4 اعتن بطفلك من خلال العناية بنفسك
6 COVID-19 الأسئلة الشائعة
11 برامج المكافآت الصحية لعام

Better TOGETHER

أفضل. معاً. منشور برنامج Medi-Cal من CalOptima



الصيف 2020

Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

زيارات الرعاية الصحية البُعادية (عن بُعد) خلال COVID-19



ما هي الرعاية الصحية البُعادية؟

الرعاية الصحية البُعادية هي عندما تقابل طبيبك أو فريق الرعاية الصحية للتحدث عن المخاوف الطبية عن طريق الهاتف أو تطبيق فيديو أو رسائل نصية أو البريد الإلكتروني. تشمل الرعاية البُعادية زيارات الخدمات الصحية عن بعد. تتيح لك زيارة الخدمات الصحية عن بعد التحدث مع طبيبك عبر الهاتف أو الصوت والفيديو عبر الإنترنت. يمكن لطبيبك استخدام تطبيقات مثل Apple FaceTime أو Facebook video chat أو Google Hangouts video أو Skype.

سيقرر طبيبك ما إذا كانت زيارتك يمكن أن تتم عن طريق الرعاية البُعادية على الهاتف أو عبر دردشة الفيديو، أو إذا كان يجب عليك الذهاب شخصيًا. قد تحتاج إلى تجهيز هذه الأشياء قبل زيارة الرعاية البُعادية:

- طولك
- وزنك مؤخراً
- ضغط الدم
- قائمة الأدوية

يجب على الأشخاص المذكورين أدناه ألا يتأخروا في الحصول على الرعاية:

- النساء الحوامل لرعاية ما قبل الولادة
- الأطفال الذين يحتاجون إلى التطعيمات
- المرضى الذين يحتاجون إلى العلاج أو زيارات المتابعة

يرجى الاتصال بمكتب طبيبك لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون زيارات رعاية افتراضية. يمكن أن يساعدك مكتب طبيبك في تحديد موعد زيارة رعاية افتراضية وسيخبرك بالتطبيق الذي ستستخدمه لهذه الزيارة.

إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية، اتصل بطبيبك أو بشبكتك الصحية أولاً. إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك أو شبكتك الصحية، يمكنك التحدث مع ممرضينا على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بخط مشورة التمريض من CalOptima على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لممرضينا المساعدة في توجيهك للحصول على الرعاية في عيادة الطبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. اتصل بخط مشورة التمريض على الرقم المجاني: **1-844-447-8441**. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني **1-844-514-3774**.

اتصل برقم 911 إذا كنت تعاني من حالة طوارئ طبية أو نفسية، أو اذهب إلى أقرب مستشفى.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

اتصل بخدمة عملاء CalOptima على الرقم المجاني **1-888-587-8088**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني **1-800-735-2929**. تفضل بزيارة موقعنا على **www.caloptima.org**.



تعرف على علامات الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية وماذا تفعل

هل تعلم أن أدوية الألم القوية جدًا — المعروفة باسم المواد الأفيونية — يمكن أن تعرضك لخطر الجرعة الزائدة؟ يمكن أن تؤثر المواد الأفيونية في بعض الأحيان على التنفس أو حتى تسبب الموت. أمثلة المواد الأفيونية الموصوفة بوصفة طبية تشمل (Norco, Vicodin)، oxycodone-acetaminophen (Percocet)، methadone (Duragesic) و fentanyl (Dolophine) hydrocodone-acetaminophen.

يمكن أن تزداد مخاطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية عندما:

- تستخدم مع الكحول
- تؤخذ بجرعات عالية
- تؤخذ بواسطة أشخاص يعانون من حالات طبية معينة، مثل مشاكل في الكبد أو الرئة
- تؤخذ بواسطة أشخاص تبلغ أعمارهم 56 عامًا أو أكثر
- تستخدم مع أدوية أخرى يمكن أن تبطئ التنفس، مثل أدوية القلق كـ alprazolam (Xanax) و diazepam (Valium)، أو مرخيات العضلات كـ methocarbamol (Robaxin) و carisoprodol (Soma).

قد تشمل علامات الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية:

- الحدقة الأصغر من الطبيعي (الحدقة هي الدائرة المظلمة في وسط العين).
- فقدان الوعي
- بطء أو توقف التنفس أو ضربات القلب
- أصوات اختناق أو غرغرة
- بشرة شاحبة أو باردة أو زرقاء

نالوكسون (Naloxone) هو دواء يمكنه عكس مفعول الجرعة الزائدة من الأفيون واستعادة التنفس الطبيعي. يمكن حقن نالوكسون في العضلات أو استنشاقه في صورة رذاذ أنفي. قد تكون هناك حاجة لأكثر من جرعة واحدة لمساعدة الشخص على بدء التنفس مرة أخرى. يرجى التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن نالوكسون. ضع خطة عمل وأخبر الناس بمكان إقامتك وكيفية استخدام نالوكسون في حالة الطوارئ.

إذا رأيت شخصًا يعاني من جرعة زائدة:

1. تحقق لمعرفة ما إذا كان الشخص مستيقظًا ويتنفس
2. إذا كان الشخص لا يستجيب، اتصل برقم 1-1-9 على الفور
3. أعطي الشخص نالوكسون إن وجد
4. ضع الشخص على جانبه لمنعه من الاختناق
5. إبق مع الشخص حتى وصول عمال الطوارئ



تحدث إلى طبيبك لفهم فوائد ومخاطر المواد الأفيونية الموصوفة طبيًا للحصول على رعاية آمنة وفعالة ومناسبة لك.

اعتن بطفلك من خلال العناية بنفسك

كونك والداً جديداً هو أمر ممتع وأيضاً عمل شاق. مع نمو طفلك وتطوره، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في رعاية وحماية وتوجيه طفلك.

أجسام صحية (اعتن بطفلك)

- **حليب الثدي يحارب الأمراض:** بشكل عام، يكون الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بأمراض عديدة مثل الربو والسمنة والتهابات الأذن ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) ومرض السكري من النوع 2 وأكثر! الأمهات الذين يرضعون أطفالهم رضاعة طبيعية يقل لديهم خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وبعض أنواع السرطان. كما تحرق الرضاعة الطبيعية السعرات الحرارية.
- **تغذية الطفل:** يوفر حليب الأم جميع احتياجات طفلك خلال الستة أشهر الأولى من العمر. بين عمر 6 أشهر و 12 شهراً، سيتعرف طفلك على الأذواق والقوام الجديد للطعام اللين الصحي. ولكن يجب أن يكون حليب الثدي مصدراً هاماً للتغذية.
- **رباط الأطفال:** يعد الاتصال الجسدي الوثيق أمراً مهماً للأطفال حديثي الولادة. يساعدهم على الشعور بالأمان أكثر. تستفيد الأمهات أيضاً من هذا التقارب لأنه يعزز مستويات الأوكسيتوسين لدى الأم. ومع ذلك، فإن الرضاعة الطبيعية لا تقلل بالضرورة من فرص اكتئاب ما بعد الولادة. استمر في القراءه لتتعلم المزيد.

اعتني بنفسك

- **عافية الأم:** صحتك الجسدية والعقلية والعاطفية مهمة! يجب أن يكون هذا الوقت في حياتك مثيراً وسعيداً، لكن قد تشعر بعض النساء بمشاعر الحزن أو الاكتئاب. لست وحدك. هذا شائع جداً بين الأمهات، وقد تستمر الأعراض حوالي أسبوعين. إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من أسبوعين أو ساءت، فيرجى التحدث مع طبيبك.
- **بحاجة إلى مساعدة الآن؟** اتصل بقسم الصحة السلوكية في CalOptima على الرقم المجاني
- **1-855-877-3885** لمعرفة المزيد عن اكتئاب ما بعد الولادة. يمكنك الاتصال بخدمة العملاء لدى CalOptima على الرقم **1-888-587-8088**، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني **1-800-735-2929**.
  - يمكنك أيضاً الاتصال بـ Postpartum Support International على الرقم 1-800-944-4773 أو إرسال رسالة نصية على 1-503-894-9453 للعثور على الموارد المحلية.



نصائح للحفاظ على صحة أسنان الأطفال ولثاتهم

يُعد التمتع بأسنان ولثة صحيتين جزءاً مهمّاً من الصحة العامة لكل شخص. تُعد التجاويف (تُعرف أيضاً باسم تسوس الأسنان) أحد أكثر أمراض الأطفال المزمنة شيوعاً في الولايات المتحدة. يمكن أن تؤدي التجاويف التي لا تتم معالجتها إلى ألم وعدوى، مما يؤدي إلى مشكلات في الأكل والتحدث واللعب والتعلم. لكن هناك أنباء جيدة، إذ يمكن الوقاية من التجاويف.

ما الذي يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية القيام به:	
بالنسبة للرُضع	**بالنسبة للأطفال**
• امسح اللثة مرتين في اليوم باستخدام قطعة قماش ناعمة ونظيفة. • عند ظهور الأسنان، ابدأ باستخدام فرشاة الأسنان المناسبة للرُضع مع الماء مرتين في اليوم. • افحص الأسنان بانتظام بحثاً عن البُقع أو اللطخات. • تفضل بزيارة طبيب الأسنان عند بلوغ رضيعك عامه الأول. • تجنب وضع الرضيع في السرير والزجاجة في فمه. • يمكن أن تنتقل البكتريا إلى الرُضع عن طريق اللعاب من خلال مشاركة الأواني والأكواب.	• في سن عامين، ابدأ استخدام كمية من معجون أسنان الفلورايد بحجم حبة البازلاء. • نظّف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً (يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أعوام إلى مساعدة في تنظيف الأسنان بالفرشاة). • حدد مواعيد فحوصات الأسنان كل 6 أشهر على الأقل. • تحدث مع طبيب الأسنان حول ورنيش الفلورايد والختامات لحماية الأسنان من التجاويف. • قدّم طعاماً صحياً. • قلّل الوجبات الخفيفة الحلوة والمشروبات.

برنامج رعاية الأسنان Medi-Cal Dental Program

يوفر Medi-Cal مزايا للأسنان من خلال الكثير من الخدمات الخاضعة للتغطية للحفاظ على صحة الأسنان. يتم توفير خدمات رعاية الأسنان مجاناً وسنوياً للأطفال المؤهلين.

كيفية العثور على مقدم خدمات الأسنان

يمكنك العثور على مقدم خدمات أسنان تابع لبرنامج Medi-Cal من خلال الاتصال بالرقم 1-800-322-6384 أو الهاتف النصي (TTY) 1-800-735-2922، أو عبر الإنترنت على http://smilecalifornia.org/fnd-a-dentist/.

لمعرفة المزيد

الأسنان الخاضعة للتغطية والمزايا الأخرى، تفضل بزيارة www.smilecalifornia.org أو www.denti-cal.ca.gov.

فحص طبيب الأسنان مطلوب قبل مرحلة رياض الأطفال

قبل أن يتمكن طفلك من بدء مرحلة رياض الأطفال، يجب عليك إثبات أنه زار طبيب الأسنان. تحقق مع مدرسة طفلك لمعرفة المزيد بشأن فحص صحة الفم المطلوب. للعثور على طبيب أسنان تابع لـ Denti-Cal، يرجى الاتصال على الرقم 1-800-322-6384 أو زيارة الموقع الإلكتروني www.denti-cal.ca.gov.





مرض فيروس كورونا 2019

الأسئلة الشائعة

بمن يمكنني الاتصال للحصول على المشورة الصحية؟

إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية، اتصل أولاً بطبيبك أو بشبكتك الصحية. إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك، يمكنك التحدث إلى ممرض/ة عن طريق الهاتف للإجابة على أسئلة COVID-19. اتصل بخط مشورة التمريض لدى CalOptima على الرقم المجاني **1-844-447-8441** لمساعدتك. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني **1-844-514-3774**. خط الهاتف الخاص بمشورة التمريض متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع، بدون تكلفة لأعضاء CalOptima.

هل يمكنني التحدث إلى طبيبي عن طريق الهاتف أو القيام بزيارة الخدمات الصحية عن بعد؟

إذا كنت مريضًا، فيرجى الاتصال بطبيبك لمعرفة ما إذا كان يقدم زيارات هاتفية أو عن بعد. بدلاً من الذهاب إلى مكتب طبيبك، تتيح لك زيارة الخدمات الصحية عن بعد التحدث مع طبيبك من خلال الصوت والفيديو عبر الإنترنت. تكون خصوصيتك وسريتك آمنين عندما يستخدم طبيبك Apple FaceTime أو Facebook Messenger video chat أو Google Hangouts video أو Skype.

هل تشعر بالإحباط والوحدة خلال هذا الوقت؟ هل خدمات الصحة النفسية متاحة؟

في CalOptima، نتفهم أن هذا قد يكون وقتًا صعبًا بالنسبة لك ولعائلتك. نحن متواجدون لمساعدتك. للحصول على معلومات حول الاكتئاب أو للوصول إلى خدمات الصحة العقلية، اتصل بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima على **1-855 877-3885**. هذا الرقم متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني **1-800-735-2929**. تتوفر أيضًا موارد الصحة النفسية عبر الإنترنت من Be Well OC: www.bewelloc.org.

هل لديك ما يكفي من الأدوية لحالاتك الأخرى؟

قامت CalOptima بتغيير قواعدنا بحيث يمكنك بسهولة الحصول على الدواء(الأدوية) لحالاتك المزمنة. **يمكنك طلب إعادة تعبئة مبكرة و إمداد لمدة 90 يومًا للأدوية.** اتصل بطبيبك للحصول على وصفة طبية جديدة.

كيف يتم فحصك لـ COVID-19؟

قد يقتصر فحص COVID-19 في بعض الأحيان على المجموعات ذات الأولوية العالية، على النحو المحدد من قبل وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا أو إدارة مقاطعة أورانج للصحة العامة.

عليك اتباع هذه الخطوات بالترتيب **أدناه. لن يتم قبول المرضى بدون موعد مسبق.**

1. اتصل بمزود رعايتك الأولية (PCP) لتحديد موعد للزيارة عبر الهاتف أو للخدمات الصحية عن بعد. **سيقرر مزود رعايتك الأولية ما إذا كنت تستوفي معايير الفحص الحالية.**

2. إذا كنت تستوفي المعايير وكان مزود رعايتك الأولية يقدم الفحص في مكتبه، فأنت بحاجة إلى تحديد موعد ليتم فحصك هناك.

3. إذا كنت تستوفي المعايير وكان مزود رعايتك الأولية **لا يقدم** الفحص، فأنت بحاجة إلى الاتصال بشبكتك الصحية لتحديد موعد في موقع الفحص الخاص بشبكتك الصحية.

4. إذا **لم يقدم** كل من مزود رعايتك الأولية وشبكتك الصحية الفحص، فاتصل بشبكة عيادات فحص COVID-19 في مقاطعة (Orange County COVID-19 Testing Network of clinics) Orange لتحديد موعد. **يجب** عليك تحديد موعد لعمل الفحص مع إحدى العيادات لضمان الأهلية وتوافر الفحص.

احمِ نفسك من COVID-19

ارتدِ كمامة وجه في الأماكن العامة



اكتشف المزيد على **caloptima.org**

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.



لمزيد من التفاصيل وقائمة بشبكة عيادات فحص COVID-19 في مقاطعة Orange، انقر https://occovid19.ochealthinfo.com.
إذا لم يكن لديك PCP أو شبكة صحية، يرجى الاتصال بـ CalOptima على الأرقام أدناه لاختيار PCP وشبكة صحية.

هل يتوجب عليك الدفع للحصول على الفحوصات والاختبارات والعلاج المتعلقين بـ COVID-19؟

تنازلت CalOptima عن جميع التكاليف المرتبطة بالفحص والاختبار والعلاج الضروري طبيًا لـ COVID-19. إذا طُلب منك الدفع، يُرجى الاتصال بنا على:

- Medi-Cal: **1-888-587-8088**
- TTY: **1-800-735-2929**

هل هناك أدوية لعلاج COVID-19؟

تتم دراسة العديد من الأدوية، والوضع يتغير بسرعة. في 1 مايو 2020، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) <ترخيصًا لاستخدام Remdesivir في حالة الطوارئ>. وهو دواء استقصائي مضاد للفيروسات لعلاج COVID-19 المشتبه به أو المؤكد مختبريًا لدى البالغين والأطفال الذين يدخلون المستشفيات بمرض شديد.

يمكن العثور على مزيد من الحقائق على:
موقع CDC:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov
موقع Orange County Health Care Agency (وكالة مقاطعة أورانج للرعاية الصحية):
www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus
موقع CalOptima: www.caloptima.org.

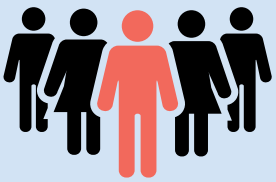


تطلق ولاية كاليفورنيا فحص توعية تجارب الطفولة المعاكسة (ACEs Aware Screening) ACEs

تجارب الطفولة المعاكسة (ACEs) هي أحداث مرهقة أو مؤلمة تحدث قبل سن 81 عامًا. يمكن أن تتضمن ACEs رؤية العنف في المنزل أو المجتمع، والنشأة في منزل به سوء استخدام للمواد المخدرة أو منزل غير مستقر بسبب انفصال الوالدين.

تجارب الطفولة المعاكسة (ACEs) هي أحداث مرهقة أو مؤلمة تحدث قبل سن 18 عامًا. يمكن أن تتضمن ACEs رؤية العنف في المنزل أو المجتمع، والنشأة في منزل به سوء استخدام للمواد المخدرة أو منزل غير مستقر بسبب انفصال الوالدين.

للحد من آثار ACEs، أطلق الجراح العام في كاليفورنيا إلى جانب وزارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية (DHCS)، جهدًا على مستوى الولاية لفحص ACEs. سيساعد ذلك في تحديد الأشخاص الذين قد يستفيدون من رعاية وخدمات الاستنارة من الصدمات.



ACEs أكثر شيوعًا مما تعتقد. في كاليفورنيا، مر حوالي 3 من كل 5 أشخاص بحدث ACE واحد على الأقل في طفولتهم. لقد مر ما يقرب من 1 من كل 5 أشخاص بأربع (4) أحداث ACEs أو أكثر. يمكن أن يكون لـ ACE تأثيرات سلبية دائمة على صحتك وعافيتك. ترتبط ACEs بالمشاكل الصحية والأمراض العقلية وإساءة استخدام المواد في مرحلة البلوغ. يمكن أن يكون لـ ACEs تأثير سلبي على التعليم وفرص العمل.

قد تتضمن علاجات المرضى الذين مروا بأحداث ACE طرقًا لإدارة الاستجابة للضغط النفسي، مثل:

- العلاقات الآمنة والداعمة
- التمارين المنتظمة
- النوم عالي الجودة
- التغذية السليمة
- الممارسات الإدراكية
- علاج الصحة النفسية

لمعرفة المزيد حول فحص توعية تجارب الطفولة المعاكسة ACEs، تحدث مع طبيبك أو قم بزيارة DHCS على www.dhcs.ca.gov.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذه الأشياء الـ 4



كعضو جديد في CalOptima، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في CalOptima" أي (Welcome to CalOptima) في البريد. يرجى فتحها على الفور وفعل هذه الأشياء 4:

1. اختر مزود رعاية صحية أولية (PCP) و شبكة صحية

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل المزودين والصيدليات. اختر مزود رعاية صحية أولية وشبكة صحية من الدليل. يجب أن تختار مزود رعاية صحية أولية PCP ينتمي إلى الشبكة الصحية التي اخترتها.

2. قم بتعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

يوجد نموذج اختيار شبكة صحية في حزمة الأعضاء الجدد الخاصة بك. يجب أن تقوم بإدراج خياراتك للشبكة الصحية ومزود الرعاية الصحية الأولية وأن توقع النموذج وتعيده إلى CalOptima بأسرع وقت ممكن.

3. اقرأ دليل أعضاء CalOptima و احتفظ به

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل أعضاء CalOptima الخاص بك. يحتوي دليل الأعضاء على معلومات أساسية عن برامج وخدمات CalOptima. راجع نسختك من الدليل للتعرف على ما نغطيه، وكيف تغير شبكتك الصحية وكيف تغير مزود الرعاية الصحية الأولية والعديد من التفاصيل الأخرى.

4. قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك خلال 90 يوماً (ثلاثة أشهر) من الانضمام إلى CalOptima. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك أنت و أسرتك. وهذا يعني مراجعة طبيبك لأول مرة، حتى لو لم تكن تشعر بأنك مريض. يستطيع طبيبك التعرف على المشاكل الصحية في وقت مبكر قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة.

هل أنتِ حامل؟

ماذا تفعلين إذا كنت تخططين لتصبحي حاملاً

إن خدمات تنظيم الأسرة مغطاة من خلال شبكتك الصحية أو من خلال CalOptima. وتشمل هذه الخدمات الاستشارة وفحص الحمل وطرق تحديد النسل. اتصلي مع قسم خدمة العملاء لدى CalOptima.

ماذا تفعلين إذا كنتِ حاملاً

أنت بحاجة لمراجعة طبيبك حالما تعتقدين بأنك حامل للبدء برعاية ما قبل الولادة. اسألي طبيبك عن خدمات الدعم السابقة للولادة. هذا برنامج يقدم لك مزيد من المعلومات أثناء حملك ولمدة شهرين بعد ولادة طفلك.

أرقام الهواتف الهامة

المشورة الطبية بعد ساعات العمل إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مزود رعايتك الأولية أو برقم الهاتف المتواجد على الجانب الخلفي من بطاقة الشبكة الصحية أو المجموعة الطبية الخاصة بك.		
الطوارئ الطبية اتصل على 1-1-9 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ للحالات الطبية الطارئة فعلاً.		
CalOptima	قسم خدمة العملاء، 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع	الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2929**
	قسم الصحة السلوكية للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية للإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية	الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2929**
	قسم التثقيف الصحي للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة	الرقم المحلي: **1-714-246-8895** الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2929**
	خط نصيحة الممرض 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.	الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-844-514-3774**
Denti-Cal	للحصول على المساعدة بالمنافع الخاصة بخدمات تأمين الأسنان	الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2922**
VSP (خطة خدمات العيون)	إتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.	الرقم المجاني: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-428-4833**

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة ، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

دليل أعضاء CalOptima

يتوفر دليل الأعضاء الأحدث على موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org** وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا.

** الأشخاص في الصور التي تظهر في هذه الوثيقة هم عارضون و تم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.*

برامج المكافآت الصحية لعام
2020 من CALOPTIMA

تقدم CalOptima مكافآت صحية لأعضاء Medi-Cal المؤهلين للقيام بدور فعال في الحفاظ على صحتهم! تفضل بزيارة **www.caloptima.org/healthrewards** للاطلاع على نماذج الحوافز الحالية أو طباعتها.

لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال بقسم إدارة الصحة لدى CalOptima على الرقم **1-714-246-8895**. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

برنامج المكافآت الصحية للبالغين	المكافأة المجانية	معايير الأهلية
فحص الكشف عن سرطان الثدي	بطاقة هدايا قيمتها $25	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 74 عامًا، ومن المقرر أن يُجروا تصوير الثدي الشعاعي للكشف عن سرطان الثدي، ويستكملوه
فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم	بطاقة هدايا قيمتها $25	العضوات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 64 عامًا، ومن المقرر أن يُجرين فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم.
اختبار A1C السكري	بطاقة هدايا قيمتها $25	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا ولديهم تشخيص بأنهم مصابون بداء السكري وأجروا اختبار A1C السكري
فحص العين للمصابين بداء السكري	بطاقة هدايا قيمتها $25	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا ولديهم تشخيص بأنهم مصابون بداء السكري ومن المقرر أن يجروا فحص العين للمصابين بداء السكري
الفحص الدوري في مرحلة ما بعد الولادة	بطاقة هدايا قيمتها $50	العضوات اللاتي يُجرين فحوصات ما بعد الولادة خلال فترة تتراوح بين أسبوع (1) و٢١ أسبوعًا بعد الولادة
الإقلاع عن التدخين	بطاقة هدايا قيمتها $50	يجب أن يشارك الأعضاء في برنامج الإقلاع عن التدخين المعتمد من CalOptima وأن يظلوا متوقفين عن التدخين لمدة أسبوعين 4 متتاليين على الأقل

برنامج المكافآت الصحية للأطفال	المكافئة المجانية	معايير الأهلية
الزيارات الوقائية الأولى والثانية والثالثة للأطفال	بطاقة هدايا قيمتها $50	الأعضاء الذين أكملوا 3 زيارات وقائية للأطفال على الأقل قبل بلوغ أطفالهم سن 6 أشهر
الزيارات الوقائية الرابعة والخامسة والسادسة للأطفال	بطاقة هدايا قيمتها $50	الأعضاء الذين أكملوا 6 زيارات وقائية للأطفال على الأقل قبل بلوغ أطفالهم سن 15 شهرًا
للأعمار بين 12 و 17	3 تذاكر سينما أو بطاقة هدايا قيمتها $25	الاعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا والذين تلقوا زيارات الرعاية الوقائية السنوية
شكّل حياتك (Shape Your Life، SYL)	بطاقة هدايا قيمتها $50	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 18 عامًا ويبلغ مؤشر كتلة الجسم (BMI، Body Mass Index) لديهم 85% أو أعلى ويشاركون في في 6 فصول SYL ويُجرون زيارة متابعة لدى طبيب



يرجى ملاحظة أن أعضاء Kaiser غير مؤهلين للحصول على مكافآت صحية. يلزم استيفاء العضو جميع متطلبات الأهلية التحفيزية للتأهل للمكافأة المجانية. يجب تقديم الحوافز إلى CalOptima على النحو المحدد في كل نموذج على حدة. قد يستغرق الأمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد استلام النموذج المكتمل حتى يتلقى العضو مكافأته المجانية. تتوفر المكافآت المجانية ما دامت الصرفيات مستمرة. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. ليست لهذه البطاقة قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima المسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. قد يحصل العضو على مكافأة واحدة فقط لكل برنامج حوافز لكل سنة تقويمية أو حدث مؤهل.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

اشترك في بوابة الأعضاء الإلكترونية الخاصة بنا اليوم!

بادر بتولي دوراً فعَّالاً في رعايتك الصحية.

بادر بتولي دوراً فعَّالاً في رعايتك الصحية. سجّل على **https://member.caloptima.org** اليوم

لإجراء تغييرات عبر الإنترنت، اذهب إلى الموقع الإلكتروني للأعضاء **www.caloptima.org**

ابق على اتصال مع **CalOptima**

- الويب: caloptima.org
- لينكد ان (LinkedIn): CalOptima
- فيسبوك (Facebook): CalOptim
- تويتر (Twitter): @caloptima
- انستقرام (Instagram): @caloptima



نصائح للحفاظ على سلامتك هذا الصيف

تمرن على إجراءات السلامة المتعلقة بالمياه.



- راقب الأطفال دائماً عندما يسبحون في المياه أو يكونون بالقرب منها. يجب أن يتولى شخص بالغ مراقبة الأطفال الصغار.
- ضع سياجاً حول برك السباحة وأحواض المياه الساخنة في المنزل.

حافظ على برودة جسمك عندما تشتد درجات الحرارة.



- حافظ على ترطيب جسمك من خلال شرب الكثير من الماء.
- لا تترك الأطفال الرضع أو الصغار أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة مطلقاً، حتى لو كانت النوافذ مفتوحة.

الوقاية من الإصابات.



- تأكد من ارتداء الأطفال والمراهقين معدات الوقاية المناسبة لرياضتهم أو عند ركوبهم الدراجات، أو استخدامهم لألواح التزلج أو الزلاجات.
- تحقق للتأكد من أن أسطح أرضيات الملاعب ليست شديدة السخونة وأن المعدات آمنة ومصونة صيانة جيدة.

استخدم كريمات واقية من الشمس وطاردة للحشرات.



- نصيحة: إذا كنت تستخدم كريماً واقياً من أشعة الشمس وكريماً طارداً للحشرات، فضع الكريم الواقي من الشمس أولاً.
- للحفاظ على سلامتك من أشعة الشمس، قم بارتداء ملابس متعددة الطبقات وقم دائماً باستخدام كريم واقٍ من أشعة الشمس بعامل حماية (Sun Protection Factor، SPF) 15 على الأقل عندما تكون بالخارج.
- استخدم كريماً طارداً للحشرات وارتدِ قمصاناً طويلة الأكمام وسروالاً طويلاً للوقاية من لدغات الحشرات والبعوض، والإصابة بأمراض مثل حمى زيكا وفيروس غرب النيل وداء لايم.

PRI-040-445 A (06/20)