

# BETTER TOGETHER

نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2023



CalOptima Health

نصيحة صحية:

زيارات العافية مجانية للأعضاء من جميع الأعمار.  
حدد موعدًا لزيارة طبيبك اليوم.

# احصل على أحدث خدمات الرعاية الوقائية

الصيف هو أنسب وقت لمراجعة طبيبك للتأكد من أنك على اطلاع بأحدث الاختبارات واللقاحات اللازمة.

فخلال جائحة COVID-19، تأخر العديد من الناس في زيارة أطبائهم. إن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك. وهذا يعني مراجعة طبيبك، حتى لو لم تكن تشعر بأنك مريض. يستطيع طبيبك الوقوف على المشكلات الصحية مبكرًا قبل أن تصبح خطيرة. ويمكن أن تساعد هذه الزيارات أيضًا في معالجة الحالات الصحية الطويلة الأجل، مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

اسأل طبيبك عن هذه الخدمات:

| خدمات الرعاية الصحية الوقائية                         |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من الذين يحتاجون إلى هذه الخدمات                      | زيارات الرعاية الوقائية                                                                           |
| الجميع                                                | اللقاحات:<br>• الإنفلونزا<br>• الالتهاب الرئوي<br>• الهربس النطاقي<br>• COVID-19 (إذا كان مؤهلاً) |
| النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 64 عامًا       | فحص سرطان عنق الرحم (Pap) وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)                                       |
| النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 74 عامًا       | فحص الماموغرام (صورة الثدي الشعاعية)                                                              |
| الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا | فحص سرطان القولون والمستقيم المبكر                                                                |
| النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 16 و 24 عامًا       | فحص المتدثرة (الكلاميديا)                                                                         |

يمكنك تولي مسؤولية صحتك عن طريق الاستمرار في زيارات الرعاية الوقائية وعمل الفحوصات وأخذ اللقاحات. إذا كنت مستحقًا لأي من هذه الخدمات، فاتصل الآن بطبيبك لتحديد موعد. تحدث إلى طبيبك عن الرعاية المناسبة لك.

إذا كانت لديك أسئلة، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدى CalOptima Health على الرقم **1-714-246-8500** أو على الهاتف المجاني **(TTY 711) 1-888-587-8088**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org**.



# زيارات الأطفال الأصحاء

تُعد زيارات الأطفال الأصحاء جزءًا أساسيًا من الاعتناء بصحة طفلك. تتمثل أهمية زيارات الأطفال الأصحاء في قدرة الآباء على فحص صحة أطفالهم ونموهم وتطورهم في المراحل العمرية المختلفة.

في السنة الأولى من عمره، سينمو طفلك ويتغير بشكلٍ سريع. ولهذا السبب يتم تحديد المزيد من المواعيد لزيارات الأطفال الأصحاء عندما يكونون صغارًا. تبدأ زيارات الأطفال الأصحاء بعد بضعة أيام من الولادة وتستمر إلى أن يصبح عمر الطفل 21 عامًا. من المهم أن يزور طفلك الطبيب عند كل زيارة مقترحة.

## اللقاحات تحمي طفلك من المرض

### + اللقاحات آمنة جدًا وفعّالة.

- يتم اختبار اللقاحات أغلب الوقت لضمان أن يكون لها القليل من الآثار الجانبية.
- من الآمن أن يتلقى طفلك أكثر من حقنة واحدة عند زيارة الطبيب. يتم تجميع بعض الحقن في جرعة واحدة للتقليل من عدد الحقن المتلقاة في كل مرة.



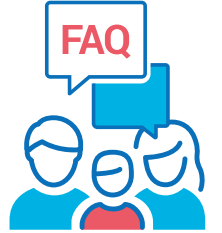
### + اللقاحات قادرة على حماية طفلك ضد المرض أو الإعياء.

- تلقّي اللقاحات يمكنه أن يحمي طفلك من الفيروسات والبكتيريا التي يتعرضون لها كل يوم.
- يمكن أن يصاب الأطفال الذين لم يتلقوا الجرعات المحددة لهم بمرض يهدد صحة الآخرين.



### + من الطبيعي أن يظهر على طفلك بعض الآثار الجانبية الطفيفة.

- تشتمل الآثار الجانبية الطبيعية على الصداع والحمى الطفيفة واحمرار في موضع تلقّي الحقنة أو انتفاخه. عادةً، تزول هذه الآثار بعد يومين.



### + تتوفر جميع لقاحات الأطفال بلا مقابل لأعضاء CalOptima Health.

- قم بزيارة الطبيب لضمان تلقّي طفلك جميع الحقن المفيدة لصحته.



# إدارة ارتفاع ضغط الدم

## ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو قوة ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية المعروفة أيضًا باسم الشرايين. في كل مرة ينبض فيها قلبك، يضخ الدم في الشرايين.

## افحص ضغط الدم لديك

من المهم فحص ضغط الدم. إذا ظل ضغط دمك مرتفعًا لفترة طويلة، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بأمراض الكلى أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية أو مشكلة في الذاكرة تسمى الخرف الوعائي. يجب عليك فحص ضغط الدم بانتظام نظرًا لعدم وجود أعراض تُظهر الإصابة بارتفاع ضغط الدم في كثير من الأحيان. يمكنك:

- استخدام جهاز قياس ضغط الدم في المنزل
- الطلب من طبيبك فحص ضغط الدم لديك

| فئة ضغط الدم                                                         | ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) | و      | ضغط الدم الانبساطي (الرقم الأدنى) |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-----------------------------------|
| طبيعي                                                                | أقل من 120                        | و      | أقل من 80                         |
| مرتفع                                                                | 120-129                           | و      | أقل من 80                         |
| المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم (لا توجد عوامل خطر أخرى على القلب) | 130-139                           | أو     | 80-89                             |
| المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدم (مع عوامل الخطر الأخرى على القلب) | 140 أو أعلى                       | أو     | 90 أو أعلى                        |
| ارتفاع ضغط الدم بشكل خطير — اطلب الرعاية الطبية على الفور            | أعلى من 180                       | و / أو | أعلى من 120                       |

## تحدث إلى طبيبك

تعاون مع طبيبك للتأكد من أنك تتخذ الخطوات الصحيحة للتحكم في ضغط الدم والبقاء بصحة جيدة.



## خذ دواءك

تناول دواء ضغط الدم حسب تعليمات الطبيب. لا تتوقف عن تناول دواء ضغط الدم الخاص بك دون التحدث إلى طبيبك أولاً.



## إجراء تغييرات في نمط الحياة

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فيمكنك المساعدة في خفضه من خلال ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي وإجراء تغييرات أخرى في نمط الحياة.







# جهاز قياس ضغط الدم

بصفتك عضوًا في CalOptima Health يعاني من ارتفاع ضغط الدم، والذي يُطلق عليه أيضًا ضغط الدم العالي، فقد تكون مؤهلاً للحصول على جهاز قياس ضغط الدم بدون تكلفة بوصفة طبية بموجب مزايا الصيدلة من Medi-Cal Rx.

## كيف أحصل على جهاز قياس ضغط الدم؟

- سيحتاج طبيبك أن يكتب لك وصفة طبية من أجل الحصول على جهاز قياس ضغط الدم
- خذ الوصفة إلى الصيدلية للحصول على جهاز قياس ضغط الدم. وتذكر أن تطلب من الصيدلي أن يوضح لك كيفية استخدام جهاز قياس ضغط الدم الجديد.

## كيف يمكنني معرفة ما إذا كان جهاز قياس ضغط الدم يعمل؟

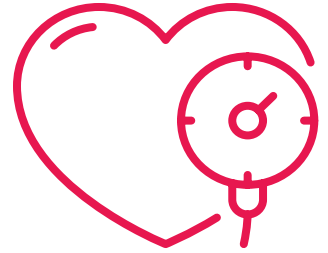
- تأكد من استخدام جهاز قياس ضغط الدم يوميًا للتأكد من أن الجهاز يعمل.
- اتبع الخطوات الواردة في دليل المالك إذا كنت تعتقد أن جهاز قياس ضغط الدم لا يعمل. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن جهاز ضغط الدم، فاتصل برقم الهاتف المدرج في دليل المالك.
- يمكنك أيضًا التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في استخدام جهاز قياس ضغط الدم.

## ما الذي يتوجب عليّ فعله إذا تعطل جهاز قياس ضغط الدم؟

- اتصل بطبيبك لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على بديل.

لا تنس! قم بفحص  
ضغط الدم بشكل متكرر  
لمساعدتك أنت وطبيبك  
على معرفة ما إذا كانت  
أدويةك ونظامك الغذائي  
وبرنامج التمارين  
يساعدك على التحكم  
في ضغط الدم لديك.

لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع، اتصل بقسم إدارة الصحة لدينا في CalOptima Health على الرقم (TTY 711) 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك. تفضل بزيارتنا على [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org).



# احم نفسك من COVID-19. احصل على اللقاح الجرعة المعززة من اللقاح اليوم!

لا تزال اللقاحات المضادة لفيروس COVID-19 وسيلة آمنة وفعالة لحماية نفسك من المرض الشديد والإقامة في المستشفى والموت. يوصى باستخدام الجرعات المعززة من اللقاحات المضادة لفيروس COVID-19 لأن الحماية من اللقاحات تميل إلى الانخفاض بمرور الوقت، خاصة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر.

## من يمكنه الحصول على الجرعات المعززة من اللقاحات المضادة لفيروس COVID-19؟

قد يتغير التوجيه دون إشعار. يرجى مراجعة مقدم الخدمة الخاص بك أولاً لمعرفة الجرعة المعززة من اللقاح المضاد لفيروس COVID-19 المناسب لك.

- يمكن للأشخاص من عمر 5 أعوام فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Pfizer المحدث.
- يمكن للأشخاص من عمر 6 أشهر فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Moderna المحدث.
- يمكن للأشخاص سن 18 عامًا فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Novavax.

## متى يجب أن تحصل على الجرعة المعززة من اللقاحات المحدثّة المضادة لفيروس COVID-19؟

- يمكن للأشخاص الحصول على جرعة معززة من لقاح Pfizer أو Moderna المحدث بعد مرور شهرين من إكمال سلسلة اللقاحات الأساسية المضادة لفيروس COVID-19. أو بعد شهرين من آخر جرعة معززة من اللقاح المضاد لفيروس COVID-19.
- يمكن للأشخاص الحصول على جرعة معززة من لقاح Novavax بعد مرور 6 أشهر من إكمال سلسلة اللقاحات الأساسية المضادة لفيروس COVID-19.

## ما هو نوع الجرعة المعززة من اللقاح المضاد لفيروس COVID-19 الذي يمكنك الحصول عليه؟

- يمكن للأشخاص من عمر 6 أشهر فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Moderna المحدث.
- يمكن للأشخاص من عمر 5 أعوام فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Pfizer المحدث.
- يمكن للأشخاص سن 18 عامًا فما فوق الحصول على الجرعة المعززة من لقاح Novavax.

**لا تؤجل الأمر. واحصل على الجرعة المعززة من اللقاح المضاد لفيروس COVID-19 اليوم!**



يمكن لأعضاء CalOptima Health المؤهلين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر وما فوق الحصول على ما يصل إلى 4 بطاقات هدايا بقيمة 25 دولارًا أمريكيًا (بطاقة هدايا واحدة لكل جرعة من اللقاح المضاد لفيروس COVID-19 الموصى بها) إذا تم التطعيم بأول جرعة بحلول 30 يونيو 2023. يرجى ملاحظة أنه يجب أن تكون مؤهلاً في تاريخ الخدمة لتلقي بطاقة (بطاقات) الهدايا. الأعضاء في الرعاية طويلة الأجل (LTC) وبرنامج الرعاية الشاملة للمسنين (PACE) غير مؤهلين لبرنامج مكافآت الأعضاء الصحية لللقاح المضاد لفيروس COVID-19.



# اختبار نسبة الرصاص لدى طفلك: ما تحتاج إلى معرفته

## ما هو الرصاص؟

الرصاص معدن يسبب مشاكل صحية كبيرة للأطفال الصغار. لم يعد يتم بيع العديد من المنتجات التي تحتوي على الرصاص، ولكن لا يزال من الممكن إيجاد الرصاص في المنازل القديمة وحولها والعلاجات المنزلية التقليدية والأطعمة وفي بعض المنتجات.

## لماذا يتم فحص نسبة الرصاص؟

- لا يوجد مستوى آمن للرصاص في الدم للأطفال.
- حتى المستويات المنخفضة من الرصاص يمكن أن تؤثر على دماغ الطفل ونموه وتعلمه وسلوكه وتسبب مشاكل صحية أخرى.
- لا تظهر أي علامات على معظم الأطفال الذين يتواجد الرصاص في دمائهم وقد يبدو ويتصرفون كأنهم بصحة جيدة.

**يعد فحص نسبة الرصاص في الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك قد تعرض للرصاص.**

## من الذي يجب فحصه؟

- يجب فحص نسبة الرصاص لدى الأطفال أولاً عند عمر 12 شهراً ومرة أخرى عند عمر 24 شهراً.
- يمكنك إجراء فحص لاحق إذا فوت طفلك إجراء فحص نسبة الرصاص في الدم.

## كيف يتم فحص نسبة الرصاص في الدم؟

- يتم أخذ كمية صغيرة من الدم من الإصبع أو الكعب أو الذراع ويتم فحصها لمعرفة نسبة الرصاص فيها.
- وخز الإصبع أو وخز الكعب يجمع بضع قطرات من الدم ويمنح نتائج سريعة.
- يمكن أيضاً أخذ الدم من الوريد لتأكيد مستوى الرصاص.

**لا تؤجل الأمر. تحدث إلى طبيب طفلك حول إجراء فحص نسبة الرصاص في الدم.**

قد تحتاج CalOptima Health إلى الاتصال بك لإبلاغك بأخبار مهمة حول المزايا والمعلومات الصحية الخاصة بك. اتصل بخدمة العملاء على الرقم المجاني (TTY 711) 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً حتى 5:30 مساءً، لتحديث معلومات الاتصال الخاصة بك وإعلامنا بأنه يمكننا الاتصال بك أو إرسال رسالة نصية إليك. تذكر التسجيل في بوابة أعضاء CalOptima Health على [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) للوصول إلى معلوماتك الصحية.

# الاعتناء بذاتك بعد الولادة

قد تكون رعاية المولود الجديد أمرًا صعبًا أثناء تعافي جسدك وتغييره، غير أنه من المهم أن تعتني بنفسك أيضًا. يعد إجراء فحص طبي بعد الولادة خطوة مهمة للحفاظ على صحة جيدة.

## ما الفحص الطبي في مرحلة ما بعد الولادة؟

الفحص الطبي لما بعد الولادة هو فحص طبي يُجرى من خلال مقدم الخدمة الخاص بك للتأكد من أنك تتعافين بصورة جيدة بعد الولادة. ويُعد هذا الأمر مهمًا لأن الولادة قد تعرضك لخطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة.

## مزايا الفحوصات الطبية في مرحلة ما بعد الولادة

يمكنك أن تتقدم الرعاية التحدث عن:

- التغيرات الجسدية والنفسية والعاطفية بعد الولادة
- تنظيم الأسرة
- كيفية إدارة أي مشكلات صحية ومنعها

## موعد تلقي الرعاية في مرحلة ما بعد الولادة

احصلي على فحص طبي في مرحلة ما بعد الولادة حتى لو كنت على ما يرام.

- احصلي على فحص طبي في مرحلة ما بعد الولادة في غضون 12 أسبوعًا من الولادة.
- إذا أجريت ولادة قيصرية (وتسمى أيضًا بـ c-section)، فقد يرغب مقدم الخدمة في فحصك بعد مرور أسبوعين من الولادة.

## مضاعفات الحمل

يمكن الإصابة بالمشكلات الصحية لمدة تصل إلى عام بعد الولادة. إذا كنت تعانين من مضاعفات أثناء الحمل أو كنت تعانين من حالة صحية مزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري، فقد تحتاجين إلى إجراء فحوصات دورية إضافية. إذا كان هناك شيء لا يبدو على ما يرام، فاتصلي بمقدم الخدمة على الفور.

خططي لزيارتك. حدي موعد الفحص الطبي الدوري في مرحلة ما بعد الولادة اليوم.

تقدم CalOptima Health للأعضاء المؤهلين

مكافأة صحية مجانية بقيمة 50 دولارًا أمريكيًا

مقابل إكمال الفحص الطبي في مرحلة ما بعد الولادة

في غضون 12 أسبوعًا من الولادة.



لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال ببرنامج Bright Steps الخاص بـ  
CalOptima Health على الرقم 1-714-246-8895.







# دور العلاج في مساعدة الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)

إذا كان طفلك مصابًا باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، فإن بدء العلاج في وقت مبكر يمكن أن يساعد في الشفاء. يُعد ADHD أحد أكثر اضطرابات الصحة السلوكية شيوعًا التي تؤثر على كيفية نمو المخ وتطوره. قد يواجه الأطفال المصابين بمرض ADHD صعوبة في ضبط النفس والجلوس ساكنين والتركيز على أداء المهام. وبالتالي قد تؤدي هذه الأعراض إلى حدوث مشكلات في المنزل أو في المدرسة.

## العلامات الأخرى لمرض ADHD هي:

- مواجهة صعوبة في الانتباه
- الثرثرة والتعلم والتحرك باستمرار
- التصرف باندفاع (بدون تفكير)
- مشكلات في التعلم أو تأدية العمل

كثيرًا ما يحقق الأطفال المصابين بـ ADHD نتائج أفضل عند اكتشافه في وقت مبكر. تحدث إلى الطبيب المتابع لحالة طفلك إذا كنت تعتقد أنه قد يكون مصابًا بمرض ADHD.

## أنواع العلاج الشائعة هي:

- العلاج السلوكي
- التعليم
- الأدوية
- العلاج النفسي بالكلام



يمكن أن تساعد الأدوية في علاج أعراض ADHD. يجب أن يُعرض الطفل الذي تم تشخيصه مؤخرًا بمرض ADHD على الطبيب خلال أول 30 يومًا من تناول دواء جديد. وبعد هذه الفترة، يجب عرضه على الطبيب مرتين على الأقل في خلال فترة العشرة أشهر التالية. غالبًا ما تساعد زيارة الطبيب في التأكد من فعالية الأدوية.

# الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذه الخطوات الأربعة

كعضو جديد في CalOptima Health، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في CalOptima Health" أي (Welcome to CalOptima Health) في البريد. يرجى فتحها على الفور وتنفيذ هذه الخطوات الأربعة:



## اختر مقدم رعاية صحية أولية و شبكة صحية

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



## قم بتعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

يوجد نموذج اختيار شبكة صحية في حزمة الأعضاء الجدد الخاصة بك. يجب أن تقوم بإدراج خياراتك للشبكة الصحية ومقدم الرعاية الصحية الأولية وتوقيع النموذج وإعادته إلى CalOptima Health بأسرع وقت ممكن.



## اقرأ دليل أعضاء CalOptima Health واحتفظ به

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل أعضاء CalOptima Health الخاص بك. يحتوي دليل الأعضاء على معلومات أساسية عن برامج وخدمات CalOptima Health. راجع نسختك من الدليل للتعرف على الخدمات المشمولة لدينا، وكيفية تغيير شبكتك الصحية وكيفية تغيير مقدم الرعاية الصحية الأولية والعديد من التفاصيل الأخرى.



## قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك خلال 90 يوماً (ثلاثة أشهر) من الانضمام إلى CalOptima Health. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك أنت وأسرتك. 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.



## دليل أعضاء CALOPTIMA HEALTH



يتوفر أحدث دليل أعضاء على موقعنا

الإلكتروني [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدينا.

## 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.



# أرقام الهواتف الهامة



## قسم التثقيف الصحي

للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً.

الرقم المحلي: 1-714-246-8895

الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | TTY: 711

## خط الاستشارات التمريضية

على مدار الساعة وطوال أسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.

الرقم المجاني: 1-844-447-8441 | 1-844-514-3774 TTY:

## برنامج Medi-Cal Dental لطب الأسنان

للحصول على مساعدة بخصوص المزايا الخاصة بخدمات تأمين الأسنان.

الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY:

## VSP (خطة خدمات العيون)

اتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima Health لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.

الرقم المجاني: 1-800-877-7195 | 1-800-428-4833 TTY:

## المشورة الطبية بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مقدم رعايتك الأولية أو برقم الهاتف المتواجد على الجانب الخلفي من بطاقة الشبكة الصحية أو المجموعة الطبية الخاصة بك.

## الطوارئ الطبية

اتصل على 1-911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ في حال التعرض لحالات طبية طارئة حقيقية.

## قسم خدمة عملاء CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً حتى 5:30 مساءً. الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | TTY: 711

## قسم الصحة السلوكية

للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية لحالات الإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحية نفسية.

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

الرقم المجاني: 1-855-877-3885 | TTY: 711

## برنامج مكافآت الأعضاء الصحية لعام 2023

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية بدون تكلفة لأعضاء Medi-Cal المؤهلين للقيام بدور فعال في الحفاظ على صحتهم! تفضل بزيارة [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) للاطلاع على نماذج الحوافز الصحية الحالية أو طباعتها.



## قم بتحديث معلومات التواصل الخاصة بك

خلال حالة الطوارئ الصحية العامة (public health emergency, PHE) لـ COVID-19، ظل المستفيدون من Medi-Cal مسجلين في البرنامج. إذا تغيرت معلومات الاتصال الخاصة بك أو ظروفك المعيشية، فيرجى تحديث معلوماتك اليوم عن طريق الاتصال بوكالة الخدمات الاجتماعية في مقاطعة Orange على الرقم **1-800-281-9799**. قد يساعدك ذلك في الحفاظ على تغطيتك من Medi-Cal.

