

톱 뉴스

COVID-19 팬데믹 기간동안 독감을 예방하는 팁



식품 및 현금 보조

2

당뇨병과 건강 유지

5

우울증 이해하기

6

COVID-19 백신 회원
건강 보상

12

COVID-19 유행병 기간동안 웰-케어(WELL-CARE) 검진을 하기에 안전합니까?

귀하의 주치의(PCP)와 모든 권장되는 웰-케어 검진을 위해 만나는 것은 중요합니다. COVID-19 유행병 기간동안 주치의(PCP)의 사무실에서 안전하게 건강 관리를 받을 수 있는 이유는 다음과 같습니다:

- ▷ COVID-19 증상 및 노출 여부를 위한 사무실 직원 및 회원 검사
- ▷ 하루 여러차례 표면 청소
- ▷ 거리두기를 위한 더 나은 회원 예약
- ▷ 마스크 착용 요구

(4 페이지에 계속)

건강 팁:

필요한 건강 관리를 적시에 받는 것은 더욱 건강한 삶을 살 수 있는 확율을 높여줍니다.



식품을 구입하는데 도움 또는

생활비 보조가 필요하십니까?

CalFresh란 무엇인가?

CalFresh(이전에는 푸드 스탬프로 알려짐)는 자격을 갖춘 개인과 가족이 영양가 있는 식품을 구입하도록 돕는 연방 영양 지원 프로그램입니다. 자격이 되는 가족 구성원은 EBT 카드를 받는 식료품 점 및 농산물 시장에서 식품 구입을 위해 ATM 카드와 비슷한 EBT(전자 혜택 이전, electronic benefit transfer) 카드를 받으실 것입니다.

CalWORKs란 무엇인가?

California Work Opportunity and Responsibility to Kids (CalWORKs)란 가정에 함께 사는 자녀가 있는 자격이 되는 가족에게 현금 보조 및 서비스를 제공하는 공공 보조 프로그램입니다. CalWORKs는 주택, 음식 및 기타 비용을 지불하는 데 도움이 될 수 있습니다.

CalFresh 및 CalWORKs 신청 방법:

COVID-19의 확산을 막고 긴 대기 시간을 피하려면 온라인, 전화 또는 팩스로 신청하십시오. 오렌지 카운티 사회 복지국(SSA)을 통해 자격 여부를 확인하고 신청할 수 있습니다.

- 온라인: www.MyBenefitsCalWIN.org 또는 www.GetCalFresh.org (CalFresh 만을 위해)
- 전화: SSA 콜 센터 전화번호 1-800-281-9799
- 팩스: 1-714-645-3489(CalFresh 만을 위해)
- SSA 지역 사무실에 직접 방문 신청; 지역 사무실 목록을 위해 다음을 방문
www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list

CalOptima 메디-칼 회원들이 CalFresh, CalWORKs 또는 WIC에 자격이 될 수 있다는 것을 알고 계십니까? 어떤 프로그램이 귀하와 가족에게 도움이 되는지 그리고 신청 방법을 알아보십시오.

WIC이란 무엇인가?

Women, Infants & Children (WIC) 프로그램은 영양 교육, 모유 수유 지원, 건강 식품의 혜택, 건강 관리 및 기타 지역 사회 서비스에 대한 의뢰를 제공합니다. WIC 자격은 자격 및 소득 지침을 충족해야 합니다.

WIC 신청 방법

WIC은 오렌지 카운티 전역에 사무실을 두고 있습니다. 귀하에게 가까운 사무실에 연락하여 약속을 잡으십시오.

- 전화: 1-888-WIC-WORKS 또는 1-888-942-9675
- 온라인: <https://myfamily.wic.ca.gov>



COVID-19 팬데믹 기간동안 독감을 예방하는 팁

기다리지 마시고 예방접종을 맞으십시오!

인플루엔자 — 독감이라고도 알려짐 — 는 심각한 질병입니다. 다수의 독감 및 COVID-19 증상들은 비슷하여 증상만으로는 구분하기 어렵습니다. CalOptima 회원들은 비용부담 없이 독감 예방주사를 맞을 수 있습니다. 독감 및 COVID-19 예방주사에 대한 질문이 있다면, 귀하의 의사에게 문의하십시오.

이번 시즌, 독감 예방주사는 귀하, 가족 및 지역 사회의 독감 위험을 줄이기 위해 그 어느때보다 중요합니다. 만성 질환이 있는 사람들은 독감으로 인해 심각한 건강 문제를 겪을 위험이 더 높습니다. 독감 예방주사를 맞으면 심각한 질병을 예방할 수 있습니다. 독감 예방주사를 통해 독감에 걸리지 않으며 안전합니다. 독감 및 COVID-19 예방주사를 맞은 것은 병원 입원 가능성을 낮추는 것으로 나타났습니다.

질병 통제 예방 센터 (CDC)에 따르면, **COVID-19 백신과 독감 백신을 동시에 맞아서 안 된다고 합니다.** COVID-19 백신은 독감 백신과 같은 다른 백신을 접종하기 최소 14일 전후에 단독으로 접종해야 합니다.

현재 지침에 따르면 6개월이상 된 모든 사람들은 독감 예방주사를 맞는 것을 권장합니다. 귀하의 담당 의사가 조언하고 우려사항에 대해 상담할 수 있습니다.

기다리지 마시고 예방접종을 맞으십시오! 독감 및 COVID-19 확산을 늦출 수 있습니다. 독감 예방주사는 의사 사무실 또는 가까운 약국에서 찾을 수 있습니다.

다음은 독감 및 COVID-19 확산을 예방하는 데 도움되는 건강한 습관을 위한 팁입니다:

- ▷ 계속해서 사회적 거리두기, 마스크 쓰기를 실천하시고, COVID-19 백신을 맞은 후에도 아픈 사람과의 접촉을 피하십시오.
- ▷ 아픈 경우, 감염을 방지하기 위해 가능한 한 다른 사람과의 접촉을 제한하십시오.
- ▷ 물과 비누를 사용하여 손을 자주 씻으십시오. 물과 비누가 없을 경우, 알코올 성분의 손 소독제를 사용하십시오.
- ▷ 기침 또는 재채기를 할 경우 휴지로 입과 코를 가리십시오. 사용한 휴지를 쓰레기통에 버린 후 손을 씻으십시오.
- ▷ 문 손잡이, 조리대 및 전자 기구와 같은 자주 만지는 표면과 물건을 청소하고 소독하십시오.
- ▷ 열, 목 통증, 기침, 몸살, 두통, 메스꺼움, 구토, 오한 및 피로와 같은 새로운 또는 악화되는 증상이 있으면 즉시 의사에게 알려십시오.

자세한 내용을 위해 다음 방문

www.caloptima.org/vaccine





저희 회원 포털에 오늘 가입하십시오!

귀하의 건강 관리에 적극적으로 참여하십시오.
<https://member.caloptima.org> 를 방문하셔서 오늘 가입하십시오
 온라인을 통해 변경을 하고 싶으신 경우 www.caloptima.org 를
 방문하셔서 회원 포털을 선택하십시오.

(표지에서 계속)

COVID-19 유행병 기간동안 웰-케어(WELL-CARE) 검진을 하기에 안전합니까?

직접 방문 검진, 비디오 검진 또는 전화상 검진 중 귀하에게 알맞은 선택을 위해 PCP와 상담하십시오. 다음 도표를 참고로 하십시오.

	18세 미만	18세 및 이상	임산부
왜 웰-케어 검진이 중요한가?	<p>웰-케어 검진은 아이의 성장기간 동안 건강을 유지하도록 도와줌. 검사 및 진료에는 다음을 포함:</p> <ul style="list-style-type: none"> 예방주사 신체 검사 청각 및 시력 납 검사 혈압 검사 실험실 	<p>웰-케어 검진은 건강 및 개인적 위험 요인에 따라 다름. PCP들은 다음을 검사함:</p> <ul style="list-style-type: none"> 혈압 검사 자궁 경부 암 유방 암 대장 암 콜레스테롤 예방주사 	<p>산전 및 산후 관리 검진은 건강한 임신 및 출산을 위해 중요 함. OB/GYN (산부인과) 검사는:</p> <ul style="list-style-type: none"> 산모의 체중 산모의 혈압 임신성 당뇨병 아기의 심박수 아기의 성장
누구에게 연락해야 하나?	아기의 PCP에게 연락.	PCP에게 연락.	산부인과 의사에게 연락.
독감 주사를 맞아야 하나?	예, 독감 예방 주사는 6 개월 이상의 어린이에게 권장됨.	예, 성인은 독감 예방 주사를 맞는 것이 좋음.	예, 독감 예방 주사는 임산부에게 권장됨.

독감 예방 주사에 대한 질문 또는 우려사항이 있다면, 주치 의와 상담하십시오. 이러한 검사 및 진료는 질병을 예방하고 조기에 발견할 수 있게 합니다. 웰-케어 검진, 검사 및 백신에 대한 최신 정보를 자주 접하여 건강을 관리할 수 있습니다.

질문이 있으시면, CalOptima 고객 서비스의 전화번호 **1-714-246-8500** 또는 무료번호 **1-888-587-8088**번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시30분사이 전화하십시오. TTY 사용자는 **711**번으로 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 상담해 드립니다. 또한 저희 웹사이트 www.caloptima.org 를 방문하실 수 있습니다.

COVID-19 전염병 기간동안 당뇨병과 건강 유지

COVID-19은 호흡기 질환을 일으킬 수 있는 바이러스입니다. 이것은 사람에서 사람으로 퍼집니다. 귀하에게 당뇨병이 있다면, COVID-19로 인해 심각한 질병에 걸릴 가능성이 높을 수 있습니다.

전염병 기간 동안 귀하의 혈당을 제어하여 건강한 생활을 유지하고, COVID-19에 걸릴 확율을 줄이는 것이 매우 중요합니다.

1

당뇨병 관리 조언:

- ▷ 매일 운동. 마스크를 쓰고 산책을 하거나 또는 온라인 운동 비디오를 사용.
- ▷ 혈당 수치를 확인.
- ▷ A1C 검사 및 당뇨병 눈 검사 받기.
- ▷ 인슐린 또는 당뇨병 약 복용.
- ▷ 스트레스, 불안감 및 우울증을 느끼는 경우, 지원받기.
- ▷ 통 곡물, 과일 및 채소로 건강한 식단 유지. 혈당의 고점 및 저점을 피하기 위해 매일 같은 시간에 소량 식단 하기.

2

COVID-19의 위험을 낮추려면 다음을 실천하십시오:

- ▷ 마스크를 사용하고, 다른 사람과 적어도 6 피트 거리 유지하기. 손을 씻고, 자주 만지는 표면을 소독하기.
- ▷ 귀하에게 당뇨병이 있기 때문에, COVID-19 백신에 대해 먼저 의료 제공자와 상담하기. www.othena.com에 방문하여 백신 예약하기.

3

주의해야 할 COVID-19 증상들:

- ▷ 발열 또는 오한, 기침, 숨가쁨 또는 호흡 곤란, 피로, 근육 또는 몸통, 두통, 새로운 미각 또는 후각 상실, 인후염, 울혈 또는 콧물, 메스꺼움 또는 구토 또는 설사.
 - ▷ 우려되는 다른 증상들이 있다면, 귀하의 의료 제공자에게 연락하기.

4

다음에 있다면, 911에 연락하기:

- ▷ 호흡 곤란, 지속적인 통증 또는 가슴 압박, 새로운 혼란, 계속 깨어 있거나 깨어 있을 수 없음, 푸르스름한 입술 또는 얼굴.



귀하의 당뇨병 관리에 변경이 있다면, 귀하의 의료 제공자와 상담하십시오.





우울증 이해하기

우울증 증상에는 어떤 것들이 있습니까?

- ▷ 2주 이상 거의 매일 슬프거나, 우울하거나, 공허함을 거의 하루 종일 느낌
- ▷ 직장, 학교 및 기타 활동에 관심 또는 즐거움을 상실
- ▷ 체중 감소 또는 증가
- ▷ 밤에 수면 유지가 힘들고 낮에는 깨어 있는 것이 어렵다
- ▷ 기운이 없고 동기가 부족함
- ▷ 대부분 짜증이 나거나 귀찮다고 느낌
- ▷ 고민 또는 결정의 어려움
- ▷ 자존감이 떨어지거나 또는 절망감, 무력하게 느낌
- ▷ 살기 싫다는 생각을 하거나 말로 표현함

내가 할 수 있는 일은 무엇입니까?

만약 귀하에게 우울증 증상이 있다고 생각하시면, 우울증 검사를 위해 의사와 상담하십시오. 의사는 귀하의 기분에 대해 질문하여 증상을 평가할 것입니다. 우울증은 매우 흔하며 치료가 가능한 증상입니다. 사용이 가능한 많은 치료 종류 및 자원이 있습니다. 일반적인 치료 종류에는 다음이 포함됩니다:

- 약물(항우울제 치료)
- 상담 치료(개인 또는 그룹 상담)

알맞은 치료로 시간이 지남에 따라 우울증에서 회복할 수 있습니다. 치료를 받는 것은 귀하의 증상을 제어하고 기분이 나아지기 시작하도록 도움을 줄 수 있습니다. 항우울제를 이미 처방을 받았다면, 현재 복용하고 있는 약은 시간을 두고 약물 효능을 관찰하십시오. 인내심을 가지십시오. 치료에는 시간과 노력이 필요합니다. 치료 또는 약물을 의사와 상담 없이 절대 중단하지 마십시오. 이것은 우울증이 재발하게 할 수 있습니다. 약물을 갑자기 중단하면, 다른 증상이 나타날 수도 있습니다.

빨리 도움을 받을수록, 더 빨리 기분이 좋아지기 시작할 수 있습니다.

정신 건강 서비스에 대한 자세한 내용을 위해 CalOptima 정신 건강부 전화번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 연락하시거나 또는 웹사이트 **www.caloptima.org**를 방문하십시오.

귀하의 약물에 대해 알아야 할 것

약을 복용하는 이유를 자세히 알수록 문제를 예방하기 쉬워집니다. 다음은 도움이 되는 팁입니다:

- ▷ 약의 올바른 복용 방법을 잘 모르다면, 의사에게 문의하십시오.
- ▷ 복용해야 하는 기간 및 음식과 함께 복용해야 하는지 의사에게 문의하십시오.
- ▷ 귀하의 각 약물을 복용하는 이유를 알아보십시오.
- ▷ 같은 시간에 복용해야 하는지 알아보십시오.
- ▷ 각 약물의 가능한 부작용을 알아보십시오.
- ▷ 어떻게 보관해야 하는지도 알아보십시오.
- ▷ 처방된 그리고 오버 더 카운터(처방전 없이 구입 가능한 약) 약물의 목록을 만드십시오.
- ▷ 매일 복용해야 하는 양 및 복용 시간을 적어 두십시오.



팁: 귀하의 약물 관리하기

- 약이 떨어지지 않도록 제시간에 리필을 하십시오.
- 자동 리필에 신청이 가능한지 약사에게 문의하십시오.
- 귀하의 의사 또는 약사에게 90일량을 받는 것에 대해 문의하십시오.
- 의사의 지시에 따라 약을 복용하십시오.
- 약은 의사의 지시가 아니면 약을 끊거나, 건너 뛰거나 또는 자르지 마십시오.
- 유효기간이 지나거나 또는 복용하지 않는 약은 폐기하십시오. takebackday.dea.gov 을 방문하십시오.
- 한곳의 약국을 사용하여 귀하의 완전한 약 목록 기록을 한곳에 보관하십시오.

귀하의 의사 또는 약사는 적어도 일년에 한번 귀하와 함께 약을 검토하는 것이 좋습니다. 일부의 경우, 약 목록을 더 자주 검토해야 할 수도 있습니다.

저희 직원이 귀하의 언어로 상담해 드립니다. 질문이 있으시면, CalOptima 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)**번으로 주 7일 24시간 전화하십시오.

자세한 내용을 위해 다음 방문

www.caloptima.org



직접 만날 때 함께 안전을 유지합시다!

신학년 할일 목록

- 필요한 예방접종 맞기 ✓
- 웰-케어 신체검사 예약하기 ✓
- 학용품 구입하기 ✓
- 학교용 신발을 위해 발 측정 ✓
- 건강을 위한 간식 구입하기 ✓
- 응급 연락처 최신화하기 ✓



모든 웰-케어 및 예방접종은 CalOptima 메디-칼 회원들에게 무료로 보장됩니다.

의사 사무실들은 COVID-19 유행병 기간동안 귀하 가족들의 안전을 위해 추가 조치를 취하고 있습니다.

자세한 내용은:

caloptima.org
1-714-246-8895 (TTY 711)



@caloptima



가족 식사의 혜택에 대해 알고 계십니까?

바쁜 일정으로 인해 가족이 여유를 갖고 모여서 서로의 건강에 집중하는 것이 어려울 수 있습니다. 가족이 식사 시간을 통해 서로에 대한 유대감을 다시 찾고 함께 시간을 보내는데 도움이 될 수 있습니다.

다음은 가족 간에 식사를 함께 하면 좋은 몇가지의 이유입니다:

- ▶ **두뇌력을 향상시킵니다!** 연구에 의하면 아침 식사를 하는 어린이의 경우 집중력과 학업 성취도가 높아집니다. 또한 식사 도중에 대화를 하면 어린이가 새로운 단어를 습득하고 향후 대화 실력을 향상시키는 것을 도와줍니다.
- ▶ **서로를 지원하고 격려하도록 건강한 식사 습관을 실천하십시오.** 자녀와 부모는 각자 별도로 식사할 때보다 함께 식사하는 경우 과일과 야채를 더 많이 — 그리고 튀긴 음식 또는 소다 음료를 더 적게 — 섭취할 가능성이 더 많아집니다.
- ▶ **함께 새로운 음식과 맛을 찾아 보십시오.** 새로운 맛, 식감에 대해 대화하고 다시 해당 음식을 나눌 계획에 관한 아이디어를 나누십시오. 언제나 새로운 음식을 가족들이 이미 좋아하는 음식과 함께 차리십시오. 시간이 조금 더 걸릴 수 있으나 새로운 음식을 함께 먹어 보면 더 재미있습니다.
- ▶ **스트레스를 풀고 걱정 거리에 대해 얘기를 나누십시오.** 부모가 식사 도중에 차분한 자세로 참여하는 경우 자녀가 자신의 하루에 대해 알려주기 더 쉬워질 것입니다. 부모는 자녀가 그날 일어난 재미있는 일이나 다음날 기대하는 바에 대해 알려주도록 부탁할 수 있습니다.

가족 식사 시간을 최대한 활용하는 방법:

- ▶ 귀하의 가족이 모여 앉아 함께 식사할 수 있는 시간을 찾으십시오.
- ▶ 매일 동일한 시간에 식사하십시오.
- ▶ 가능하다면 매주 식단 계획을 마련하십시오.
- ▶ 집중에 방해되는 것을 피하기 위해 식사 시간에는 TV나 휴대전화, 다른 기기를 사용하지 마십시오.

가족 식사 시간에 이러한 아이디어를 사용하도록 보십시오. 더 자세한 요령은 familydinnerproject.org 에서 확인하십시오.



신규 회원은 여기에서 시작하십시오

다음 4가지 사항을 하셔야 합니다

CalOptima의 신규 회원으로서 귀하께서는 “Welcome to CalOptima” 패키지를 우편으로 받으시게 될 것입니다. 이 패키지를 즉시 개봉하신 후 다음의 네 가지를 실행하십시오.

1. 주치의를 건강 네트워크를 선택하십시오

이 패키지에는 건강 네트워크와 의료 제공자 목록을 사용 방법에 대한 설명이 들어 있습니다. 목록에서 주치의와 건강 네트워크를 선택하십시오. 귀하는 선택하는 건강 네트워크에 소속된 주치의를 선택하셔야 합니다.

2. 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

건강 네트워크 선택 양식은 신규 회원 패킷에 들어 있습니다. 선택하신 건강 네트워크와 주치의를 적은 후 양식에 서명하여 가능한 한 빨리 CalOptima에 제출하셔야 합니다.

3. CalOptima 회원 안내서를 읽고 잘 보관하십시오

이 패키지에는 CalOptima 회원 안내서를 확인하는 방법에 대한 설명이 들어 있습니다. 귀하의 안내서에는 CalOptima의 프로그램과 서비스에 대한 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 이 안내서를 참조하여 혜택 보장 내용, 건강 네트워크 변경 및 주치의와 그 외 많은 세부 사항 등의 변경 방법에 대해 확인하십시오.

4. 첫 건강 검진을 예약하세요

CalOptima에 가입하신 후 90일(3개월) 이내에 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하 가족의 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. **아프지 않더라도 첫 의사 진료를 받는 게 좋습니다.** 귀하의 의사는 건강 문제가 중증으로 악화하기 전에 조기에 이를 진단할 수 있습니다.

정보는 다른 언어 또는 다른 형식으로 받아보십시오

정보 및 자료는 큰 글자, 다른 형식 및 언어로 제공됩니다. 저희 고객 서비스부로 전화하시어 귀하께서 선호하는 음성 및 문자 언어를 알려주시고, 원하시는 다른 형식으로 된 정보 또는 자료를 알려주십시오.

CALOPTIMA 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org 및 신청하여 받아 보실수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오.

중요한 전화 번호

근무 시간 외 상담
근무 시간이후 의료 상담이 필요하실 경우, 귀하의 주치의(PCP)의 사무실 또는 건강 네트워크 또는 의료 그룹 카드 뒷쪽에 있는 전화번호로 전화하십시오.

의료적 응급 상황
의료적 응급상황시, 9-1-1로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

CalOptima
고객 서비스부
주 7일, 24 시간
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

정신 건강부
정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한
무료 번호: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육부
귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 주는
지역 번호: **1-714-246-8895**
무료 번호: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

간호사 조연 전화
주 7일 24 시간. 귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.
무료 번호: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Denti-Cal
치과 혜택에 대한 도움
무료 번호: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)
귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima의 고객 서비스부로 전화. 이 번호는 VSP를 위한 번호.
무료 번호: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-428-4833**



*이 자료에 있는 사진에 나오는 사람들은 모델이며 설명만을 위해 사용되었습니다.



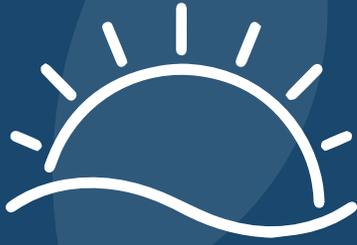
임신하셨습니까?

임신을 계획하고 있는 경우 해야 할 일

가족 계획 서비스는 건강 네트워크 또는 CalOptima가 보장해 드립니다. 이 서비스에는 상담, 임신 검사, 피임 방법이 포함됩니다. CalOptima 고객 서비스부에 연락하시길 바랍니다.

임신했다면 해야 할 일

임신했다고 생각되면, 산전관리를 시작하기 위해 가능한 한 빨리 의사의 진료를 받을 필요가 있습니다. 귀하의 의사에게 산후 지원 서비스에 관해 문의하십시오. 이 프로그램은 임신 기간과 출산 후 2개월 동안 추가 정보를 공합니다.



태양 밑에서는
A.W.A.R.E 하십시오!

일년 내내 태양에
의한 피해로부터
피부를 보호하는 것이
중요합니다.



A

Avoid. 직사광선에 노출을
피하십시오. 자외선(UV)이
가장 강한 시간은 오전 10
시-오후 4시입니다.

W

Wear. 자외선 차단 의류를
입으십시오: 소매가 긴 셔츠,
챙이 넓은 모자 및 선글라스.



A

Apply. 자외선 차단 지수
(SPF) 30 이상의 차단제를
바르십시오.



R

Routinely. 피부에 새로
의심스런 점들이 생기는지
수시로 확인하십시오.

E

Educate. 여러분의 가족,
친구 및 지역 사회에
알리십시오.

연결 유지

CalOptima.org



@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET 및 Twitter
새 로고는 Twitter, Inc. 또는 그 계열사의
상표입니다

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

COVID-19 백신 회원 건강 보상

12세 또는 이상>의 CalOptima 회원들은 각 COVID-19 접종마다 \$25 선물 카드를 받거나 1회 접종 백신을 맞은 경우 \$25 선물 카드를 받을 수 있습니다. 12세 미만의 회원들은 11세 및 미만 어린이를 위한 백신이 승인된 후 참여할 수 있습니다. 서비스 날짜에 자격이 되어야 선물 카드(들)을 받을 자격이 됩니다. 장기 치료관리(LTC), PACE 프로그램 또는 Kaiser에 가입된 회원들은 COVID-19 백신 회원 건강 보상 프로그램에 자격이 되지 않습니다.

회원은 CalOptima에 제출할 것이 없습니다. 선물 카드는 CalOptima가 캘리포니아 예방접종 등록목록(California Immunization Registry)을 통해 귀하께서 COVID-19 백신을 맞았다는 것을 확인한 후 보내 드릴 것입니다. 선물 카드는 CalOptima 기록에 있는 귀하의 주소로 보내 드릴 것입니다. 저희가 가지고 있는 귀하의 주소가 맞는지 확인을 하려면, CalOptima 회원 포털에 로그인 하거나 등록하십시오. 고객 서비스에 연락하여 귀하의 최신 주소 및 이메일을 제공하실 수도 있습니다.

COVID-19 백신을 맞으셨다면, 귀하가 맞으신 백신 여부를 확인하고 COVID-19 백신 회원 보상 프로그램을 위한 선물 카드(들)를 우송해 드리는데 시간이 걸리오니 이해를 바랍니다. 2번의 주사를 필요로 하는 백신을 맞으셨다면, 첫번째와 두번째 주사를 위한 선물 카드를 각각 다른 시기에 받으실 수 있습니다. 이해해 주셔서 감사합니다.