



اطلاعات مهم

راهکارهای پیشگیری از آنفولانزا در زمان همه گیری COVID-19

آیا ملاقاتهای سلامتی در دوران همه گیری COVID-19 امن است؟

ملاقات با ارائه دهنده مراقبتهای اولیه (PCP) برای ملاقات سلامتی اهمیت زیادی دارد. شما میتوانید در امنیت کامل مراقبتهای درمانی خود را در مطب PCP طی دوران همه گیری COVID-19 دریافت کنید، به این دلیل که آنها:

- ◀ کارمندان دفتر و بیماران را برای علائم و قرار گرفتن در معرض COVID-19 چک میکنند.
- ◀ سطوح را در طول روز بارها ضد عفونی میکنند
- ◀ برای رعایت فاصله اجتماعی نوبت بیماران را بهتر برنامه ریزی میکنند
- ◀ پوشیدن ماسک الزامی است

(ادامه در صفحه 4)

- 2 کمکهای مالی و غذایی
- 5 سالمتر ماندن با دیابت
- 6 شناخت افسردگی
- 12 پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19

نکات بهداشتی:

دریافت مراقبتهای سلامتی به موقع میتواند احتمال زندگی سالمتر را بیشتر کند.



راهکارهای پیشگیری از آنفولانزا در زمان همه گیری COVID-19

تامل نمایید، واکسن بزنید!

در زیر نکاتی در مورد عادات سالم برای پیشگیری از شیوع آنفولانزا و کووید-19 آورده شده:

- به فاصله گذاری اجتماعی ادامه دهید، ماسک بزنید و از تماس با اشخاص بیمار حتی پس از دریافت واکسن COVID-19 پرهیز نمایید.
- اگر بیمار هستید، برای پیشگیری از ابتلای اشخاص دیگر، از تماس با دیگران تا سر حد امکان پرهیز نمایید.
- دستهای خود را بطور مرتب با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس ندارید از محلول ضد عفونی کننده الکل دار استفاده کنید.
- در زمان عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. پس از استفاده دستمال را فوراً دور انداخته و دست خود را بشویید.
- سطوح و اجسامی را که زیاد لمس میکنید مانند دستگیره در، سطح کابینت و دستگاههای الکترونیک را دائم تمیز و ضد عفونی نمایید.
- هر گونه علائم جدید یا وخیم تر را بلافاصله به پزشکتان اطلاع دهید، مثلاً: تب، گلو درد، بدن درد، تهوع، استفراغ، لرز و ضعف شدید.

آنفولانزا—که به نام فلو نیز شناخته میشود—بیماری بسیار جدی است. برخی از علائم آنفولانزا و کووید-19 مشابه هستند، و تشخیص تفاوت آنها فقط بر اساس علائم دشوار است. واکسن آنفولانزا برای اعضا CalOptima رایگان است. اگر در مورد واکسنهای آنفولانزا و COVID-19 پرسشی دارید با پزشک خود مشورت نمایید.

در حال حاضر، دریافت واکسن آنفولانزا برای کم کردن خطر ابتلای شما و خانواده و جامعه به این بیماری از همیشه مهمتر است. افراد مبتلا به بیماریهای مزمن در معرض خطر جدی مشکلات سلامتی ناشی از ابتلا به آنفولانزا هستند. دریافت واکسن آنفولانزا ممکن است از بیماری شدید جلوگیری کند. واکسن آنفولانزا باعث بیماری آنفولانزا نمیشود و امن است. تحقیقات نشان داده که دریافت واکسنهای آنفولانزا و COVID-19 از احتمال بستری شدن در بیمارستان پیشگیری میکند.

طبق دستور مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها (CDC)، شما نباید واکسن آنفولانزا و COVID-19 را بطور همزمان دریافت نمایید. واکسن COVID-19 باید به تنهایی 14 روز قبل یا بعد از واکسن آنفولانزا داده شود.

قوانین فعلی میگوید که همه افراد 6 ماهه به بالا باید واکسن آنفولانزا دریافت نمایند. پزشک شما میتواند در مورد نگرانیهایتان با شما صحبت کرده و شما را راهنمایی کند.

تامل نمایید، واکسن بزنید! شما میتوانید به کاهش شیوع آنفولانزا و COVID-19 کمک کنید. واکسن آنفولانزا در مطبها و داروخانه های محلی موجود است.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

www.caloptima.org/vaccine

آیا میدانید که اعضا CalOptima Medi-Cal است واجد شرایط دریافت CalFresh, CalWORKs یا WIC باشند؟ ببینید کدام برنامه میتواند به شما و خانواده تان کمک کند و چگونه درخواست نمایید؟

WIC چیست؟

برنامه زنان، نوزادان و کودکان (WIC) آموزش در مورد تغذیه، پشتیبانی شیردهی، مزایای تغذیه سالم و ارجاع به مراقبتهای درمانی و دیگر خدمات محلی را ارائه میکند. برای واجد شرایط بودن دریافت WIC، باید دستورالعمل های واجد شرایط بودن و درآمد را رعایت کنید.

چگونه برای دریافت WIC اقدام کنید؟

WIC در سرتاسر اورنج کانتی دفتر دارد. برای دریافت نوبت در دفتر نزدیک به خود با شماره زیر تماس بگیرید:

■ شماره تماس: 1-888-WIC-WORKS یا 1-888-942-9675

■ آنلاین:

<https://myfamily.wic.ca.gov>

آیا برای خرید مواد غذایی یا دریافت

کمکهای مالی به کمک نیاز دارید؟

CalFresh چیست؟

CalFresh (قبلاً به نام food stamps شناخته میشد) برنامه دولتی کمکهای غذایی است که به اشخاص واجد شرایط برای خرید مواد غذایی مقوی کمک میکند. خانواده های واجد شرایط کارت انتقال مزایای الکترونیک (EBT) که مشابه کارت ATM است دریافت میکنند تا بتوانند از سوپر مارکتها و مارکتهای محلی که کارت EBT را قبول میکنند، مواد غذایی بخرند.

CalWORKs چیست؟

فرصت اشتغال و مسئولیت کودکان کالیفرنیا (CalWORKs) برنامه کمکهای عمومی است که کمکهای مالی و خدماتی به خانواده های واجد شرایط با یک کودک یا فرزندان در خانه میکند. CalWORKs به پرداخت کرایه منزل، خرید غذا و دیگر هزینه ها کمک میکند.

چگونه برای دریافت CalFresh و CalWORKs اقدام کنید؟

به منظور پیشگیری از شیوع COVID-19 و انتظار طولانی حضوری، لطفاً از طریق آنلاین، تلفن یا فکس اقدام نمایید. شما میتوانید از طریق سازمان خدمات اجتماعی (سوشیال سکیوریتی، SSA) اورنج کانتی واجد شرایط بودن خود را تایید کرده و اقدام نمایید.

■ آنلاین: www.MyBenefitsCalWIN.org یا

www.GetCalFresh.org (فقط برای CalFresh)

■ تلفن: مرکز تلفن SSA 1-800-281-9799

■ فکس: 1-714-645-3489 (فقط برای CalFresh)

■ مراجعه حضوری به دفتر محلی SSA؛ برای

پیدا کردن آدرس به لینک زیر مراجعه نمایید:

www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list



سالمتر ماندن با دیابت در دوران همه گیری COVID-19

ویروس COVID-19 باعث بروز بیماریهای تنفسی میشود. این ویروس از شخصی به شخص دیگر منتقل میشود. اگر دچار بیماری دیابت هستید، احتمال ابتلای شما به بیماریهای جدی با COVID-19 زیاد است.

در طی این همه گیری، بسیار مهم است که زندگی سالمی داشته باشید و قند خون خود را پایین نگاه دارید و احتمال ابتلا به COVID-19 را کم کنید.

1 نکات مربوط به مراقبت از دیابت:

- هر روز ورزش کنید. با ماسک پیاده روی کنید یا از ویدئوهای ورزشی آنلاین استفاده کنید.
- قند خون خود را چک کنید.
- آزمایش A1C و معاینه چشم دیابتی را انجام دهید.
- داروهای دیابت و انسولین خود را مصرف کنید.
- اگر دچار استرس اضطراب یا افسردگی هستید درخواست پشتیبانی کنید.
- تغذیه سالم، شامل غلات کامل، میوه و سبزیجات است، داشته باشید.
- برای جلوگیری از افزایش و پایین آمدن قند خون، هر روز وعده های کوچک در زمان خاصی بخورید.

2 برای کم کردن خطر ابتلا به COVID-19:

- ماسک بپوشید و حداقل 6 فوت (2 متر) فاصله اجتماعی را رعایت کنید. دستهایتان را بشویید و سطوحی که بیشتر لمس میشود را ضد عفونی نمایید.
- چون مبتلا به دیابت هستید، با ارائه دهنده خود در مورد دریافت واکسن COVID-19 مشورت نمایید. در وبسایت www.othena.com نوبت بگیرید.

3 علائم COVID-19 که باید مراقب آن بود:

- تب یا لرز، سرفه، نفس تنگی یا مشکل تنفسی، بیحالی، بدن درد یا درد ماهیچه ها، از دست دادن بویایی و چشایی، گلو درد، گرفتگی بینی یا آبریزش بینی، تهوع و استفراغ یا اسهال.
- اگر علائم دیگری دارید که در مورد آن نگران هستید با پزشکتان تماس بگیرید.

4 اگر علائم زیر را دارید با 911 تماس بگیرید:

- مشکل تنفسی، درد مداوم یا فشار قفسه سینه، مشکل بیدار شدن یا بیدار ماندن، کبودی لبها یا صورت.



با ارائه دهنده خود در مورد تغییر در مراقبتهای دیابت خود مشورت نمایید.



در پورتال اعضاء ما ثبت نام کنید!

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.



(ادامه از جلد)

آیا ملاقاتهای سلامتی در دوران همه گیری COVID-19 امن است؟

در مورد مناسب بودن نوبت حضوری، تلفنی یا ویدیویی با پزشک خود مشورت نمایید. از جدول زیر برای راهنمایی کمک بگیرید:

زیر 18 سال	18 ساله یا بیشتر	زنان باردار	چرا معاینه سلامتی اهمیت دارد؟
- معاینه سلامتی به کودکان کمک میکند تا با تندرستی رشد کنند. غربالگری و معاینه ها شامل زیر است: • واکسنها • معاینه عمومی • شنوایی و بینایی • تست سرب • اندازه گیری فشارخون • آزمایشها	- معاینه سلامتی به سلامت شخص وعوامل خطر شخصی بستگی دارد. امکان دارد PCP برای موارد زیر غربالگری کند: • فشارخون • سرطان دهانه رحم • سرطان پستان • سرطان روده بزرگ • کلسترول • واکسنها	- معاینه های زمان بارداری و پس از زایمان برای بارداری و زایمان سالم اهمیت دارند معاینه زنان و زایمان (OB/GYN) شامل موارد زیر است: • وزن مادر • فشارخون مادر • دیابت زمان بارداری • ضربان قلب جنین • رشد جنین	
با PCP کودک تماس بگیرید.	با PCP تماس بگیرید.	با OB/GYN تماس بگیرید.	با چه کسی تماس بگیریم؟
بله، واکسن آنفولانزا برای کودکان از 6 ماهگی به بعد توصیه شده است.	بله، بزرگسالان باید واکسن آنفولانزا دریافت کنند.	بله، واکسن آنفولانزا برای باردار توصیه شده است.	آیا لازم است واکسن آنفولانزا بزنید؟

اگر در مورد واکسن آنفولانزا نگرانی دارید با PCP خود مشورت نمایید. این غربالگریها و معاینه ها میتوانند از بیماریها پیشگیری کرده و بیماری را زودشناسایی کنند شما می توانید با انجام به موقع معاینه های سلامتی، غربالگری و واکسنها سلامت خود را تحت کنترل داشته باشید.

اگر پرسشی دارید، لطفاً در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر با خدمات مشتریان CalOptima به شماره 1-714-246-8500 و شماره رایگان 1-888-587-8088 تماس بگیرید. کاربران TTY میتوانند با شماره 711 تماس حاصل نمایند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. میتوانید به وبسایت ما به نشانی www.caloptima.org نیز مراجعه کنید.

آنچه باید درمورد داروهایتان بدانید

هر چه سن شما بیشتر میشود، داروهای بیشتری مصرف میکنید و خطر تداخل دارویی شما بیشتر میشود. این میتواند برایتان مشکل ایجاد کند. هر چه در مورد داروهای مصرفیتان بیشتر بدانید، جلوگیری از خطر آسانتر میشود. در اینجا راهکارهایی برای کمک به شما آورده ایم:

- ◀ اگر در مورد طریقه مصرف داروهایتان نمیدانید از پزشکتان بپرسید.
- ◀ در مورد عوارض جانبی داروهایتان بدانید.
- ◀ از پزشکتان در مورد مدت مصرف دارو و لزوم مصرف با غذا بپرسید.
- ◀ فهرستی از داروهای مصرفی نسخه دار و بدون نسخه خود داشته باشید.
- ◀ از دلیل مصرف هر دارو اطلاع حاصل نمایید.
- ◀ در مورد الزام استفاده از دارو در زمان معین هرروز اطلاع داشته باشید.
- ◀ در این فهرست زمان و مقدار مصرف هر دارو را بنویسید.

راهکار: چگونه داروهای خود را مدیریت کنید

- برای پیشگیری از اتمام داروها، داروهای خود را به موقع تهیه کنید.
- با داروخانه در مورد ثبت نام در ارسال اتومات به موقع داروها صحبت کنید.
- از پزشک خود یا داروخانه در مورد تهیه ذخیره 90 روزه داروها بپرسید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- بدون مشورت با پزشک داروهایتان را متوقف نکنید، مقدار آن را کم نکنید و یا وعده ها را کم و زیاد نکنید.
- داروهای تاریخ گذشته یا تمام نشده را دور بریزید. اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی دورریختن داروها را در وبسایت takebackday.dea.gov پیدا کنید.
- برای اطمینان از داشتن لیست کاملی از داروها در پرونده از یک داروخانه، دارو تهیه کنید.



پزشک یا دارخانه شما باید حداقل سالی یکبار داروهایتان را با شما بررسی کنند. در بعضی موارد، داروها را باید بیشتر از یکبار در سال بررسی کنید.

اگر پرسشی دارید در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز، با خدمات مشتریان OneCare Connect به شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

www.caloptima.org



شناخت افسردگی

علائم افسردگی چیست؟

- ◀ احساس اندوه، سرخوردگی یا پوچی اکثر روزها یا تقریباً هر روز برای 2 هفته متوالی یا بیشتر.
- ◀ علاقه نداشتن یا لذت نبردن از کار، مدرسه یا فعالیتهای.
- ◀ کم کردن یا زیاد شدن وزن
- ◀ مشکل خوابیدن در شب یا به سختی بیدارماندن در روز
- ◀ کمبود انرژی و بی انگیزگی
- ◀ احساس تحریک پذیری یا اضطراب اکثر اوقات
- ◀ مشکل تفکر یا تصمیم گیری
- ◀ احساس ناامیدی، بی ارزشی یا درماندگی
- ◀ تفکر یا صحبت در مورد مرگ

چه میتوان کرد؟

اگر فکر میکنید علائم افسردگی را دارید، با پزشک خود در مورد ارزیابی افسردگی صحبت کنید. پزشکتان پرسشهایی در مورد احساس شما میپرسد و علائم شما را ارزیابی میکند. افسردگی بسیار شایع است و یک بیماری قابل درمان است. گزینه های درمان و منابع زیادی موجود است. بعضی از درمانهای رایج شامل:

- داروها (داروهای ضد افسردگی)
- صحبت درمانی (مشاوره یکنفره یا گروهی)

با درمان صحیح، شما میتوانید طی مدتی افسردگی را درمان کنید. دریافت درمان به شما کمک میکند تا بتوانید علائم خود را کنترل نمایید و احساس بهتری کنید. اگر داروی ضد افسردگی دریافت کرده اید، برای مشاهده نتیجه آن مدتی صبر کنید. صبور باشید. درمان وقت و تعهد لازم دارد. هرگز بدون مشورت با پزشک داروها و درمان خود را متوقف نکنید. این اقدام باعث بازگشت افسردگی میشود. توقف ناگهانی داروها میتواند باعث بروز علائم دیگر نیز شود.

هر چه سریعتر درمان شوید، زودتر میتوانید احساس بهتری داشته باشید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد خدمات سلامت روان، توسط شماره (TTY 711) 1-855-877-3885 با سلامت رفتاری CalOptima تماس بگیرید یا به وبسایت www.caloptima.org مراجعه کنید.



آیا از مزایای صرف خوراک خانوادگی آگاهی دارید؟

برنامه روزانه پرمشغله ممکن است کاهش فعالیت، دور هم جمع شدن و تمرکز بر روی بهداشت دیگران را چالش برانگیز کند. موقع صرف خوراک می تواند به برقراری رابطه و صرف وقت دور هم کمک کند.

در اینجا چند دلیل فوق العاده برای صرف خوراک خانوادگی ذکر می شود:

- ◀ **توان مغز را بهبود می دهد!** پژوهش ها نشان داده اند کودکانی که صبحانه می خورند تمرکز حواس پیدا کرده و عملکرد بهتری در مدرسه دارند. صحبت کردن در حین صرف خوراک می تواند به کودکان کمک کند تا لغات جدید را یاد بگیرند و مهارت های مکالمه ای را در آینده بهبود دهند.
- ◀ **عادات تغذیه سالم را برای حمایت و ترغیب یکدیگر انجام دهید.** هنگامیکه به جای اینکه هر کس خودش به طور انفرادی خوراک بخورد، خوراک به طور دست جمعی صرف شود، کودکان و والدین بیشتر احتمال دارد که میوه و سبزیجات - و کمتر غذاهای سرخ شده یا نوشابه بخورند.
- ◀ **غذاها و طعم های جدید را دور هم پیدا کنید.** در مورد طعم ها و ویژگی ها صحبت کرده و ایده هایی را در میان بگذارید و برای صرف دوباره آن برنامه ریزی کنید. همیشه یک خوراک جدید را با خوراکی که خانواده شما قبلاً از آن لذت می برده سرو کنید. ممکن است قدری وقت بگیرد ولی صرف خوراک های جدید دور هم بیشتر شادی انگیز است.
- ◀ **استرس زدایی کرده و در مورد دلنگرانی ها صحبت کنید.** هنگامیکه والدین خونسرد و آرام بوده و در طول صرف خوراک سرگرم صحبت هستند، احتمال بیشتری وجود دارد که کودکان در مورد روزی که گذرانده اند صحبت کنند. والدین می توانند از کودکان بخواهند در مورد موضوع شادی که برایشان اتفاق افتاده صحبت کنند یا اینکه انتظار دارند فردا چه اتفاقی بیافتد.

نحوه بهره مندی بیشتر از موقع صرف خوراک:

- ◀ زمانی را پیدا کنید که برای نشستن و غذا خوردن دور هم خانواده شما مناسب باشد.
- ◀ هر روز در یک زمان خاص غذا بخورید.
- ◀ در صورت امکان، برنامه ریزی کنید که هر هفته چه غذایی سرو خواهد شد.
- ◀ تلویزیون، تلفن موبایل یا سایر وسائل در طول صرف خوراک ممنوع است تا از انحراف حواس جلوگیری شود.

استفاده از این ایده ها را در طول موقع صرف خوراک خانوادگی امتحان کنید. برای راهنمایی های بیشتر، از familydinnerproject.org بازدید نمایید.

بیایید دوباره با خیال راحت در مدرسه حضور داشته باشیم!



لیست کارهایی که باید قبل از باز شدن مدرسه انجام دهیم

- دریافت همه واکسنهای لازم ✓
- برنامه ریزی معاینه سلامتی ✓
- خرید وسائل مدرسه ✓
- اندازه گیری برای کفش جدید ✓
- خرید میان وعده های سالم ✓
- به روز رسانی شماره تماس اضطراری ✓

دریافت واکسنها و انجام معاینه سلامتی برای اعضای CalOptima Medi-Cal رایگان است.

مطب ارائه دهندگان برای حضور امن خانواده تان در دوران همه گیری COVID-19 اقدامات لازم را انجام داده اند

اطلاعات بیشتر:

caloptima.org

1-714-246-8895 (TTY 711)



@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET و آرم Twitter علائم تجاری توئیتر، شرکت یا شرکت های وابسته به آن است.

اعضای جدید از اینجا آغاز کنند

این 4 کار را باید انجام دهید

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

1. یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و شبکه درمانی انتخاب کنید

در این بسته دستورالعمل‌هایی پیرامون نحوه دسترسی به شبکه درمانی و فهرست ارائه‌کنندگان وجود دارد. لطفاً یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و یک شبکه درمانی از این فهرست انتخاب کنید. همچنین باید یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی انتخاب کنید که متعلق به شبکه درمانی منتخب‌تان باشد.

2. پر کردن فرم انتخاب شبکه درمانی

فرم انتخاب شبکه درمانی در داخل بسته ویژه عضو جدید قرار دارد. باید نام شبکه درمانی و پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی دلخواه‌تان را بنویسید، فرم را امضا کنید و آن را در اسرع وقت به CalOptima بازگردانید.

3. دفترچه اطلاعاتی اعضای CalOptima را بخوانید.

در این بسته دستورالعمل‌هایی پیرامون نحوه دسترسی به دفترچه اطلاعاتی اعضای CalOptima وجود دارد. دفترچه شما حاوی اطلاعات مهمی درباره برنامه‌ها و خدمات CalOptima است. برای مشاهده موارد تحت پوشش ما، چگونگی تغییر شبکه درمانی، چگونگی تغییر پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و بسیاری از جزئیات دیگر، به دفترچه راهنمای‌تان مراجعه کنید.

4. برنامه ریزی اولین معاینه پزشکی

نوبت اولین معاینه پزشکی خود را ظرف 90 روز (3 ماه) از تاریخ پیوستن به CalOptima تعیین کنید. به باور ما، مراقبت پیشگیرانه بهترین روش حفظ سلامت شما و خانواده‌تان است. بدین ترتیب، حتی اگر بیمار نیستید باید برای اولین بار به پزشکتان مراجعه کنید. پزشک شما می‌تواند مسائل پزشکی را پیش از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ تشخیص دهد.

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 پرسید. این برنامه اطلاعات بیشتری در دوره بارداری و تا دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد در اختیارتان قرار می‌دهد.



دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

اطلاعات و مطالب به چاپ درشت، فرمت‌ها و زبان‌های 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 وب‌سایت 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.



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

CalOptima کال اپتیم

بخش خدمات مشتریان

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز

شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

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 | TTY: 711

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 | TTY: 711

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: 1-844-447-8441

TTY: 1-844-514-3774

Denti-Cal دنتی-کال

برای خدمات و مزایای دندانپزشکی

شماره رایگان: 1-800-322-6384

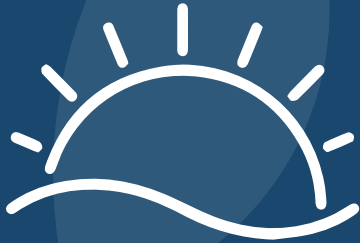
TTY: 1-800-735-2922

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 تلفن‌ها برای تماس با VSP می‌باشند.

شماره رایگان: 1-800-438-4560

TTY: 1-800-428-4833



در آفتاب A.W.A.R.E باشید!

حفاظت از پوست در برابر آسیب آفتاب در طول سال بسیار مهم است.



A مستقیماً در معرض آفتاب قرار نگیرید. اشعه ماوراء بنفش (UV) بین ساعات 10 صبح تا 4 بعد از ظهر قوی است.

W لباسهای ضد آفتاب بپوشید. بلوز آستین بلند، کلاه لبه پهن و عینک آفتابی.



A کرم یا لوسیون ضد آفتاب با SPF 30 یا بیشتر استفاده کنید.



R بطور مرتب پوست خود را برای لکه ها یا خالهای مشکوک چک کنید.

E به خانواده، دوستان و اطرافیان خود تعلیم دهید.

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

پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19

اعضا 12 ساله یا بیشتر CalOptima واجد شرایط دریافت کارت هدیه \$25 برای هر وعده تزریق واکسن COVID-19 هستند، یا کارت هدیه \$25 اگر واکسن یک وعده ای بزنند. اعضا جوانتر از 12 سال نیز میتوانند پس از تایید واکسن برای نوجوانان 11 ساله یا جوانتر این پاداش را دریافت کنند. لطفاً توجه کنید که برای دریافت کارت (های) هدیه در زمان دریافت خدمات شما باید واجد شرایط باشید. اعضا مستقر در مراقبتهای بلند مدت (LTC)، برنامه PACE و اعضا کایزر (Kaiser) واجد شرایط پاداش سلامتی برای دریافت واکسن COVID-19 نمیشوند.

لازم نیست که اعضا مدرکی به CalOptima ارائه نمایند. CalOptima کارتهای هدیه را پس از تایید دریافت واکسن COVID-19 در ثبت واکسیناسیون کالیفرنیا (California Immunization Registry) برای اعضا ارسال میکند. ما کارت هدیه را به آدرسی که در پرونده شما در CalOptima داریم ارسال میکنیم. برای اطمینان از اینکه ما آدرس صحیح را داریم در CalOptima Member Portal وارد شده و حساب کاربری خود را درست کنید. همچنین میتوانید برای به روز کردن آدرس خود با خدمات مشتریان تماس بگیرید.

اگر واکسن COVID-19 را دریافت کرده اید، لطفاً صبور باشید. تایید دریافت واکسن و ارسال کارت هدیه برنامه پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19 ممکن است تاخیر داشته باشد. اگر واکسنی دریافت کرده اید که 2 تزریق داشته، ممکن است کارتهای هدیه برای هر تزریق را در زمانهای متفاوت دریافت نمایید. از شکیبایی شما سپاسگزاریم.

مطلع بمانید

CalOptima.org

  @caloptima

Twitter, TWEET, RETWEET و Twitter آرم تجاری Twitter, Inc. یا شرکتهای وابسته میباشد.