

3 فواید معاینه سلامتی کودک

6 تستهای آزمایشگاهی خود را
انجام دهید!

7 دیابت و بیماری قلبی

Better TOGETHER

باهم. بهتر. خبرنامه مدیکل CalOptima



بهار 2020



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

سالم بمانید، سالم بازی کنید

پیشگیری، یکی از بهترین راههای سالم ماندن است. بیماریها را قبل از شروع متوقف نمایید. برای برنامه ریزی وقت معاینه سلامتی با پزشک خود تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر در
caloptima.org
موجود است



A Public Agency

CalOptima
Better. Together.

پیشواز کیفیت مدیکل در کالیفرنیا

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2019-2020



معاینات سلامتی کودک

انجام معاینات سلامتی یک فاکتور کلیدی در تندرستی فرزند شماست.

واکسنها فرزندان را از بیماری ها مصون می کند

- واکسناسیون بسیار موثر و بی خطر است.

« واکسن ها همواره جهت بررسی و اطمینان از حداقل اثرات جانبی مورد آزمایش قرار می گیرند.

« دریافت بیش از 1 واکسن در هر معاینه کودک بی خطر است. در برخی موارد واکسن ها ترکیب می شوند تا کودک در هر بار معاینه تنها 1 واکسن را دریافت کند.

- واکسن ها از کودکان در مقابل بیماری ها محافظت می کنند.

« انجام واکسناسیون می تواند از کودکان در برابر ویروس ها و باکتری هایی که روزانه با آنها در تماس است محافظت کند.

« کودکانی که مورد واکسناسیون قرار نمی گیرند مستعد ابتلا به بیماری هایی هستند که سلامت خود آنها و دیگران را نیز تهدید خواهد کرد.

- بروز برخی از عوارض جانبی خفیف در کودکان امری کاملاً طبیعی است.

« عوارض جانبی معمول عبارتند از سردرد، تب خفیف و قرمزی یا ورم در محل تزریق واکسن. این علائم باید ظرف 2 روز از بین بروند.

- انجام هرگونه واکسناسیون برای اعضای CalOptima رایگان است.

« برای اطمینان از اینکه کودک شما کلیه واکسن های ضروری خود را دریافت کرده است به پزشک مراجعه کنید!

معاینه سلامتی کودک زمانبست که والدین می توانند سلامت ، رشد و تکامل فرزندشان را در سنین مختلف بررسی کنند.

در سال اول زندگی کودک شما به سرعت رشد و تغییر می کند. به همین دلیل ضروریست که در سالهای اولیه رشد خود در دوره های کوتاهتر تحت معاینه سلامتی قرار گیرد. این معاینات سلامتی از چند روز بعد از تولد شروع شده و تا 21 سالگی ادامه می یابد. این مسئله حائز اهمیت بسیاری است که کودک شما در زمانهای توصیه شده مورد معاینه قرار گیرد.

فواید معاینه سلامتی کودک

- پیشگیری : انجام واکسناسیون که از وقوع بیماریها پیشگیری کرده یا خطر ابتلا به بیماری را محدود می کند. این واکسنها بطور معمول در زمان معاینه سلامتی انجام می شوند.

- پیگیری مداوم رشد و نمو کودک: پزشک از شما سوالاتی پرسیده و رشد کودکان در مقایسه با معاینه قبلی را بررسی می کند. شما نیز می توانید از پزشک کودکان در مورد واکسناسیون، تغذیه سالم و حفظ امنیت کودک در خانه و مدرسه پرسش بعمل آورید.

- مطرح نمودن نگرانی ها: لیستی از نکاتی که می خواهید با دکتر در زمان معاینه در میان بگذارید را تهیه کنید. شما می توانید در مورد مسائلی همچون حرف زدن، فعالیت بدنی، رفتار، خواب، وزن و روابط کودک با دیگران با پزشک وی صحبت کنید.



کودک و ایمنی صندلی ماشین کودک



حوادث رانندگی اصلی ترین عامل مرگ و میر کودکان 1 تا 13 ساله است.

صندلی کودک و صندلی های تقویت شده در صورت استفاده صحیح بهترین سطح محافظت از کودکان را در اتومبیل تامین می کنند. بسیار مهم است که که همواره از صندلی مناسب کودک در اتومبیل استفاده کنید. برای انتخاب صندلی کودک مناسب، نصب صحیح آن و تامین ایمنی کودکان در هنگام رانندگی از این اقدامات ساده پیروی کنید.

چگونگی نصب صندلی کودک:

- دستورالعمل نصب صندلی کودک و دفترچه راهنمای اتومبیل خود را مطالعه کنید تا بدانید چگونه به درستی صندلی ماشین کودکان را در اتومبیل خود نصب کنید.
- از یک مرکز بررسی دارای مجوز برای حصول اطمینان از نصب صحیح صندلی کودک خود کمک بگیرید. مراکز بررسی را اینگونه می توانید پیدا کنید:
« گشت بزرگراه کالیفرنیا
(California Highway Patrol) به نشانی
www.chp.ca.gov
« کمیسیون ملی ایمنی ترافیک بزرگراه
(National Highway Traffic Safety
Commission) به نشانی www.nhtsa.gov
« یا با اداره پلیس محلی خود تماس بگیرید.

صندلی مناسب را انتخاب کنید:

- مطمئن شوید که کودکان از وزن و قد لازم برای استفاده از صندلی مخصوص کودکان برخوردار است.
- صندلی های مخصوص کودکان تاریخ انقضای استفاده مشخصی دارند. مطمئن شوید که تاریخ انقضای صندلی کودکان به پایان نرسیده باشد.
- قوانین کالیفرنیا را بلد باشید: *
« کودکان زیر 2 سال بایستی در صندلی کودک روبه عقب ماشین قرار داده شوند.
« کودکان زیر 8 سال باید در داخل صندلی کودک و در صندلی های ردیف عقب نشانداده شوند.
« همه سرنشینان بایستی همیشه از کمربند ایمنی استفاده کنند.



سایر نکات ایمنی:

- همواره از این که کمربند سینه ای صندلی کودک همسطح با زیر بغل او باشد اطمینان پیدا کنید.
- تسمه ها را محکم نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که پیچ نخورند.
- فراخوان ها را دنبال کنید.
- هرگز کودکان را در اتومبیل تنها رها نکنید.
- قوانین به روز می شوند. قوانین کنونی مرتبط با صندلی اتومبیل را در اینجا دنبال کنید www.chp.ca.gov

آشنایی با اسپری های آسم

هنگامی که آسم شما به خوبی تحت کنترل قرار گیرد می توانید زندگی سالم تر و فعال تری داشته باشید!



یاد آوری:

به خاطر داشته باشید داروی کنترل کننده خود را هر روز مصرف کنید:

1. آن را در یک ساعت مشخص در روز استفاده کنید. یک هشدار جهت استفاده تنظیم کنید!
2. یادداشتی روی آینه سرویس بهداشتی خود بگذارید.
3. افشانه تنفسی خود را در مکانی بگذارید که هر روز چشمتان به آن بیفتد!

حتماً افشانه تنفسی را پر کنید:

1. یک هفته پیش از اتمام افشانه تنفسی، عبارت «پر کردن افشانه تنفسی» را روی تقویم خود یادداشت کنید.
2. مطمئن شوید افشانه تنفسی شما پیش از نوبت بعدی پزشک تمام خواهد شد.
3. از داروخانه خود بخواهید یادآورهایی جهت نسخه پیچی مجدد داروهایتان برای شما ارسال کند.

با همکاری پزشک خود یک برنامه اقدامات عملی آسم تهیه کنید تا از نحوه مصرف داروهای خود مطلع باشید. اکثر افراد بیش از یک دارو برای کنترل آسم مصرف می کنند. داروهای آسم در دو گروه اصلی قرار می گیرند. هر کدام از این گروه ها دارای عملکرد متفاوتی است.

1. داروهای کنترل کننده با اثر بلند مدت (کورتیکواستروئیدهای استنشاقی)

- از متورم و ملتهب شدن مسیرهای هوایی ریه ها جلوگیری می کند.
- جهت پیشگیری از علائم آسم و حملات ناشی از آسم باید به صورت روزانه مصرف شود.
- لازم است پس از هر استفاده، دهان خود را آبکشی کنید تا از بروز عفونت جلوگیری شود.
- اثرگذاری این داروها کند است. ممکن است اثرگذاری آن حداکثر دو هفته طول بکشد.
- حتی زمانی که علائمی وجود ندارد از دارو استفاده کنید تا آسم تحت کنترل شما بماند.
- پزشک به شما می گوید چه زمانی به سطح موردنظر کنترل آسم دست پیدا کرده اید.

2. داروهای دارای اثر سریع (افشانه تنفسی نجات بخش)

- استفاده از آنها در زمانی که علائم آسم یا حمله آسمی دارید باعث باز شدن سریع مسیرهای هوا می شود.
- فقط در زمانی استفاده کنید که خس خس می کنید، در تنفس مشکل دارید یا احساس تنگی نفس می کنید.
- این داروها باعث کاهش تورم یا خلط نمی شود.
- نباید هر روز این داروها استفاده کرد.
- اگر لازم است بیش از دو بار در هفته از افشانه تنفسی خود استفاده کنید، ممکن است آسم شما به خوبی کنترل نشود. از پزشک خود بخواهید بررسی کند آیا لازم است از داروی کنترل کننده استفاده کنید.
- اگر هرگونه سؤالی در مورد مراقبت های مربوط به آسم دارید، همین امروز با پزشک خود صحبت کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به www.caloptima.org/healtheducation مراجعه کنید.

تستهای آزمایشگاهی خود را انجام دهید!

تستهای آزمایشگاهی - که آزمایش خون نیز نامیده می‌شود - بخش عظیمی از مراقبت‌های درمانی شما را تشکیل می‌دهد. اگر داروی کنترل دیابت، دارو برای قلب یا فشار خون مصرف می‌کنید، باید به صورت منظم آزمایش خون بدهید. تستهای آزمایشگاهی به تیم مراقبت‌های درمانی شما نشان می‌دهد عملکرد بدن شما چگونه است. این آزمایش‌ها همچنین به پزشکتان نشان می‌دهد داروها چگونه به مدیریت سلامت شما کمک می‌کنند.

تستهای آزمایشگاهی کلیدی برای افراد مبتلا به دیابت:

- **هموگلوبین A1c:** همچنین با نام A1c شناخته می‌شود، اگر مبتلا به دیابت باشید، حداقل هر 6 ماه یکبار باید این آزمایش را انجام دهید. این آزمایش به پزشک شما نشان می‌دهد دیابت شما چگونه کنترل می‌شود.
- **کلسترول:** این آزمایش خون باید حداقل یک بار در سال انجام شود. حتماً میزان لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) خود را بررسی کنید. به LDL کلسترول «بد» نیز می‌گویند. از پزشک خود سؤال کنید هدف شما چه باید باشد.
- **آزمایش عملکرد کلیه:** این آزمایش می‌تواند هم از طریق ادرار و هم خون انجام شده و باید حداقل یک بار در سال انجام شود. نتایج این آزمایش نحوه عملکرد کلیه‌های شما را نشان خواهد داد.

آزمایش‌های کلیدی در صورت استفاده از داروهای قلب یا فشار خون:

در صورت مصرف هر کدام از داروهای زیر، باید آزمایش خون بدهید تا میزان پتاسیم و کراتینین در بدن شما اندازه‌گیری شود. این آزمایش به تیم مراقبت‌های بهداشتی شما نشان می‌دهد عملکرد کلیه شما چگونه است.

- **بازدارنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE):** مانند lisinopril (Zestril, Prinivil) و enalapril (Vasotec) و benazepril (Lotensin)
- **آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین (Angiotensin II Receptor Blockers, ARBs):** مانند losartan (Cozaar) و valsartan (Diovan) و telmisartan (Micardis) و irbesartan (Avapro)
- **دیورتیک:** مانند furosemide (Lasix) و hydrochlorothiazide (Microzide) و spironolactone (Aldactone)

انجام تستهای آزمایشگاهی بسیار اهمیت دارد، زیرا با این کار می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید. اطلاع از نتایج این آزمایش‌ها برای شما خوب است. همیشه از تیم مراقبت‌های درمانی خود بخواهید اعداد موجود در نتایج آزمایش‌هایتان را برای شما توضیح دهند.



دیابت و بیماری قلبی

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به سایر مشکلات سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی هستند.

آزمایش A1c میانگین قند خون شما را در طول 3 ماه گذشته نشان می‌دهد. هرچه سطح A1c شما بالاتر باشد، قند خون شما کمتر تحت کنترل است. سطح A1c بالا شما را در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت مرتبط با دیابت قرار می‌دهد. آزمایش A1c بعدی خود را برنامه ریزی کنید تا پزشکتان بتواند مشاهده کند سطح قند خون شما در چند ماه گذشته چگونه بوده است. در صورت ابتلا به دیابت، ممکن است سطح کلسترول «مضر» نیز در بدن شما بالا باشد. کلسترول «مضر» بالا در طول زمان می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی شود. بیماری قلبی می‌تواند باعث افزایش خطر حمله قلبی و سکته شود. استاتین به گروهی از داروها گفته می‌شود که می‌توانند با کاهش کلسترول «مضر» بدن شما، از حمله قلبی یا سکته پیشگیری کنند. موارد زیر از نمونه‌های داروهای استاتین است:

- آتورواستاتین (Lipitor)
- لوواستاتین (Mevacor)
- پراواستاتین (Pravachol)
- روزوواستاتین (Crestor)
- سیمواستاتین (Zocor)

در صورت ابتلا به دیابت یا بیماری قلبی، از پزشکتان سؤال کنید آیا اضافه کردن استاتین به درمان شما برایتان مفید است یا خیر.

ممکن است داروهای استاتین با غذاها یا داروهای خاصی اثر متقابل داشته باشند. در رابطه با اثرات متقابل و عوارض جانبی احتمالی با پزشک خود صحبت کنید. اگر قبلاً استاتین مصرف کرده‌اید و در صورتی که عوارض جانبی در شما وجود داشته است به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک شما می‌تواند داروی استاتین دیگری برای شما تجویز کند. حتماً فهرست داروهای فعلی خود را به همراه داشته باشید.

افسردگی قابل درمان است

با پزشک خود صحبت کنید

گاهی اوقات احساس غم بخشی طبیعی زندگی است. اما وقتی احساس غم و اندوه بیش از چند هفته طول بکشد و انجام حتی کوچکترین کارها به سختی انجام گیرد، شما ممکن است افسرده باشید. افسردگی شایع بوده و میتواند بر افکار، احساسات، سلامت و فعالیتهای روزانه شما تأثیر بگذارد.

هر شخصی منحصر به فرد است و علائم بیماری وی میتواند متفاوت میباشد، که ممکن است شامل:

- احساس بیماری بدون دلایل دیگر
- مشکلات در فکر کردن یا تصمیم گرفتن
- احساس بیهودگی
- فکر کردن در مورد مرگ و عدم علاقه به ادامه زندگی
- احساس غم و ناامیدی
- از دست دادن اشتیاق و علاقه به سرگرمی و فعالیت
- از دست دادن یا اضافه کردن وزن
- کم خوابی یا خواب بیش از حد
- کمبود انرژی و خستگی دائم

شما میتوانید افسردگی را درمان کنید. در مرحله اول با پزشک خود یا متخصص سلامت رفتاری مشورت نمایید. درمان شما میتواند شامل دارو درمانی و مشاوره باشد. اگر دارو مصرف میکنید، مهم است که دستورات پزشک را در مورد چگونگی و مقدار استفاده دارو بطور دقیق دنبال کنید. به استفاده از دارو تا زمانی که پزشک به شما دستور توقف آن را میدهد ادامه دهید. افسردگی قابل درمان است و شما میتوانید با مراجعه منظم به پزشک و/یا متخصص سلامت رفتاری و مشورت در مورد برنامه درمانیتان، بهتر شوید.

خدمات سلامت رفتاری در دسترس اعضاء CalOptima میباشد. به منظور دسترسی به خدمات سلامت رفتاری اعضاء CalOptima میتوانند با خط تلفن مخصوص سلامت رفتاری CalOptima با شماره رایگان **1-855-877-3885** تماس بگیرند. کاربران TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند.



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 ارائه دهندگان وجود دارد. از این کتاب راهنما یک ارائه دهنده 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 ارائه دهنده اولیه خدمات درمانی و جزییات 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.



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.

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: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929	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 و یا اورژانس دارید.	
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	با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفنهای آنها 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.

حتماً درباره موارد زیر با پزشک
خود صحبت کنید:

- سلامت چشم و بینایی
- واکسن های آنفولانزا و ذات الریه
- ورزش و فعالیت بدنی
- داروها و ویتامین ها
- سلامت استخوان
- فشار خون و چربی خون
- وزن و شاخص توده بدنی
- افسردگی و اضطراب
- پیشگیری از زمین خوردن
- دیابت و قند خون

معاینه های عمومی منظم و انجام غربالگری های سلامت!

انجام معاینه های عمومی منظم توسط پزشک بخشی مهم از حفظ سلامت است! حتی اگر احساس تندرستی می کنید، مراجعه به پزشکتان جهت انجام معاینه عمومی سالانه بسیار مهم است. انجام این معاینه های عمومی سالانه می تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری ها کمک کند.

ما امیدواریم که به سلامت خود اهمیت دهید و نقشی فعال در حفظ آن داشته باشید! با دریافت به موقع مراقبت های مورد نیازتان، شانس خود را برای داشتن زندگی سالم تر افزایش می دهید. معاینه عمومی سالانه خود را با پزشکتان هماهنگ نمایید و در مورد آزمایش ها و غربالگری های مناسب با وی مشورت نمایید!

جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت اعضای CalOptima بازدید نمایید: www.caloptima.org/healtheducation. همچنین می توانید با بخش مدیریت سلامت CalOptima به شماره 1-714-246-8895 تماس حاصل فرمایید. ما روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5 بعدازظهر در خدمت شما هستیم. کاربران TTY می توانند با شماره رایگان 1-800-735-2929 تماس بگیرند. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.

از اینکه به ما اجازه می دهید سلامت شما را بهبود ببخشیم از شما سپاسگزاریم.





CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

در پورتال اعضاء ما ثبت نام كنيد!

نقش فعالی در مراقبتهای درمانی خود داشته باشید.

امروز در <https://member.caloptima.org>
ثبت نام كنيد!

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



A Program of CalOptima, A Public Agency

گامهای درخشان: 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. جهت کسب اطلاعات بیشتری در مورد خدمات رایگان گامهای درخشان دارید، با بخش مدیریت سلامت CalOptima با شماره **1-714-246-8895** تماس بگیرید.