

BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا | فصل بهار 2024



CalOptima Health

نکته مهم سلامتی:

ویزیت سلامتی برای هیچکدام از اعضا در هر سنی هیچ هزینه ای ندارد. امروز برای ملاقات با پزشک خود برنامه ریزی کنید.

چک لیست لازم برای سالم ماندن فرزندتان

ویزیت منظم سلامت کودک راهی عالی برای پیگیری سلامت کودک شما است. از این چک لیست استفاده کنید تا مطمئن شوید که کودک شما مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه مورد نیاز خود را در طول این بازدهیها دریافت می کند. از پزشک خود بپرسید که چه زمانی باید ویزیت سلامت کودک بعدی فرزندتان برنامه ریزی شود.

ارائه دهنده مراقبت های اولیه: _____ شماره تلفن: _____

| تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | غریبالگری ها و آزمایش های معمول ویزیت سلامت کودک: | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>به طور منظم ویزیت سلامت کودک را انجام دهید. کودکان 3 تا 21 ساله باید سالانه به پزشک مراجعه کنند.</p> <p>غریبالگری های رشدی (رفتاری، اجتماعی، عاطفی)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 9 ماهگی ▪ 18 ماهگی ▪ 30 ماهگی <p>آزمایش سرب خون</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 ماهگی ▪ 24 ماهگی <p>غریبالگری اختلالات طیف اوتیسم</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 18 ماهگی ▪ 24 ماهگی <p>صحبت در مورد موضوعات مهم بهداشتی مانند: رشد، سطح یادگیری، تغذیه، خواب، ایمنی و پیشگیری از آسیب.</p> | |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>چه تعدادی؟</p> <p>5 دوز</p> <p>4 دوز</p> <p>2 دوز</p> <p>3 دوز</p> <p>2 دوز</p> <p>3 یا 4 دوز</p> <p>4 دوز</p> <p>1 دوز یا بیشتر</p> | <p>این واکسن ها را در سنین 4 تا 6 سالگی تکمیل کنید:</p> <p>دیفتری، کزاز و سیاه سرفه (DTaP برای کودکان زیر 7 سال)</p> <p>فلج اطفال (IPV)</p> <p>سرخک، اوریون و سرخجه (MMR)</p> <p>هپاتیت B (Hep B)</p> <p>واریسلا (آبله مرغان)</p> <p>آنفلوآنزای هموفیلوس مدل B (HiB)</p> <p>واکسن دوگانه پنموکوک (PCV)</p> <p>COVID-19</p> |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>سلامت دندان:</p> <p>هر 6 ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید</p> <p>وارنیش فلوراید موضعی (دو بار در سال)</p> | |



با این غربالگری های سرطان از سلامت خود محافظت کنید

غربالگری های به موقع سرطان می تواند به یافتن سلول های سرطانی قبل از رشد یا انتشار به سایر نقاط بدن کمک کند. انجام به موقع غربالگری ها می تواند به تشخیص زودهنگام و جلوگیری از تاخیر در درمان کمک کند. در زیر چند غربالگری را نام می بریم که نباید به تعویق بیافتند:

غربالگری سرطان سینه

هر کسی بدون توجه به جنسیت ممکن است به سرطان سینه مبتلا شود. در مورد انجام ماموگرافی با پزشک خود صحبت کنید. ماموگرافی از هر پستان با استفاده از اشعه ایکس عکس می گیرد تا وجود سرطان را بررسی کند که اینکار معمولاً از سن 40 سالگی شروع می شود. در صورت وجود نگرانی، با شما برای انجام آزمایشات بیشتر تماس گرفته می شود.



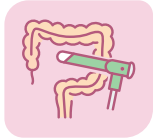
غربالگری سرطان دهانه رحم

پاپ اسمیر (یا تست پاپ اسمیر) غربالگری سرطان دهانه رحم برای افرادی است که دهانه رحم (قسمت پایینی رحم) دارند. آزمایش پاپ اسمیر می تواند توده هایی را در دهانه رحم پیدا کند که طبیعی نیستند و می توانند به سرطان تبدیل شوند. مهم است که با ارائه دهنده خود صحبت کنید تا بدانید هر چند وقت یکبار نیاز به انجام آزمایش پاپ اسمیر دارید.



معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد

از سن 45 سالگی، با پزشک خود در مورد زمان انجام غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد مشورت نمایید. احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد با افزایش سن بیشتر میشود.



غربالگری های زیادی برای سرطان روده بزرگ و مقعد وجود دارد، از جمله:

- آزمایش مدفوع (FIT یا FOBT)
- کولونوسکوپی
- سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر
- سی تی کولونوگرافی (کولونوسکوپی مجازی)

در مورد اینکه کدام آزمایش برای شما بهتر است و هر چند وقت یکبار باید آزمایش شوید، با پزشک خود صحبت کنید. برای کمک به سالم ماندن، مهم است که سرطان را به موقع پیدا کنید تا بتوانید فوراً درمان شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید: www.caloptima.org/CancerScreening.



CalFresh می تواند برای خرید مواد غذایی به شما کمک مالی ارائه دهد

شما مجبور نیستید بین خرید مواد غذایی سالم و پرداخت قبوض خود، مانند اجاره، یکی را انتخاب کنید. برای CalFresh درخواست دهید تا **973 دلار*** در ماه برای یک خانواده 4 نفره یا حداکثر **291 دلار*** در ماه برای یک فرد دریافت کنید. این برنامه مزایایی را بر روی یک کارت نقدی صادر می کند که می تواند در فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای کشاورزان و آنلاین استفاده شود. اکنون در GetCalFresh.org درخواست دهید یا با خدمات مشتری CalOptima Health به شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید.

*CalFresh یک برنامه Medi-Cal نیست و مزایای Medi-Cal شما را تغییر نخواهد داد. هیچ تضمینی وجود ندارد که در صورت درخواست واجد شرایط شوید و میزان مزایا بست به شرایط شما متفاوت است.

CalOptima Health یک طرح برتر Medi-Cal در کالیفرنیا است



CalOptima Health یک طرح Medi-Cal با رتبه برتر در کالیفرنیا است که 4 ستاره از 5 ستاره را در رتبه‌بندی برنامه بیمه های درمانی Medicaid کمیته ملی تضمین کیفیت (National Committee for Quality Assurance, NCQA) در سال 2023 کسب نموده است. در کالیفرنیا، Medicaid به عنوان Medi-Cal شناخته می شود. این 9 مین سال متوالی است که CalOptima Health در میان برترین برنامه های بهداشتی در ایالت قرار دارد و هیچ طرح Medi-Cal دیگری در ایالت رتبه بالاتری کسب نکرده است. CalOptima Health به تقریباً 1 نفر از هر 3 ساکن اورنج کانتی بیمه درمانی ارائه می کند.

پس از مراجعه به اورژانس یا اقامت در بیمارستان با پزشک خود پیگیری کنید

پس از خروج از اورژانس یا زمانی که پس از اقامت در بیمارستان به خانه رفتید، ممکن است مدتی طول بکشد تا بیمارستان سوابق پزشکی شما را برای پزشک شما ارسال کند. برای اطمینان از دریافت بهترین مراقبت، مهم است که یک ویزیت پیگیری بعد از مرخص شدن را با پزشک خود در عرض 7 روز برنامه ریزی کنید.

در یک ویزیت بعد از مرخص شدن، پزشک شما داروهای جدیدی را که ممکن است تجویز شده باشد بررسی می کند و دلایل نیاز به مراقبت های اورژانسی یا اقامت در بیمارستان را بررسی می کند. این ویزیت پیگیری می تواند از اقامت مجدد در بیمارستان یا سایر مشکلات جلوگیری کند. ویزیت های پیگیری می تواند به صورت حضوری یا از طریق تلفن همراه باشد.



اگر سؤالی دارید یا برای ملاقات بعد از مرخص شدن با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health به شماره 1-714-246-8500 یا به صورت رایگان با شماره 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید.

تمدید Medi-Cal — برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید

اکنون که پاندمیک به پایان رسیده است، County of Orange Social Services Agency (SSA) فرآیند تجدید سالانه را از سر گرفته است. در پوشش بیمه Medi-Cal خود وقفه ای نداشته باشید. اطمینان حاصل کنید که هر گونه تغییر در نام، آدرس پستی، آدرس ایمیل و شماره تلفن خود را گزارش کرده اید، تا SSA بتواند با شما تماس بگیرد.

شما یا نامه ای دریافت خواهید کرد که می گوید قرارداد شما به طور خودکار تمدید شده است یا یک فرم تمدید قرارداد را در یک پاکت زرد رنگ دریافت می کنید. اگر فرم تمدید دریافت کردید، اطلاعات خود را ظرف 60 روز به صورت آنلاین، تلفنی، حضوری یا از طریق پست ارسال کنید. نامه تمدید شما بر اساس ماهی که برای اولین بار در Medi-Cal ثبت نام کرده اید ارسال می شود.

برای حفظ Medi-Cal خود این مراحل را دنبال کنید:

1. اطلاعات تماس خود را با SSA به روز کنید.



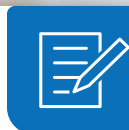
2. حساب آنلاین خود را در BenefitsCal.com ایجاد یا بررسی کنید.



3. نامه های خود را برای یک فرم تمدید که در یک پاکت زرد رنگ فرستاده میشود بررسی کنید.



4. در صورت دریافت فرم تمدید آن را تکمیل کنید.



به حساب Medi-Cal خود در BenefitsCal.com بروید یا با SSA به شماره 1-800-281-9799 تماس بگیرید. برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید!

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. لطفاً با خدمات مشتریان 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 Health



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 خدمات مشتریان تماس حاصل کنید.



بازدید سالانه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید

مراجعه به ارائه دهنده مراقبت های اولیه بهترین راه برای تشخیص زود هنگام تغییرات در سلامتی شما است. از این لیست استفاده کنید تا از پزشک خود بپرسید که آیا این آزمایش ها و غربالگری ها باید برای شما تجویز شوند یا خیر.

| چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ) | تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | اگر دیابت دارید، از پزشک خود در مورد این آزمایشات بپرسید: |
|---|--|---|
| | <input type="checkbox"/> | آزمایش هموگلوبین A1C (HbA1C) |
| | <input type="checkbox"/> | آزمایش شبکیه چشم (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت) |
| | <input type="checkbox"/> | آزمایش ادرار (برای پروتئین) |
| | <input type="checkbox"/> | چک شدن پا (برای تشخیص مشکلات مرتبط با دیابت) |

| چه زمانی به این مورد نیاز دارم؟ (تاریخ) | تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | غربالگری هایی که به پزشک کمک می کند تا سلامت شما را بررسی کند: |
|---|--|---|
| | <input type="checkbox"/> | سرطان دهانه رحم (پاپ اسمیر) برای بزرگسالان 21 تا 65 ساله با دهانه رحم |
| | <input type="checkbox"/> | سرطان سینه (ماموگرافی) برای بزرگسالان 40 به بالا (بزرگسالان زیر 40 سال: با پزشک خود مشورت کنید) |
| | <input type="checkbox"/> | سرطان روده بزرگ برای بزرگسالان 45 تا 75 ساله |
| | <input type="checkbox"/> | سرطان ریه برای بزرگسالان 50 تا 80 ساله با سابقه مصرف زیاد سیگار |
| | <input type="checkbox"/> | کلسترول، قند خون ناشتا |
| | <input type="checkbox"/> | پوکی استخوان (dexa) |
| | <input type="checkbox"/> | شنوایی و بینایی |
| | <input type="checkbox"/> | غربالگری عفونت ویروس هپاتیت C (آزمایش برای بزرگسالان متولد 1945-1965) |



توضیحات: اطلاعات موجود در این خبرنامه صرفاً برای مقاصد آموزشی و اطلاع رسانی است و جای توصیه های پزشکی حرفه ای را نمی گیرد. اگر سوالی دارید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید.

بهترین شروع را به فرزندتان بدهید



مراقبت از سلامتی خود در دوران بارداری و بعد از آن بسیار مهم است. در زیر یک چک لیست از مراقبت های توصیه شده است. این یک لیست کامل نیست و پزشک شما ممکن است سایر خدمات و مراقبت های بهداشتی را توصیه کند.

| تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | در دوران بارداری: |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> | ویزیت های مراقبت های دوران بارداری را به موقع برنامه ریزی کنید. اولین ویزیت شما باید در هفته سیزدهم بارداری یا قبل از آن باشد. |
| <input type="checkbox"/> | غربالگری های دوران بارداری خود را انجام دهید. این موارد برای اطلاع از اینکه آیا شما یا کودکتان دارای هر گونه مشکلات سلامتی هستید و برای جلوگیری از بیمار شدن نوزاد پس از تولد بسیار مهم است. از پزشک خود بپرسید که کدام غربال گری برای شما مناسب است. |
| <input type="checkbox"/> | حداقل یک بار در دوران بارداری از نظر وضعیت سلامت روان مادر غربالگری شوید. |
| <input type="checkbox"/> | در مورد راه های تغذیه سالم، ویتامین های دوران بارداری و بهترین فعالیت بدنی برای شما صحبت کنید. |
| <input type="checkbox"/> | دریافت واکسن: |
| <input type="checkbox"/> | ▪ Tdap (سیاه سرفه) |
| <input type="checkbox"/> | ▪ آنفولانزا Flu |
| <input type="checkbox"/> | ▪ RSV (ویروس سنسپتئیل تنفسی) |
| <input type="checkbox"/> | ▪ COVID-19 |
| تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | بعد از بارداری |
| <input type="checkbox"/> | معاینه پس از زایمان: بین 1 تا 12 هفته پس از بارداری انجام شود. |
| <input type="checkbox"/> | حداقل یک بار پس از بارداری از نظر وضعیت سلامت روان مادر غربالگری شوید. |
| <input type="checkbox"/> | با پزشک خود در مورد گزینه های تنظیم خانواده و کنترل بارداری صحبت کنید. |
| <input type="checkbox"/> | ویزیت سلامت کودک را برای نوزاد تازه متولد شده خود شروع کنید: ▪ 8 ویزیت سلامت کودک تا سن 15 ماهگی توصیه می شود |

آیا شما باردار هستید یا به تازگی فرزندتان را به دنیا آورده اید؟ برنامه Bright Steps CalOptima Health می تواند در طول بارداری و پس از تولد نوزاد به شما کمک کند. همه خدمات بدون هیچ هزینه ای برای اعضای CalOptima Health ارائه می شود. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت ما مراجعه نمایید www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx.

کارت های هدیه خود را از دست ندهید!



در اینجا جوایز سلامت اعضای CalOptima Health در سال 2024 آمده است
 CalOptima Health به اعضا واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود سلامتی
 جوایز رایگان میدهد. برای اطلاعات بیشتر و دریافت فرم ها، به وبسایت زیرمراجعه کنید:
www.caloptima.org/healthrewards

| معیارهای واجد شرایط بودن | جوایز رایگان | جوایز سلامتی اعضای Medi-Cal |
|--|----------------|---------------------------------------|
| اعضای 45 ساله و بالاتر که یک بازدید سالانه سلامتی را در سال 2024 تکمیل می کنند (بدون نیاز به فرم پاداش سلامتی) | کارت هدیه \$50 | بازدید سالانه سلامتی |
| اعضای 50 تا 74 ساله که در سال 2024 ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را تکمیل می کنند | کارت هدیه \$25 | غربالگری سرطان سینه |
| اعضای 21 تا 64 ساله که غربالگری سرطان دهانه رحم را در سال 2024 تکمیل می کنند | کارت هدیه \$25 | غربالگری سرطان دهانه رحم |
| اعضای 45 تا 75 ساله که کولونوسکوپی را در سال 2024 انجام داده اند | کارت هدیه \$50 | معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد |
| اعضا بین سنین 18 تا 75 سال که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1C را در سال 2024 انجام داده اند | کارت هدیه \$25 | تست دیابت A1C |
| اعضای 18 تا 75 ساله با تشخیص دیابت که در سال 2024 وقت معاینه چشم آنها فرارسیده و یک معاینه اتساعی یا شبکه دیابت را انجام دهند. | کارت هدیه \$25 | معاینه چشم دیابت |
| انجام معاینه پس از زایمان بین 1 تا 12 هفته پس از زایمان | کارت هدیه \$50 | معاینه پس از زایمان |
| اعضای بین 12 تا 23 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2024 انجام داده اند | کارت هدیه \$25 | آزمایش سرب خون در 12 ماهگی |
| اعضای بین 24 تا 35 ماهه که آزمایش سرب خون را در سال 2024 انجام داده اند | کارت هدیه \$25 | آزمایش سرب خون در 24 ماهگی |

تمامی این موارد پاداش سلامت، به جز بازدید سالانه سلامتی، به فرم تکمیل شده پاداش سلامت نیاز دارند. پس از دریافت فرم تکمیل شده شما، حدود 8 هفته طول میکشد تا کارت هدیه را تهیه کنیم. از کارت هدیه نمی توان برای خرید الکل، سیگار یا اسلحه گرم استفاده کرد. کارت هدیه ارزش نقدی ندارد و CalOptima Health مسئول گم یا دزدیده شدن آن نیست. برای این پاداش سلامتی فقط میتوانید یک کارت هدیه در سال دریافت نمایید. کارت های هدیه تا زمان اتمام موجودی در دسترس می باشند. این برنامه ممکن است در هر زمان بدون اطلاع قبلی متوقف شود.

آنتی بیوتیک ها: از آنها عاقلانه استفاده کنید



آنتی بیوتیک ها داروهای بسیار مهمی هستند که برای درمان عفونت های ناشی از باکتری استفاده می شوند. عدم مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق تجویز یا استفاده از آنها در صورت عدم نیاز می تواند منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شود. مقاومت آنتی بیوتیکی به این معنی است که درمان این عفونت ها سخت تر می شود، زیرا آنتی بیوتیک دیگر قادر به کشتن باکتری های عامل عفونت نیست.

در مورد زمان و نحوه استفاده صحیح از آنتی بیوتیک ها با پزشک خود صحبت کنید.

حقایق را بدانید

آنتی بیوتیک ها فقط برخی از عفونت های ناشی از باکتری ها را درمان می کنند، مانند گلودرد استرپتوکوکی (فارنژیت)، سیاه سرفه و عفونت دستگاه ادراری (UTI). آنتی بیوتیک ها معمولاً برای بیماری های تنفسی مانند برونشیت که توسط ویروس ایجاد می شود، استفاده نادرست می شوند.

آنتی بیوتیک ها بیماری هایی را که ناشی از ویروس ها هستند یا بیماری هایی که معمولاً خود به خود بهبود می یابند را درمان نمی کنند، مانند:

- اکثر گلودردها (به جز مواردی که گلودرد استرپتوکوکی تایید شده است)
- اکثر موارد برونشیت یا برونشیت
- آنفولانزا یا سرماخوردگی

این نکات مفید را دنبال کنید

- فقط در صورت نیاز آنتی بیوتیک مصرف کنید.
- تمام داروها از جمله آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- هرگز آنتی بیوتیک های خود را برای استفاده بعدی ذخیره نکنید.
- هرگز آنتی بیوتیک یا سایر داروها را با دوستان یا خانواده خود به اشتراک نگذارید.
- از پزشک خود بپرسید که چگونه می توانید بدون استفاده از آنتی بیوتیک احساس بهتری داشته باشید.

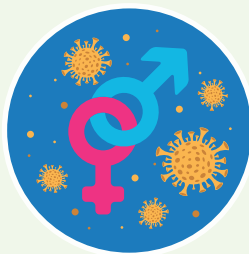
| آیا آنتی بیوتیک لازم است؟ | عفونت های شایع تنفسی |
|---------------------------|--------------------------------|
| نه | سرماخوردگی / آبریزش بینی |
| نه | گلو درد |
| نه | COVID-19 |
| نه | برونشیت (سرماخوردگی قفسه سینه) |
| نه | آنفولانزا Flu |
| بله | گلودرد استرپتوکوکی |
| بله | سیاه سرفه |

مسئولیت سلامت باروری خود را بر عهده بگیرید

مهم است که از مشکلات سلامتی که می‌تواند بر سلامت باروری شما تأثیر بگذارد آگاه باشید. عفونت‌های مقاربتی (STIs) مشکلات سلامتی بسیار شایعی هستند که از طریق تماس جنسی از 1 فرد به فرد دیگر منتقل می‌شوند. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) یک بیماری مقاربتی است که می‌تواند باعث سرطان دهانه رحم شود. دریافت مراقبت‌های پیشگیرانه از جمله غربالگری برای بیماری‌های مقاربتی و سرطان بسیار مهم است.

در مورد مراقبت‌های توصیه شده برای نیازهای سلامت باروری و پیشگیری از سرطان با پزشک خود صحبت کنید.

| تکمیل شده؟ (مقابل جواب علامت بزنید) | گام‌های توصیه شده برای مراقبت از سلامتی شما: |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>اگر از نظر جنسی فعال هستید، آزمایش STIs را بدهید. STIs ها عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ کلامیدیا▪ سوزاک یا Gonorrhea▪ تب خال ناحیه تناسلی Genital herpes▪ ویروس پاپیلومای انسانی HPV▪ سیفلیس▪ AIDS/HIV |
| | <p>واکسن‌های HPV را می‌توان از سن 11 تا 26 سالگی دریافت کرد. محافظت زودهنگام بهترین عملکرد را دارد.</p> |
| | <p>غربالگری سرطان دهانه رحم (پاپ اسمیر) آزمایشی برای غربالگری سرطان دهانه رحم است.</p> |
| | <p>معاینه لگنی — اندام‌های تناسلی را بررسی می‌کند.</p> |
| | <p>غربالگری سرطان پستان (ماموگرام) یک تصویربرداری با اشعه ایکس از هر پستان برای بررسی سرطان است.</p> |
| | <p>خدمات تنظیم خانواده از تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه زمانی و آیا می‌خواهید بچه دار شوید پشتیبانی می‌کند. خدمات شامل گزینه‌های کنترل بارداری است.</p> |



خدمات بهداشت باروری مانند آزمایش STIs و واکسن‌های HPV چند نمونه از مزایای تحت پوشش برای اعضای CalOptima Health هستند.

برای اطلاعات بیشتر، از وبسایت ما دیدن کنید
www.caloptima.org/healthandwellness



اعضای جدید از اینجا شروع می کنند

به عنوان یک عضو جدید CalOptima Health، یک بسته تحت عنوان «به CalOptima Health خوش آمدید» را توسط پست دریافت خواهید کرد که شامل موارد زیر است:

- خلاصه مزایا
- فرم انتخاب شبکه بهداشت و راهنمای فرم انتخاب
- اطلاعاتی در مورد نحوه دسترسی به کتابچه راهنمای اعضا
- اطلاعات مهم دیگر
- کارت شناسایی CalOptima Health

لطفاً بلافاصله بسته را باز کنید و ابتدا این کار را انجام دهید:

1. یک ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) و یک شبکه بهداشتی را انتخاب کنید

این بسته دستورالعمل هایی در مورد نحوه دسترسی به فهرست ارائه دهنده شبکه سلامت در وبسایت CalOptima Health به نشانی www.caloptima.org دارد. لطفاً یک PCP (ارائه دهنده ای که به شما کمک می کند مراقبت های مورد نیاز خود را دریافت کنید) را انتخاب کنید که با شبکه بهداشتی انتخابی شما قرارداد دارد. اگر ظرف 45 روز پس از پیوستن به CalOptima Health یکی را انتخاب نکنید، ما یک PCP برای شما انتخاب می کنیم.



2. فرم انتخاب شبکه بهداشت و درمان را پر کنید

شبکه بهداشتی و PCP انتخابی خود را فهرست کنید، فرم را امضا کنید و در اسرع وقت آن را به CalOptima Health برگردانید. همچنین می توانید انتخاب های خود را در پورتال اعضا در آدرس زیر انجام دهید www.caloptima.org.



3. کتابچه راهنمای اعضای CalOptima Health خود را بخوانید

کتابچه راهنمای شما اطلاعاتی درباره برنامه ها و خدمات CalOptima Health دارد. برای اطلاع از مواردی که ما پوشش می دهیم، نحوه تغییر شبکه بهداشتی یا ارائه دهنده مراقبت های اولیه PCP و سایر جزئیات، به کتابچه راهنمای خود مراجعه کنید. کتابچه راهنمای اعضا به صورت آنلاین در این وبسایت یافت می شود www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. اگر می خواهید کتابچه راهنمای اعضا برای شما پست شود، با خدمات مشتریان تماس بگیرید.



4. اولین قرار ویزیت خود را ظرف 3 ماه برنامه ریزی کنید

در 3 ماه اول پس از پیوستن به CalOptima Health از PCP خود بازدید کنید. اولین ویزیت با همکاری همزمان با پزشک به شما کمک می کند سلامت خود را حفظ کنید.

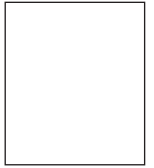


5. درباره برنامه پاداش سلامت اعضا بیاموزید

CalOptima Health به اعضای واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود، جوایز سلامت اعضا را بدون هزینه ارائه می دهد! برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه نمایید www.caloptima.org/healthrewards.



اگر به کمک نیاز دارید، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، با خدمات مشتریان CalOptima Health به شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)** به صورت رایگان تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند.



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 911 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

CalOptima Health بخش خدمات مشتریان

دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.
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.
7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.
شماره رایگان: 1-855-877-3885 | TTY: 711

بخش آموزش بهداشت

ارائه دهنده اطلاعات بهداشتی و سلامتی برای کمک به سالم ماندن شما. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
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 ویا اورژانس دارید.

شماره رایگان: 1-844-447-8441 | TTY: 1-844-514-3774

برنامه دندانپزشکی Medi-Cal

برای خدمات و مزایای دندانپزشکی.

شماره رایگان: 1-800-322-6384 | TTY: 1-800-735-2922

VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی

با خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفن برای تماس با VSP میباشند.

شماره رایگان: 1-800-877-7195 | TTY: 1-800-428-4833