



اطلاعات مهم

واکسنها برای سالمتر ماندن خانواده شما

دستهای چسبناک!

کودکان عادت دارند به همه چیز دست بزنند. این عادت ممکن است باعث شود با سرب تماس پیدا کنند. آیا میدانید سرب چیست؟ سرب، فلزی است که توانایی وارد شدن به خون را دارد و باعث مشکلات سلامتی زیادی میشود. حتی مقدار بسیار کم سرب در خون میتواند بر روی رشد کودک، توانایی یادگیری و توجه وی تاثیر گذار باشد. با ارائه دهنده مراقبتهای کودک خود در مورد تست سرب در خون مشورت نمایید.

برای دورنگاه داشتن کودکان از سرب، به چه مواردی دقت کنید:

- ◀ سفالها و سرامیکها
- ◀ آب نوشیدنی که از لوله های سربی خارج میشود
- ◀ محصولاتمانند کتری چای و پرده کرکره های واینال
- ◀ رنگ حاوی سرب و گردو خاک در خانه ها و ساختمانها
- ◀ شکلاتها و آبنباتهای وارداتی و پوشش آنها
- ◀ اسباب بازیهای وارداتی و جواهرات وارداتی
- ◀ لوازم آرایش وارداتی

2 هزینه خرید مواد غذایی را از CalFresh بگیرید

3 کلیاتی در مورد فشار خون

6 با مراقبتهای دوران بارداری نوزاد سالمی داشته باشید

12 چگونه دیابت را بهتر کنترل کنید

نکات بهداشتی:

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





چیست CalFresh؟

CalFresh (قبلاً به نام food stamps شناخته میشد) برنامه دولتی کمکهایی 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.

چگونه برای دریافت CalFresh 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 سکيورتي، SSA) اورنج کانتی واجد شرایط بودن خود را تایید کرده و اقدام نمایید.

آنلاین: www.GetCalFresh.org

تلفن: مرکز تلفن SSA 1-800-281-9799

تلفن: خدمات مشتریان CalOptima توسط 1-888-587-8088



CalOptima

Better. Together.

کلیاتی در مورد فشار خون

آیا میدانید که فشار خون شما تحت کنترل است یا خیر؟ اگر پاسخ شما خیر است، لطفاً با پزشکتان در مورد اندازه گیری فشار خون صحبت کنید. شما باید دستگاهی برای اندازه گیری هر روزه فشارخون در منزل داشته باشید. اندازه کمتر از 120/80 به معنای این است که فشار خون شما تحت کنترل است.

دو عددی که در اندازه گیری فشارخون است، چه معنی دارد؟

عدد اول سیستول (systolic) نامیده میشود که فشار داخل سرخرگها در زمان طبع قلب را نشان میدهد. عدد دوم دیاستول (diastolic) است. این عدد اندازه فشار داخل سرخرگها زمان استراحت قلب بین طپشها است.

داروی فشارخون

اکثر اشخاص با فشار خون بالا نیاز به استفاده از دارو دارند. این امر به نگهداری فشار خون در حد طبیعی کمک میکند. امکان دارد برای کنترل فشار خون خود نیاز به بیش از یک نوع دارو داشته باشید.

چگونه میتوانم به بهترین روش داروی فشار خون مصرف کنم؟

- فشار خون خود را هر روز در منزل اندازه گیری کنید.
- برای ردیابی داروهای خود از جعبه قرص استفاده کنید.
- از زنگ هشدار (alarm) برای یادآوری زمان استفاده از دارو استفاده کنید.
- از پزشک یا پرستار در مورد داروهایی که استفاده میکنید پرسید.
- مصرف داروی فشار خون را بدون مشورت با پزشک متوقف نکنید.

فشار خون بالا

فشار خون بالا، زمانی است که اندازه این فشارها از حد طبیعی بیشتر باشد. فشار خون شما در طول روز بر اساس آنچه انجام میدهید تغییر میکند. اگر اندازه فشار خون اغلب بالاتر از حد طبیعی باشد، نشانگر بیماری فشار خون بالا است.

هر چه فشار خون بالاتر باشد، خطر مشکلات سلامتی مانند بیماریهای قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی بالاتر است.

برای پیشگیری یا مدیریت فشار خون بالا چه می توانم انجام دهم؟

- در هفته حداقل 150 دقیقه (تقریباً 30 دقیقه در روز، 5 روز هفته) فعالیت جسمی داشته باشید.
- سیگار نکشید.
- تغذیه سالم، با کم کردن نمک (سدیم) و الکل
- وزن خود را در حد سالم نگاه دارید.
- استرس خود را مدیریت نمایید.
- داروهای ضد فشار خون را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.



چگونه از خود در برابر سرطان دهانه رحم محافظت

اطلاعات درمورد واکسن HPV و پپ اسمیر (پپ تست)

Q. سرطان دهانه رحم چیست و علت آن چیست؟

A. سرطان دهانه رحم سرطانی است که در ناحیه دهانه رحم دیده میشود. دهانه رحم در ناحیه ورودی به رحم قرار دارد. رحم عضوی است که در زمان بارداری جنین در آن رشد میکند. اکثر افراد نمیدانند که HPV باعث اصلی سرطان دهانه رحم است. HPV بیماری مقاربتی رایجی است. وقتی افراد به آن مبتلا می شوند، اغلب خود به خود از بین می رود. اما اگر HPV از بین نرود میتواند باعث سرطان شود.

Q. چگونه میتوانیم از سرطان دهانه رحم پیشگیری کنیم؟

A. یکی از بهترین راههای پیشگیری، انجام پپ اسمیر منظم است. پپ اسمیر (پپ تست) آزمایش غربالگری برای سرطان دهانه رحم است. این آزمایش می تواند سلولهایی را پیدا کند که طبیعی نیستند و می توانند به سرطان تبدیل شوند. پپ تست سریع و آسان است. بعضی از بانوان ممکن است احساس ناراحتی جزئی کنند که پس از انجام تست از بین میرود. بسیار مهم است که با ارائه دهنده خود صحبت کنید تا بدانید هر چند وقت یکبار نیاز به انجام پپ تست دارید. شما میتوانید پپ تست را بطور رایگان انجام دهید. برخی از زنان بیشتر از بقیه نیاز به انجام تست دارند. راه دیگر جلوگیری از سرطان دهانه رحم، واکسن HPV است. واکسن HPV از بدن شما در برابر عفونت و ابتلا به سرطان محافظت میکند. برنامه ریزی انجام تست به سن و وضعیت شما بستگی دارد. از ارائه دهنده خود بپرسید که آیا واکسن HPV برای شما مناسب است. شما میتوانید واکسن HPV را بطور رایگان دریافت کنید.

Q. علائم سرطان دهانه رحم چیست؟

A. سرطان دهانه رحم ناشی از بهداشت بد نیست، این بیماری را میتوان در زنان هر گروه قومی دید. علائم رایج شامل خونریزی غیرطبیعی از واژن یا ترشح غیر طبیعی واژن میباشد. اما امکان دارد که سرطان دهانه رحم در اول بدون علامت باشد. به همین دلیل اگر شما زن 21 تا 64 ساله هستید، بدون ارتباط با فعالیتهای جنسی، به انجام پپ تست نیاز دارید. اگر سن شما بیش از 65 است در مورد انجام پپ تست با ارائه دهنده خود مشورت نمایید.

غربالگری سرطان دهانه رحم برای بانوان

انجام پپ تست هر 3 سال یکبار ارائه دهنده مراقبتها در زمان معاینه سلولها را برای تست برمیدارد. پپ تست سلولهای غیرعادی را که در صورت عدم درمان تبدیل به سرطان میشوند، شناسایی میکند.	زنان 21 تا 29 سال
یکی از دو روش زیر را انتخاب کنید: 1. انجام پپ تست هر 3 سال یکبار. 2. انجام پپ تست و تست HPV هر 5 سال یکبار . تست HPV می تواند HPV را با آزمایش سلول های جمع آوری شده همزمان با پپ تست تشخیص دهد.	زنان 30 تا 64 سال

مزایای جدید مدیکل به هماهنگی مراقبتها کمک میکند

مزایای جدید مدیکل، مدیریت مراقبت افزوده (ECM) خدمات هماهنگی مراقبت‌های بیشتری به اعضا با نیازهای پیچیده ارائه میکند. این مزیت جدید می‌تواند به دریافت مراقبت‌هایی که برای سالم ماندن نیاز دارید کمک کند و مراقبت‌هایی را که از پزشکان و افرادی که در مراقبت شما نقش دارند، دریافت می‌کنید هماهنگ کنید. از 1 ژانویه، 2022 برخی از اعضا واجد شرایط مدیکل میتوانند خدمات ECM را از طریق CalOptima دریافت کنند.

خدمات ECM چیست؟

اگر واجد شرایط ECM باشید، تیم مراقبتی و کارشناس هماهنگی مراقبت‌های خود را خواهید داشت. این شخص با شما، پزشکتان، داروخانه، مدیر پرورنده و ارائه دهندگان خدمات اجتماعی تماس دارد تا مطمئن شود همه با همکاری هم مراقبت‌های لازم را به شما ارائه نمایند. همچنین مسئول هماهنگی مراقبت‌هایی به شما کمک می‌کند خدمات اجتماعی را بیابید و درخواست دهید.

مسئول هماهنگی مراقبت‌های ECM در موارد زیر به شما کمک می‌کند:

- یافتن پزشک و دریافت نوبت برای خدمات مربوط به درمان مورد نیاز.
- دریافت اطلاعات درست در مورد داروها و پیگیری.
- برنامه ریزی وسیله نقلیه برای رفت و آمد به نوبت‌ها.
- یافتن و درخواست خدمات مبتنی بر اجتماع براساس نیازهای خود، مانند حمایت برای مسکن یا غذاهای مغذی درمانی.
- پیگیری مراقبت‌ها پس از ترخیص از بیمارستان.

دریافت خدمات مدیریت مراقبت افزوده هیچگونه تغییری در مزایای کنونی مدیکل شما به وجود نمی‌آورد. این مزیت به شما برای هماهنگی مراقبت‌هایتان بطور رایگان کمک میکند.

چگونه میتوانم بدانم که این مزیت جدید شامل من میشود؟

اگر واجد شرایط شوید، ممکن است در مورد خدمات ECM با شما تماس گرفته شود. همچنین میتوانید با CalOptima در مورد زمان دریافت ECM تماس بگیرید، یا با ارائه ارائه دهنده مراقبت‌های درمانی خود در مورد واجد شرایط شدن برای ECM و چگونگی دریافت آن مشورت نمایید.

پرسشها؟

برای پرسش در مورد ECM با خدمات مشتریان CalOptima توسط شماره 1-714-246-8500 یا شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید.



با انجام غربالگری سرطان دهانه رحم یک کارت هدیه به ارزش \$25 دریافت کنید.

CalOptima به اعضا واجد شرایط مدیکل که غربالگری سرطان دهانه رحم را تکمیل نموده اند پاداش سلامتی میدهد. به وبسایت www.caloptima.org/healthrewards برای مشاهده و چاپ فرم تشویقی مراجعه نمایید.

برای اطلاعات بیشتر با بخش مدیریت سلامت CalOptima توسط شماره 1-714-246-8895 تماس بگیرید. ما در روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر برای کمک به شما آماده ایم. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند.

غربالگری سرطان دهانه رحم

کارت هدیه \$25

اعضا 21 تا 64 ساله که زمان انجام غربالگری سرطان دهانه رحم آنها فرا رسیده و انجام داده اند.



نوزادان سالم با مادران سالم شروع میشوند

دریافت زود و به موقع مراقبت‌های دوران بارداری احتمال بارداری سالم را بهبود میبخشد. اگر باردار هستید یا احتمال می‌دهید باردار باشید، فوراً با یک پزشک تماس بگیرید و مراقبت‌های دوران بارداری را شروع کنید. این ملاقات‌ها به پزشکتان فرصت می‌دهد تا کاملاً شما را تحت نظر داشته باشد، آزمایش‌های لازم را انجام دهد و رشد جنین را کنترل کند.

مزایای مراقبت‌های دوران بارداری

- پزشکتان میتواند مشکلات سلامتی را به موقع یافته و پیشگیری کند.
- اگر مشکل پزشکی دارید، پزشکتان میتواند در این دوران آن را کنترل کند.
- ملاقات‌های دوران بارداری به شما فرصت میدهد آگاه بمانید و پرسش‌های خود را مطرح نمایید.

زمان دریافت مراقبت‌های دوران بارداری

طی دوران بارداری، پزشکتان معاینه‌ها را برنامه ریزی میکند.

امکان دارد اکثر ارائه دهندگان مراقبت‌ها، ملاقات‌های شما را بطور زیر تنظیم نمایند:

- هر 4 هفته تا هفته 28 بارداری
 - هر 2 هفته بین هفته های 29 تا 36
 - هر هفته یکبار از هفته 37 تا زایمان
- حتی اگر احساس سلامت میکنید به این ملاقات‌ها بروید. این برای نوزاد بسیار مهم است.

برنامه گام‌های درخشان (CalOptima (Bright Steps Program) اطلاعاتی برای سالم ماندن شما و آمادگی برای تولد نوزادتان به شما میدهد. با شماره 1-714-246-8895 (TTY 711) تماس بگیرید.

نکاتی برای بارداری سالم

درحالی که فرزند شما رشد میکند، میتوانید اقداماتی برای سالم ماندن انجام دهید.

- تغذیه سالم. تغذیه در حال حاضر از همیشه مهمتر است!
- طبق توصیه پزشک ویتامین‌های دوران بارداری و فولیک اسید مصرف کنید.
- فعال بمانید. با پزشک خود در مورد ورزش‌های مناسب صحبت کنید.
- واکسن‌های خود، مانند سیاه سرفه و آنفولانزا را به موقع بزنید.

دریافت واکسن COVID-19 برای زنان باردار و درحال شیردهی امن است.

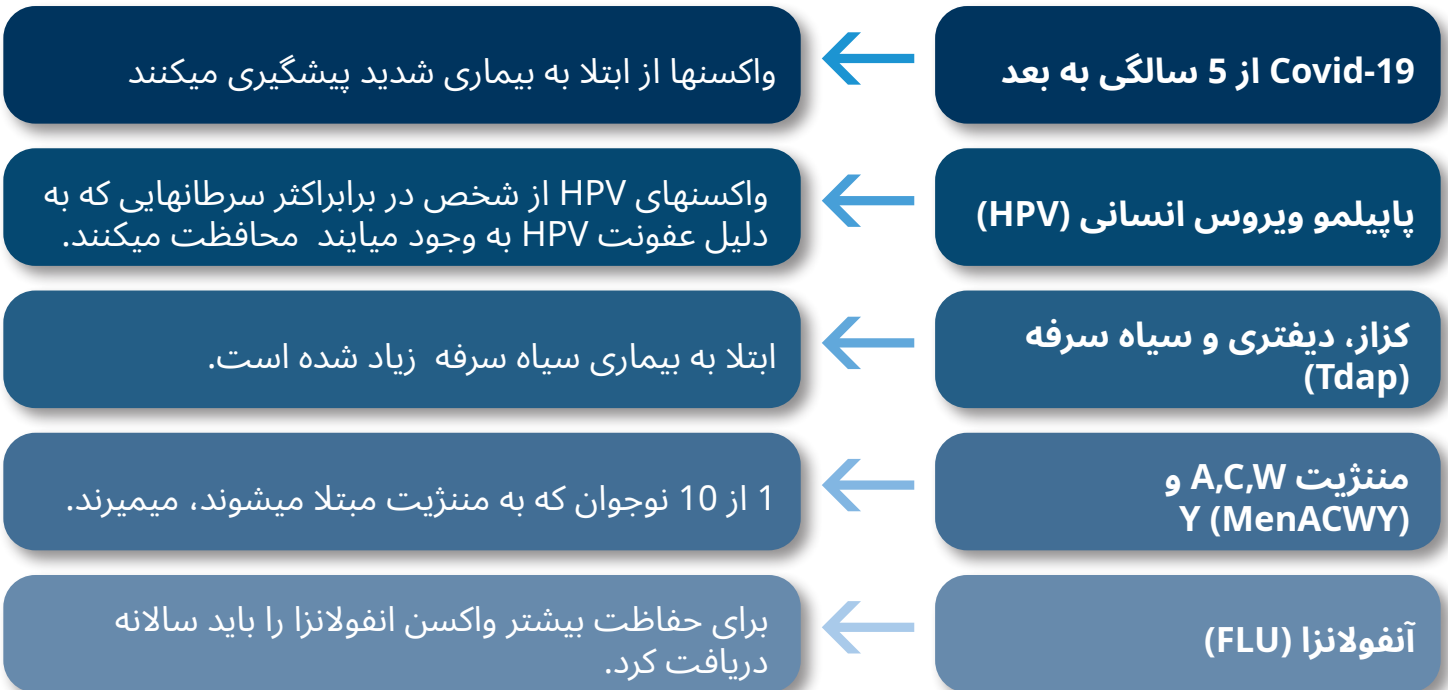
به نوزاد خود شروع سالمی هدیه کنید. با پزشک خود برای برنامه ریزی ملاقات‌های دوران بارداری تماس بگیرید.



جوان و واکسینه شده.... شما چطور؟

اجازه ندهید چالشهای کنونی شما یا فرزندتان را از مسیر خارج کند. واکسینه کردن کودکان برای پیشگیری از ابتلا به بیماریها بسیار مهم است. حالا بهترین زمان برای انجام این کار است! برای برنامه ریزی مراقبتهای با ارائه دهنده فرزندتان تماس بگیرید. در زیر فهرستی از واکسنهای لازم برای کودکان بین سنین 11 تا 18 ساله آمده است.

بعضی از واکسنهای مهم:



برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

www.caloptima.org/vaccine



آگاهی از حقایق.

واکسن COVID-19 را دریافت کنید!

واکسن COVID-19 را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری شدید دریافت کنید. COVID-19 به راحتی سرایت پیدا میکند. این ویروس میتواند در زمان سرفه، عطسه، صحبت کردن یا حتی آواز خواندن پخش شود.

امنیت و تاثیر

- این یک راه امن برای ایجاد محافظت در برابر COVID-19 است.
- حتی در برابر انواع جدید ویروس مؤثر است.
- این واکسن می تواند به پیشگیری از بیماری شدید، بستری در بیمارستان و مرگ ناشی از COVID-19 کمک کند.

دلیل دریافت واکسن

- واکسن COVID-19 شما را به بیماری COVID-19 مبتلا نمیکند.
- این واکسن می تواند از ظهور و گسترش انواع جدید در جامعه جلوگیری کند.
- اگر قبلاً به COVID-19 مبتلا شده اید، باید هنوز واکسن را برای محافظت قویتر و طولانی تر دریافت کنید.

عوارض جانبی

- برخی افراد هیچگونه عوارض جانبی پس از دریافت واکسن ندارند.
- برخی دیگر ممکن است عوارض جانبی پس از دریافت واکسن داشته باشند.
- این عوارض جانبی طبیعی هستند و پس از چند روز از بین میروند.
- اگر در مورد عوارض جانبی نگران هستید با پزشک خود صحبت کنید.

اشخاص ویژه

- فرزندان شما از سن 5 سال به بعد میتوانند واکسن COVID-19 را همراه با واکسنهای مورد نیاز دیگر برای مدرسه دریافت کنند.
- در مردان یا زنانی که مایل هستند در آینده بچه دار شوند، مشکلات باروری ایجاد نمی کند.
- این واکسن برای اشخاص ذکر شده امن است:
 - ◀ اشخاصی که باردار هستند یا شیردهی میکنند
 - ◀ اشخاص دارای حساسیت
 - ◀ اشخاص دارای معلولیت



در برابر COVID-19 از خود محافظت کنید. واکسن سوم (بوستر) را دریافت کنید!

واکسنهای COVID-19 همچنان در پیشگیری از بیماری های شدید و بستری شدن در بیمارستان و مرگ بسیار موثر است. با گذشت زمان، تاثیر حفاظت واکسن های می تواند کمتر شود، به خصوص برای افراد 65 ساله و بالاتر. به همین دلیل توصیه میشود برای محافظت بیشتر بوستر را دریافت کنید.

چه کسانی میتوانند بوستر را دریافت کنند؟

این راهکار ممکن است بدون اطلاع قبلی تغییر کند، بنا براین اگر مطمئن نیستید با پزشک خود مشورت نمایید.

- بزرگسالان 18 ساله به بالا باید واکسن بوستر را دریافت کنند.
- جوانان بین 12 تا 17 ساله فقط میتوانند بوستر فایزر دریافت نمایند.



چه زمانی باید بوستر را دریافت کنید؟

- اشخاصی که واکسن مدرنا یا فایزر را در آغاز دریافت کرده اند باید بوستر را 5 ماه پس از آخرین واکسن دریافت کنند.
- اشخاصی که واکسن J&J را در آغاز دریافت کرده اند باید بوستر را 2 ماه پس از واکسن اول دریافت کنند.



چه نوع واکسن بوستر میتوانید دریافت کنید

- نوجوانان بین 12 تا 17 ساله باید فقط یک بوستر فایزر دریافت کنند.
- بزرگسالان 18 ساله میتوانند بوستر فایزر یا مدرنا دریافت کنند.
- اگر واکسن اول شما J&J بود بوستر <fایزر یا مدرنا> ترجیح داده میشود.



پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19

اعضا 5 ساله یا بیشتر CalOptima واجد شرایط دریافت دو عدد کارت هدیه به ارزش \$25 برای دریافت دو دوز واکسن Covid-19 و یا یک کارت هدیه به ارزش \$25 برای واکسنهای یک تزریقی میباشد. اعضا CalOptima همچنین یک کارت هدیه \$25 برای دریافت بوستر دریافت میکنند. لطفاً توجه کنید که برای دریافت کارت (های) هدیه باید در زمان دریافت خدمات واجد شرایط باشید. اعضا در برنامه مراقبتهای همه جانبه (PACE) واجد شرایط دریافت پاداش سلامتی برای دریافت واکسن Covid-19 نمی باشند.

لازم نیست اعضا مدرکی به CalOptima ارائه کنند. CalOptima کارتهای هدیه را پس از تایید دریافت واکسن Covid-19 در ثبت نام واکسیناسیون کالیفرنیا (California Immunization Registry) برای اعضا ارسال میکند. ما کارتهای هدیه را به آدرسی که در پرونده شما در اداره خدمات اجتماعی اورنج کانتی (SSA) موجود است ارسال میکنیم. گر کارت هدیه را دریافت نکرده اید لطفاً آدرس خود را با SSA توسط شماره تلفن 1-800-281-9799 یا شماره رایگان خدمات مشتریان CalOptima، 1-888-587-8088 (TTY 711) چک کنید.

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.

در اینجا
آغاز کنید

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 بارداری 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.



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 1-1-9-9 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 | 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
بینید 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

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 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، 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.



CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

آیا

میدانید

برنامه CalOptima پاداش برای اعضا مبتلا به دیابت دارد.

اعضا مدیکل CalOptima بین سن 18 تا 64 که مبتلا به دیابت هستند و تست A1C و معاینه چشم دیابتی را انجام داده اند واجد شرایط دریافت \$25 جایزه برای هر تست هستند.

برای اطلاعات بیشتر به www.caloptima.org/healthrewards

چگونگی مدیریت دیابت

تست A1C خود را انجام دهید

تست هموگلوبین A1C قند خون شما را اندازه گیری میکند و به شما می گوید که دیابت تحت کنترل است یا خیر. همچنین میتواند پیش دیابت (prediabetes) که نشانگر افزایش احتمال ابتلا به دیابت است را شناسایی کند. این تست به تشخیص و درمان دیابت کمک میکند.

هر چه اندازه A1C کمتر باشد، احتمال ابتلای شما به دیابت کمتر است. شماره 7 به این معنی است که دیابت شما تحت کنترل است. اندازه بالای تست A1C ممکن است منجر به مشکلات دیابت شود. برخی از این عوارض ممکن است به پاها، چشمها، قلب یا سایر اعضا بدن شما آسیب برساند. کنترل قند خون کلید سلامت پاها، چشمها و سایر اندام است. تست A1C به شما کمک میکند مدیریت دیابت خود را برنامه ریزی کنید. بدون تست A1C، کنترل دیابت مشکل است. با پزشک خود در مورد کنترل بیماری دیابت صحبت کنید.

منتظر نمانید. با پزشک خود برای دریافت فوری تست A1C تماس بگیرید!

معاینه چشم دیابتی را انجام دهید

بسیار مهم است که معاینه چشم دیابتی خود را سالانه یا طبق توصیه پزشکتان انجام دهید. دیابت کنترل نشده در طی زمان به چشمها آسیب میزند. این میتواند باعث کم شدن یا حتی از دست دادن بینایی شود. مدیریت دیابت و انجام معاینه چشم دیابتی میتواند کمک کند. این معاینه از بروز مشکلات بینایی پیشگیری میکند یا مانع بدتر شدن آن میشود.

با پزشک خود در مورد انجام معاینه چشم دیابتی صحبت کنید.

تغذیه سالم را تمرین کنید

ثابت نگه داشتن قند خون و کنترل آن کلید حفظ سلامت چشم، پا و بدن است. خوردن غذاهای سالم به شما در مدیریت قند خون کمک می کند. اطمینان از خوردن غذاهای سالم به مقدار مناسب و در زمان مناسب به حفظ حد سالم قند خون کمک می کند. آیا به برنامه غذایی سالم نیاز دارید؟ کارمندان حرفه ای ما میتوانند امروز به شما کمک کنند!

مطلع بمانید

CalOptima.org

[f](https://www.facebook.com/caloptima) [i](https://www.instagram.com/caloptima) [t](https://twitter.com/caloptima) @caloptima