

# BETTER TOGETHER

회원뉴스레터 | 2024 봄



## 건강 조언:

웰니스 진료는 모든 연령의 회원들에게 무료입니다. 오늘 귀하의 의사와 진료 방문 일정을 예약을 하십시오.



CalOptima Health

# 자녀의 건강유지를 위한 체크리스트

정기적인 어린이 건강검진은 자녀의 건강을 추적하는 좋은 방법입니다. 본 체크리스트를 사용하여 귀하의 자녀가 진료 중에 필요한 예방적 건강 관리를 받고 있는지 확인하십시오. 자녀의 다음 건강검진 진료 일정을 언제 잡아야 하는지 담당 의사에게 문의하십시오.

주치의: \_\_\_\_\_ 전화번호: \_\_\_\_\_

정기적인 아동 건강검진 진료 및 검사:		완료되었나? (박스에 표시)
아동 웰니스 검진 받기. 3-21 세 어린이는 매년 의사를 방문해야 합니다.		<input type="checkbox"/>
발달 검사 (행동, 사회적, 정서적) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 9 개월</li> <li>▪ 18 개월</li> <li>▪ 30 개월</li> </ul>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
혈액 납 검사 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 12 개월</li> <li>▪ 24 개월</li> </ul>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
자폐 스펙트럼 장애 검사 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 18 개월</li> <li>▪ 24 개월</li> </ul>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
중요한 건강 상담 주제: 성장, 학습, 영양, 수면, 안전 및 부상 예방		<input type="checkbox"/>
4-6 세까지 다음 백신 접종을 완료하십시오:	회수:	완료되었나? (박스에 표시)
디프테리아, 파상풍 및 백일해 (DTaP < 7 년)	5 회	<input type="checkbox"/>
소아마비 (IPV)	4 회	<input type="checkbox"/>
Measles, Mumps 및 Rubella (MMR, 홍역, 유행성 이하선염, 풍진)	2 회	<input type="checkbox"/>
Hepatitis (간염 B)	3 회	<input type="checkbox"/>
Varicella (수두)	2 회	<input type="checkbox"/>
B 형 헤모필루스 인플루엔자 (HiB)	3 또는 4 회	<input type="checkbox"/>
폐렴구균 접합체 (PCV)	4 회	<input type="checkbox"/>
COVID-19 백신	1 회 또는 이상	<input type="checkbox"/>
치아 건강:		완료되었나? (박스에 표시)
6 개월에 한번씩 치과 방문		<input type="checkbox"/>
국소 불소 바니시 (1 년에 2 회)		<input type="checkbox"/>



# 다음 백신들을 통해 건강을 보호하십시오

조기 암 검사는 암세포가 자라거나 신체의 다른 부위로 퍼지기 전에 암세포를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 모든 검사를 받으면 조기 발견에 도움이 되고 치료 지연을 피할 수 있습니다. 다음은 지연되어서는 안 되는 몇 가지 검사들입니다:



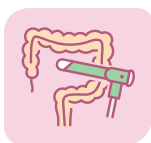
## 유방암 선별검사

성별에 관계없이 누구든 유방암에 걸릴 수 있습니다. 메모그램 (유방조영술) 을 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 메모그램은 일반적으로 40 세부터 시작하여 암을 확인하기 위해 각 유방의 X 선 사진을 찍습니다. 문제가 있는 경우 추가 검사를 위한 연락을 받을 것입니다.



## 자궁경부암 선별 검사

펍 스미어 검사 (또는 자궁 경부 세포진 검사) 는 자궁경부 (자궁의 아래쪽 부분) 가 있는 사람들을 위한 자궁경부암 검사입니다. 펍 스미어 검사를 통해 자궁경부에서 비정상적이고 암으로 변할 수 있는 종양을 발견할 수 있습니다. 의료 제공자와 상담하여 얼마나 자주 펍 검사를 받아야 하는지 알아보는 것이 중요합니다.



## 대장암 선별검사

45 세부터 대장암 검사를 받는 것에 대해 의사와 상담하십시오. 대장암 위험은 나이가 들면서 증가합니다.

대장암 선별 검사에는 다음을 포함하여 다양한 선택들이 있습니다:

- 대변 검사 (FOBT 또는 FIT)
- 유연한 S 결장경 검사
- 대장내시경
- CT 대장조영술 (가상 대장내시경)

검진을 어떤 검사가 귀하에게 적합한지 그리고 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지에 대해 의사와 상의하십시오. 건강을 유지하기 위해서는 암을 조기에 발견하여 바로 치료를 받는 것이 중요합니다.

더 알아보시려면 다음을 방문하십시오: [www.caloptima.org/CancerScreening](http://www.caloptima.org/CancerScreening).

## CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다



건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh를 신청하면 4인 가족의 경우 월 최대 **\$973\***, 개인의 경우 월 최대 **\$291\*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다. 지금 [GetCalFresh.org](http://GetCalFresh.org) 에서 신청하거나 CalOptima Health 고객 서비스에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.

\*CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.



# CalOptima Health 는 캘리포니아 최고의 Medi-Cal 플랜입니다

CalOptima Health 는 캘리포니아 최고의 Medi-Cal 플랜으로 NCQA (National Committee for Quality Assurance) 의 2023 년 Medicaid 건강 플랜 등급 별 5 개 중 4 개를 받았습니다. 캘리포니아에서는 Medicaid 를 Medi-Cal 이라고 합니다. CalOptima Health 는 올해로 9 년 연속으로 주 최고의 건강 보험에 속하며 주 내 다른 어떤 Medi-Cal

플랜도 이보다 높은 등급을 받지 못했습니다. CalOptima Health 는 오렌지 카운티 주민 거의 3 명 중 1 명에게 건강 보험을 제공하고 있습니다.

## 응급실 방문 또는 병원 입원 후 주치의와 후속 조치

응급실에서 퇴원하거나 병원 입원 후 퇴원하여 집으로 돌아갈 때 병원에서 귀하의 의료 기록을 담당 주치의에게 보내는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 최상의 의료 관리를 위해 7 일 이내에 귀하의 주치의와의 후속 진료 예약을 잡는 것이 중요합니다.

후속 진료에서 의사는 처방되었을 수 있는 새로운 약품을 검토하고 응급 치료나 입원이 필요했던 이유를 확인할 것입니다. 후속 진료를 통해 또 다른 입원이나 기타 문제를 예방할 수 있습니다. 후속 진료는 직접 방문 또는 원격 진료를 통해 이루어질 수 있습니다.

질문 또는 후속 진료에 대한 도움이 필요하신 경우 CalOptima Health 고객 서비스 번호 1-714-246-8500 또는 무료번호 1-888-587-8088 (TTY 711) 로 전화하십시오.





# Medi-Cal 갱신 — Medi-Cal 을 유지할 수 있도록 행동을 취하십시오

팬데믹이 종료됨에 따라 County of Orange Social Services Agency (SSA) 은 연간 Medi-Cal 갱신 절차를 다시 시작했습니다. 귀하의 보장에 공백이 없게 하십시오. SSA 가 귀하에게 연락할 수 있도록 귀하의 이름, 우편 주소, 이메일 주소 및 전화번호에 대한 변경 사항을 알리셨는지 확인하십시오.

자동으로 갱신되었다는 편지를 받거나 노란색 봉투에 담긴 갱신 양식을 받게 될 것입니다. 갱신 양식을 받은 경우, 보장 공백을 피하기 위해 60 일 이내에 온라인, 전화, 직접 또는 우편으로 정보를 제출하십시오. 갱신은 Medi-Cal 에 처음 가입한 달을 기준으로 발송됩니다.

## 을 유지하기 위해 다음 단계를 따르십시오:

-  1. 귀하의 SSA 정보를 업데이트 하십시오.
-  2. BenefitsCal.com 의 계정을 만들거나 확인하십시오.
-  3. 우편으로 보내지는 노란색 봉투에 들어 있는 갱신 양식을 확인하십시오.
-  4. 받으셨다면 갱신 양식을 작성하십시오.



BenefitsCal.com 에서 귀하의 Medi-Cal 계정을 방문하거나 SSA 번호 1-800-281-9799 로 전화하십시오. Medi-Cal 유지를 위해 행동을 취하십시오!



## CalOptima Health 회원 안내서

가장 최신의 회원 안내서는 저희 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 및 신청하여 받아 보실 수 있습니다. 우편으로 받길 원하시면, 저희 고객 서비스부로 전화하십시오.



## 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.

# 연례 웰니스 검진을 계획



주치의를 방문하는 것이 건강상 변화를 조기에 감지하는 가장 좋은 방법입니다. 본 체크리스트를 사용하여 다음 검사와 선별검사를 주문해야 하는지 담당 의사에게 문의하십시오.

당뇨병이 있는 경우, 의사에게 다음 검사에 대해 문의:	완료되었나? (박스에 표시)	언제 필요한가? (날짜)
헤모글로빈 A1C (HbA1C)	<input type="checkbox"/>	
망막 눈 (당뇨병 관련 문제를 감지하기 위해)	<input type="checkbox"/>	
소변 (단백질을 위해)	<input type="checkbox"/>	
발 (당뇨병 관련 문제를 감지하기 위해)	<input type="checkbox"/>	

의사가 건강을 관리하는 데 도움이 되는 검사들:	완료되었나? (박스에 표시)	언제 필요한가? (날짜)
자궁경부가 있는 21-65 세 성인을 위한 자궁 경부암 (Pap smear)	<input type="checkbox"/>	
40 세 및 이상의 성인을 위한 유방암 검사 (메모그램) (40 세 미만의 성인: 의사와 상담)	<input type="checkbox"/>	
45-75 세 성인을 위한 대장암	<input type="checkbox"/>	
과도한 흡연 이력이 있는 50-80 세 성인의 폐암	<input type="checkbox"/>	
콜레스테롤, 공복 혈당	<input type="checkbox"/>	
골다공증 (dexa)	<input type="checkbox"/>	
청력 및 시력	<input type="checkbox"/>	
1945-1965 년 출생 성인의 경우	<input type="checkbox"/>	

알림: 이 정보는 교육 목적만을 위한 것이며 전문적인 의학적 조언을 대신하지 않습니다. 질문이 있는 경우 담당 의사에게 문의하십시오.



# 아기를 위한 최고의 출발

임신 중 및 임신 후에 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 다음은 권장되는 치료 목록입니다. 이것은 완전한 목록이 **아니며** 담당 의사가 다른 의료 서비스를 추천할 수도 있습니다.



임신 중:	완료되었나? (박스에 표시)
적시에 산전 관리 진료 일정을 잡으십시오. 첫 번째 진료는 임신 13 주 이전이어야 합니다	<input type="checkbox"/>
산전 선별검사를 받으십시오. 산전 선별검사는 귀하 또는 귀하의 아기에게 건강 문제가 있는지 알아보고 아기가 출산 후 질병을 얻는 것을 예방하는 데 도움이 되기 때문에 중요합니다. 어떤 유형의 선별검사가 귀하에게 적합한지 의사에게 문의하십시오.	<input type="checkbox"/>
임신 중 최소 한 번 산모의 정신 건강 검사를 받으십시오,	<input type="checkbox"/>
건강한 식사 방법, 어떤 산전 비타민을 섭취해야 하는지, 그리고 가장 적합한 신체 활동에 대해 상담하십시오.	<input type="checkbox"/>
<b>백신접종:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tdap (whooping cough, 백일해)</li> <li>▪ 독감</li> <li>▪ RSV (호흡기 세포융합 바이러스)</li> <li>▪ COVID-19</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
임신 후:	완료되었나? (박스에 표시)
산후 검진: 임신 후 1-12 주 사이에 완료합니다.	<input type="checkbox"/>
출산 후 최소 한번 산모 정신 건강 검사를 받으십시오.	<input type="checkbox"/>
가족 계획 및 피임 옵션에 대해 의사와 상담하십시오.	<input type="checkbox"/>
귀하의 신생아를 위한 아동 건강 검진을 시작하십시오: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15 개월까지 8 번의 아동 건강 검진 방문이 권장됩니다.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

**임신 중이십니까 또는 최근 아기를 출산하셨습니까?** CalOptima Health 의 Bright Steps 프로그램은 임신 기간은 물론 아기가 태어난 후에도 도움이 될 수 있습니다. 모든 서비스는 CalOptima Health 회원에게 무료로 제공됩니다. 자세한 정보를 위해 [www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx](http://www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx) 방문하십시오.

# 선물 카드를 놓치지 마십시오!



## 다음은 CalOptima Health의 2024년 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 회원에게 무료 보상을 제공합니다. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) 를 방문하십시오.

Medi-Cal 건강 보상	무료 보상	자격 기준
연례 웰네스 진료	\$50 선물 카드	2024 년에 연례 건강 검진을 완료한 45 세 및 이상의 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)
유방 암 선별검사	\$25 선물 카드	2024 년에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 50-74 세사이 회원들
자궁경부암 선별 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 자궁경부암 선별검사를 완성한 21-64 세사이 회원들
대장암 선별검사	\$50 선물 카드	2024 년에 대장 내시경 검사를 완료한 45-75 세 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 당뇨병 진단을 받고 A1C 검사를 완료한 18-75 세사이 회원들
당뇨병 눈 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 당뇨병 진단을 받고 당뇨병 확장 또는 망막 눈 검사를 할 시기가 되어 완료한 18-75 세사이 회원들
산후 건강 진단	\$50 선물 카드	출산 후 1-12 주 사이에 산후 건강 검진을 받은 회원들
생후 12 개월의 혈액 납 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 혈액 납 검사를 완료한 12-23 개월 회원들
생후 24 개월의 혈액 납 검사	\$25 선물 카드	2024 년에 혈액 납 검사를 완료한 24-35 개월 회원들

건강 검진을 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드를 받기까지 완성된 양식을 저희가 접수한 후 처리하는 데 적어도 8 주가 걸립니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1 개의 선물 카드 만 받을 수 있습니다. 선물 카드는 재고가 없어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.



# 항생제: 현명하게 사용하십시오

항생제는 박테리아로 인한 감염을 치료하는 데 사용되는 생명을 구하는 의약품입니다. 항생제를 처방대로 올바르게 복용하지 않거나 필요하지 않을 때 사용하면 항생제 내성이 발생할 수 있습니다. 항생제 내성은 항생제가 더 이상 감염을 일으키는 박테리아를 죽일 수 없기 때문에 이러한 감염을 치료하기가 더 어려워질 수 있음을 의미합니다.

**항생제를 적절하게 사용하는 시기와 방법에 대해 의사와 상담하십시오.**



## 정보 알아보기

항생제는 패혈성 인두염 (인두염), 백일해 및 요로 감염 (UTI) 과 같은 박테리아로 인한 특정 감염만 치료합니다. 항생제는 일반적으로 바이러스로 인해 발생하는 기관지염과 같은 호흡기 질환에 잘못 사용될 수 있습니다.

항생제는 다음과 같이 바이러스로 인한 질병 또는 대개 저절로 좋아지는 질병을 치료하지 **않습니다**:

- 대부분의 인후염 (패혈성 인두염이 확인된 경우 제외)
- 대부분의 기관지염이나 세기관지염
- 독감 또는 감기
- 친구나 가족과 항생제나 기타 약품을 절대 공유하지 마십시오.
- 항생제를 사용하지 않고도 증상이 나아질 수 있는 방법에 대해 의사와 상담하십시오.
- 나중에 복용하기 위해 항생제를 보관하지 마십시오.

## 다음의 도움 조언을 따르십시오

일반 호흡기 감염	항생제가 필요합니까?
일반 감기/코트물	아니오
목 쓰림	아니오
COVID-19	아니오
기관지염 (폐감기)	아니오
독감	아니오
패혈성 인두염	예
백일해	예

# 자신의 생식 건강을 제어하십시오

생식 건강에 영향을 미칠 수 있는 건강 문제를 인식하는 것이 중요합니다. 성병 (STIs) 은 성적 접촉을 통해 한 사람에서 다른 사람으로 전염되는 매우 일반적인 건강 문제입니다. 인유두종바이러스 (HPV) 는 자궁경부암을 유발할 수 있는 STIs 입니다. 성병 및 암 검진을 포함하여 예방 검사를 받는 것이 중요합니다.

생식 건강 필요 사항과 암 예방을 위해 권장되는 관리에 대해 의사와 상담하십시오.

건강 관리를 위한 권장 단계:	완료되었나? (박스에 표시)
<p>성적으로 활동적인 경우 STIs 검사를 받으십시오. STIs 에는 다음이 포함됩니다:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 클라미디아</li> <li>▪ 임질</li> <li>▪ 생식기 포진</li> <li>▪ 인유두종바이러스 (HPV)</li> <li>▪ 매독</li> <li>▪ AIDS/HIV</li> </ul>	<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><b>HPV 백신</b> 은 11 세부터 26 세까지 접종할 수 있습니다. 조기 예방이 가장 효과적입니다.</p>	
<p><b>자궁경부암 검사 (Pap smear)</b> 는 자궁경부암을 선별하기 위한 검사입니다.</p>	
<p><b>골반 검사</b> — 생식 기관을 살펴봅니다.</p>	
<p><b>메모그램 (mammogram)</b> 은 암을 확인하기 위해 각 유방의 X 선 사진을 찍습니다.</p>	
<p><b>가족 계획 서비스</b> 는 귀하가 자녀를 갖기를 원하는 시기와 결정을 지원합니다. 서비스에는 피임 옵션이 포함됩니다.</p>	



STIs 검사 및 HPV 백신과 같은 생식 건강 서비스는 CalOptima Health 회원에게 보장되는 혜택의 몇 가지 예입니다.

자세한 정보를 위해 저희 웹사이트 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) 를 방문하십시오.

# 신규 회원은 이곳에서 시작하십시오

새 CalOptima Health 회원으로서 귀하는 “CalOptima Health 가입을 환영합니다” 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 다음이 포함되었습니다:

- 혜택 요약서
- 건강 네트워크 선택 양식 및 선택 양식 안내서
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보
- CalOptima Health 회원 ID 카드

**즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:**



## 1. 주치의 (PCP) 및 건강 네트워크 선택하기

본 패킷에는 CalOptima Health 웹사이트 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서 건강 네트워크 제공자 목록을 사용하는 방법에 대한 지침이 포함되어 있습니다. 귀하가 선택한 건강 네트워크와 계약을 맺은 PCP (필요한 진료를 받도록 도와주는 의료 제공자) 를 선택하십시오. CalOptima Health 에 가입 후 45 일 이내에 선택하지 않으시면 저희가 귀하를 위해 PCP 를 선택해 드립니다.



## 2. 건강 네트워크 선택 양식을 작성하십시오

선택한 건강 네트워크와 주치의의 양식에 적고 서명한 후 최대한 빨리 CalOptima Health 에 제출해야 합니다. 회원 포털 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 에서도 선택할 수 있습니다.



## 3. CalOptima Health 회원 안내서를 읽어보십시오

귀하의 안내서에는 CalOptima Health 의 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다. 저희가 보장하는 혜택, 건강 네트워크 또는 PCP 변경 방법 및 기타 사항을 위해 안내서를 읽어보십시오. 회원 안내서는 [www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments) 에서 온라인으로 보실 수 있습니다. 회원 안내서를 우편으로 받아 보길 원하시면 고객 서비스로.



## 4. 3 개월 이내에 첫 진료 예약하기

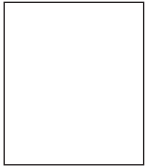
CalOptima Health 에 가입한 후 첫 3 개월 이내에 담당 PCP 와 진료 예약을 하십시오. 첫 번째 진료는 의사와 즉시 협력하여 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.



## 5. 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 한 자격이 되는 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) 를 방문하십시오.

도움이 필요하시면, CalOptima Health 고객 서비스 무료번호 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 로 월요일부터 금요일, 오전 8 시부터 오후 5 시 30 분사이 전화하십시오. 귀하의 언어를 구사하는 직원이 있습니다.



## 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, 911 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

### CalOptima Health 고객 서비스부

월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시 30분  
무료 번호: 1-888-587-8088 | TTY: 711

### 정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 위한.

주 7일, 24시간

무료 번호: 1-855-877-3885 | TTY: 711

### 정신 건강부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.

월요일-금요일, 오전 8시-오후 5시

무료 번호: 1-888-587-8088 | TTY: 711

### 간호사 조언 전화

귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.

주 7일, 24시간.

무료 번호: 1-844-447-8441 | TTY: 1-844-514-3774

### Medi-Cal 치과 프로그램

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 CalOptima Health 의 고객 서비스전화.

이 번호는 VSP 를 위한 번호.

무료 번호: 1-800-877-7195 | TTY: 1-800-428-4833