرکت کنند.

برنامه رایگان Shape Your Life به اعضاء واجد شرایط CalOptima موارد زیر را ارائه میکند:

- 6 کلاس گروهی
- اطلاعات تغذیه سالم
- بازیها و فعالیتهای سرگرم کننده برای تحرک همه

اعضاء واجد شرایط میتوانند کارت هدیه رایگانی به ارزش \$50 برای شرکت در کلاسهای گروهی Shape Your Life و ملاقات پیگیری با پزشک مراقبتهای اولیه، دریافت نمایند.

اگر مایل به دریافت اطلاعات بیشتری در مورد Shape Your Life؛ گامهای درخشان و دیگر خدمات سلامت و تندرستی CalOptima هستید لطفاً با شماره تلفن **1-888-889-714** تماس بگیرید. ما برای کمک به شما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر آماده ایم. یا میتوانید با شماره رایگان بخش خدمات مشتریان CalOptima، **1-888-587-8088** تماس بگیرید و خدمات سلامت و تندرستی را درخواست نمایید. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس حاصل نمایند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. لطفاً به وبسایت ما www.caloptima.org/healtheducation مراجعه نمایید.

بارداری و نوزاد سالم داشته باشید

با پیوستن به گامهای درخشان به محض اینکه متوجه شدید باردار هستید، بهترین شروع را به نوزاد خود بدهید.

گامهای درخشان برنامه رایگانی است که به اعضاء واجد شرایط CalOptima موارد زیر را ارائه میکند:

- پشتیبانی در دوران بارداری و پس از آن
- توصیه هایی برای تغذیه و عادات سالم برای شما و خانواده
- ارجاع به مراکزی در جامعه که بارداری و نوزاد سالم را حمایت میکنند.
- اطلاعات در مورد چگونگی دریافت پمپ پستان

اگر اعضاء واجد شرایط، معاینه پس از زایمان خود را طی 3 تا 8 هفته پس از زایمان انجام دهند، ممکن است کارت هدیه رایگانی به مبلغ \$25 دریافت کنند. برای اطلاعات بیشتر امروز با ما تماس بگیرید!



اکثر داروها را میتوانید به مرکز جمع آوری داروها یا به جعبه های جمع آوری بازگردانید. زمانی که قادر به انجام این کار نیستید میتوانید داروهای خود را به طریق زیر در زباله بیندازید:

داروها را از جعبه اصلی خارج

نمایید.

داروها را با مواد غیر خوراکی مانند خاک؛ شن جعبه گربه یا تفاله قهوه مخلوط کنید.

این مخلوط را در پاکت یا شیشه در بسته قرار دهید.

بسته را در زباله بیندازید.

اطلاعات شخصی خود را از روی بسته خالی دارو پاک کرده یا خط بزنید.

بهترین راهکارها برای داروهای شما چیست؟

داروها را باید طبق تجویز پزشک مصرف نمایید. داروهای نسخه شده باید فقط توسط شما مصرف شوند. اگر داروی باقیمانده با تاریخ گذشته را در منزل ذخیره کنید، همیشه خطر دستیابی و مصرف اشتباهی توسط دیگران وجود دارد. این میتواند خطرناک باشد.

مصرف بدون نسخه برخی از داروها میتواند خطرناک و مرگ آور باشد. اینگونه داروها شامل داروهای مخدر مسکن مانند هیدروکدن (Vicodin, Norco). اکسی کدن (Percocet, OxyContin) میباشد. اگر به آنها احتیاج ندارید باید فوراً و به طریق بسیار امن آنها را از منزل خود دور کنید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه میکند که اگر موارد زیر را نمیتوانید انجام دهید، اضافی این داروها را در توالت بریزید:

چگونه از شر داروهای اضافی و تاریخ گذشته خلاص شوید

■ **بسته دور ریختن داروها (DisposeRx packets):** بعضی از داروخانه های محلی بسته های مخصوص دور ریختن داروها را ارائه میکنند. این بسته ها حاوی پودری است که اگر با قرصهای مسکن مخدر و آب مخلوط شود، حل شده و ماده ژل ماندنی تولید میکند. این ژل را میتوانید در زباله ها بریزید.

■ **مراکز دائمی:** بعضی از داروخانه های زنجیره ای، بیمارستانها، کلینیکها و اداره پلیس دارای جعبه جمع آوری داروها هستند. داروخانه های محلی نیز جعبه جمع آوری دارودارند که در طول سال میتوانید داروی اضافی یا تاریخ گذشته را در آن بیندازید. شما میتوانید داروهای نسخه شده یا داروهای بدون نسخه را حتی اگر از مکان دیگری تهیه کرده اید بطور رایگان در این جعبه ها بیندازید. مواد مخدر، سرنگ و سر سوزن و مایعات را نمیتوانید در این محل بیندازید. از داروخانه محلی خود درمورد نزدیکترین محل دور ریختن داروها بپرسید یا به وبسایت <https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch> مراجعه نمایید.

■ **روز ملی بازگرداندن داروها:** دولت دو مرتبه در سال روزهای بخصوصی را در ماههای آوریل و اکتبر به جمع آوری داروها اختصاص میدهد. بیش از 5000 مرکز در سرتاسر کشور داروهای استفاده نشده را جمع آوری مینمایند. به منظور دریافت اطلاعات بیشتر درمورد تاریخ و محل به وبسایت زیر مراجعه نمایید: https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html

داروهای خود را بطور مرتب با پزشکتان بررسی نمایید و فوراً داروهای اضافی یا بی مصرف را دور بیندازید.

دیابت: برنامه ریزی غذایی با استفاده از روش بشقاب

اگر شما دچار دیابت باشید یا خیر، استفاده از روش بشقاب آسانترین راه برای کنترل اندازه مقدار غذا است.

در این روش از طریق یادگیری در مورد مقدار مناسب هر گروه غذایی که باید بخورید، به شما کمک میکند در مورد مقدار غذایی که میخورید برنامه ریزی کنید. لازم نیست که مقدار کالری را اندازه گیری کنید. این روش برای نهار و شام کاربرد بیشتری دارد.

بیاید با این مراحل شروع کنیم:

- 1 از بشقاب 9 اینچ (22 سانتیمتر) برای همه وعده های غذایی استفاده کنید.
- 2 نصف بشقاب را با سبزیجات غیر نشاسته ای پر کنید.
- 3 یک چهارم سمت دیگر را با پروتئین پر کنید.
- 4 و در آخرین یک چهارم (ربع) غلات یا سبزیجات نشاسته ای بریزید.

قطعه کوچکی میوه (1/2 پیمانه) یا یک پیمانه لبنیات (8 oz) مانند شیر در کنار غذا سرو کنید. نوشیدنی کم کالری مانند آب یا چای بدون شکر همراه با غذا صرف کنید.

میوه

سیب، بلوبری، هندانه خربزه و طالبی، گریپ فروت، توت فرنگی، گلابی یا آلو

میوه

غلات یا سبزیجات نشاسته ای

- برنج قهوه ای، برنج وحشی، پاستا سیوس دار، کینوا، ذرت بوداده، دیگر غلات سیوس دار مانند بلغور گندم، آرد کامل/ سیوس دار، دانه چاودار سیوس دار، گندم سیاه (باک ویت)، جودو سر (اوت)، نانهای سیوس دار
- نخود سبز، سیب زمینی شیرین، کدو حلوائی، زردک، بلوط، کدو
- حبوبات/ لوبیاها (لوبیا چیتی، سیاه، باقالی)، عدس یا لوبیا پخته بدون چربی

سبزیجات غیر نشاسته ای

غلات یا سبزیجات نشاسته ای

پروتئین

لبنیات

لبنیات

- شیر کم چربی (1%) یا بدون چربی
- شیر سویا ساده
- ماست ساده کم چربی یا بدون چربی

سبزیجات غیر نشاسته ای

آرتیشو (کنگر فرنگی)، جوانه گندم، کلم بروکسل، بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، بادمجان، سبزیجاتی مانند کِل، لوبیا سبز، هیکما، قارچ، پیاز، فلفل سبز/دلمه، سالاد فصل (انواع کاهو، یا اسفناج)، کدو یا گوجه فرنگی

پروتئین

- گوشت مرغ یا بوقلمون بدون پوست
- گوشت گاو یا خوک بدون چربی
- ماهی، گوشت های دریایی مانند تن ماهی، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، تیلانپا، خرچنگ، میگو، صدف یا لابستر/لانگوست
- توفو، پنیر کم چربی، پنیر محلی یا سفیده تخم مرغ

از دست خود به عنوان راهنمای اندازه گیری غذا استفاده کنید.

با پزشک خود در مورد اینکه روش بشقاب برای شما موثر است مشورت نمایید. به منظور آگاهی بیشتر در مورد روش بشقاب و برنامه ریزی غذایی دیابت با بخش مدیریت سلامت CalOptima از طریق شماره تلفن 1-714-246-8895 تماس بگیرید.

مرجع: موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیه؛ وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا؛ موسسه ملی سلامتی.

اندازه	1 مشت = 1 پیمانه	1 شصت دست = 1 اونس	1 دست پر = 1 اونس میان وعده ها	1 کف دست = 3 اونس	1 نوک شصت = 1 قاشق چایخوری
سعی	از 1 پرس میوه یا سبزیجات استفاده کنید	1 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	یک مشت آجیل	یک کف دست گوشت پخته	یک وعده کره

بشقاب 9 اینچی شما باید:

- 1/2 شامل سبزیجات باشد
- 1/4 آن شامل 3 اونس پروتئین باشد
- 1/4 آن شامل غلات یا سبزیجات نشاسته ای باشد



واکسیناسیون را فراموش نکنید دریافت واکسنها بطور رایگان

سرخک؟

سرخک – بیماری خطرناکی که در سال 2000 در آمریکا از بین برده شده بود – بازگشته! این ویروس خطرناک، بسیار واگیردار است که ممکن است با تب، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی و سرخی چشمها شروع شود. این بیماری به آسانی از شخصی به شخص دیگر منتقل میشود. سرخک میتواند باعث کوری، اسهال شدید، عفونت گوش، ذات الریه، تورم مغز و مرگ شود. متأسفانه، به علت کم شدن میزان واکسیناسیون سرخک تعداد افراد مبتلا به سرخک افزایش یافته. از 1 ژانویه تا 1 اوت، 2019 فقط 1,172 مورد سرخک در آمریکا گزارش شده است. واکسنها شما و فرزندتان را در مقابل سرخک مصون میکنند. CalOptima هزینه دریافت این واکسن را پرداخت میکند تا شما آن را به رایگان دریافت نمایید. از به روز بودن سابقه واکسنهای خانواده تان اطمینان حاصل نمایید.

معاینه سلامتی

دیابت و معاینه سالانه چشم



اگر دچار بیماری دیابت هستید، بسیار مهم است که معاینه انبساط قرنیه را هر 12 ماه انجام دهید. این معاینه برای این است که در معرض خطر رتینوپاتی دیابتی، بیماری که مویرگهای شبکیه چشم را تحت تأثیر قرار میدهد میباشید. این بیماری

میتواند باعث نابینایی بخصوص در اشخاص 20 تا 74 ساله شود. معاینه چشم میتواند کمک کند درمان به موقع انجام دهید. CalOptima معاینه سالانه انبساط قرنیه را هر 12 ماه یکبار توسط VSP پوشش میدهد.

علائم رتینوپاتی دیابتی شامل موارد زیر است، اما محدود به این علائم نمیشود:

- تاری دید و از دست دادن بینایی به مرور زمان
- شناور ها
- سایه افتادن یا از دست دادن بینایی منطقه ای
- مشکل بینایی در شب

موارد دیگر

اکثر افراد مبتلا به رتینوپاتی تا زمانی که آسیب بسیار جدی شود یا دچار خونریزی داخلی چشم شوند، هیچگونه علائمی نمیبینند. برای پیشگیری از ابتلا به رتینوپاتی دیابتی سعی کنید کلسترول و فشار خون را در حد متعادل نگاه دارید. برای حفاظت از بینایی خود به توصیه های پزشکتان عمل نمایید.

آیا CalOptima مخارج معاینه چشم را میپردازد؟

بله، CalOptima هر 12 ماه یکبار توسط VSP هزینه معاینه سالانه انبساط قرنیه را پوشش میدهد. چشم پزشک به شما میگوید که هر چند وقت یکبار باید چشم خود را معاینه نمایید. برای اطلاعات در مورد اینکه واجد شرایط مراقبتهای بینایی هستید، با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید!

برنامه مدیریت سلامت

CalOptima خدمات رایگان مدیریت سلامت را به اعضای ما ارائه میکند. ما اعضاء واجد شرایط را با استفاده از اطلاعات پزشکی یا معرفی نامه از طرف پزشک به برنامه اضافه میکنیم. اعضاء واجد شرایط میتوانند شخصاً ثبت نام نمایند. بعد از ثبت نام در برنامه، عضو نامه حاوی اطلاعات از CalOptima دریافت میکند یا یکی از کارمندان ما با وی تماس خواهند گرفت. ما با شما برای بهبود سلامتیتان همکاری میکنیم.

اگر مایل نیستید که در برنامه سلامتی شرکت کنید و میخواهید که از لیست دریافت کنندگان نامه ها یا تماس تلفنی خارج شوید* میتوانید با ما توسط 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. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان 1-800-735-2929 تماس حاصل نمایند. ما مشتاق کمک به شما جهت ارتقا سلامتیتان هستیم!

* درخواست برای توقف دریافت اطلاعات از طرف ما فقط مربوط به ارسالات مدیریت سلامت میشود. شما به دریافت اطلاعاتی که CalOptima مسئول است برایتان ارسال نماید ادامه خواهید داد.

نام برنامه

برنامه سلامتی کودکان دچار آسم

برنامه سلامتی بزرگسالان دچار آسم

برنامه سلامتی بیمار ان دیابت

برنامه سلامتی بارداری، گامهای درخشان

برنامه Shape Your Life برای کودکان دچار چاقی

قوانین کالیفرنیا دریافت واکسنهای زیر برای کودکان را لازم میداند:

واکسنها	تعداد
قبل از شروع کودکان	
فلج اطفال (Polio)	4 doses
دیفتری، کزاز، سیاه سرفه (DTaP)	5 doses
سرخک، اوریون، سرخچه (MMR)	2 doses
هپاتیت B (Hep B)	3 doses
آبله مرغان (Varicella)	2 doses

واکسنها	تعداد
قبل از شروع کلاس هفتم	
کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (Tdap)	1 dose
آبله مرغان (Varicella)	2 doses

با پزشک خود در مورد به روز بودن واکسنهای فرزندتان صحبت کنید.

بهترین را به آنها بدهید

واکسنها میتوانند فرزندانتان را سالم نگاه دارند. به منظور برنامه ریزی قرار ملاقات با پزشک خود امروز تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتری به
caloptima.org
مراجعه کنید



شماره تلفنهای مهم

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 1-1-9 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

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

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. لطفا 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 دیگری 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، لطفا 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.

برنامه ممتاز مدیکل در کالیفرنیا
NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.



CalOptima

Better. Together.

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

خط تلفن مشاوره پرستاری

24 ساعت در روز، 7 روز هفته

برای راهنمایی شما در تشخیص اینکه آیا شما نیاز به دریافت خدمات در مطب پزشک، بخش مراقبتهای فوری ویا اورژانس دارید.

شماره رایگان: **1-844-447-8444**
TDD/TTY: **1-844-514-3774**

وبسایت CalOptima باظاهری جدید، و پورتال سلف سرویس اعضاء.



در پورتال اعضاء ما ثبت نام کنید! دسترسی آنلاین به CalOptima.

گزینه جدید سلف سرویس انجام موارد زیر را برای شما سریع و آسان میکند:

- به روز کردن اطلاعات شخصی
- درخواست کارت عضویت جدید
- چاپ کپی کارت عضویت
- تغییر شبکه درمانی یا ارائه دهنده مراقبتهای اولیه (PCP)
- پرسش از خدمات مشتریان CalOptima
- مشاهده سابقه و وضعیت نسخه ها و ارجاعات (در اواسط سال 2020)
- تکمیل پرسشنامه ارزیابی سلامتی سالانه

CalOptima به تازگی پورتال اعضاء را راه اندازی کرده. پورتال اعضاء وبسایت امن اینترنتی است که در طول 24 ساعت شبانه روز برای دسترسی به اطلاعات سلامتی در اختیار شما است.

شما میتوانید توسط کامپیوتر، تبلت یا دستگاه تلفن هوشمند (smart phone) به پورتال جدید اعضاء CalOptima دسترسی پیدا کنید. زبانهای دیگر نیز در پاییز 2019 راه اندازی میشوند.

نقش فعالی در مراقبتهای درمانی خود داشته باشید. امروز در <https://member.caloptima.org> ثبت نام کنید!

برای ایجاد تغییرات به پورتال اعضاء در www.caloptima.org مراجعه نمایید.