

BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا OneCare | پاییز 2023



OneCare
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.

بیشترین بهره را از ملاقات با PCP خود ببرید

به عنوان یکی از اعضای OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal، شما به بیش از 1,200 ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCPs) دسترسی دارید. مهم است که PCP خود را حداقل یک بار در سال برای یک ویزیت معاینه سلامتی ببینید.

■ وقتی PCP خود را می بینید، این 3 سوال را پرسید:

1. نگرانی اصلی در مورد سلامتی من چیست؟
2. چه کاری باید انجام دهم؟

■ مطمئن شوید که موارد زیر در ویزیت معاینه سلامتی شما تکمیل شده است:

- | | |
|------------------------|---|
| ✓ بررسی قد و وزن | ✓ معاینه عمومی فیزیکی |
| ✓ بررسی شاخص توده بدنی | ✓ بررسی دستورالعمل برای برنامه ریزی امور مربوط به سلامت شما |
| ✓ اندازه گیری فشارخون | ✓ ارجاع برای سایر غربالگری های سلامت |
| ✓ بررسی تاریخچه سلامت | ✓ بررسی ایمن سازی (واکسن) |
| ✓ بررسی داروها | |

■ در طول بازدید، PCP شما ممکن است بگوید باید به متخصصی در OneCare مراجعه کنید و درخواست ارجاع دهد. لطفاً توجه داشته باشید که ممکن است 10-14 روز طول بکشد تا ارجاع تأیید شود.

■ اگر به مراقبت سریع نیاز دارید که اورژانسی نیست، به مراکز مراقبت های فوری بروید. می توانید یک مرکز مراقبت فوری در نزدیکی خود در وب سایت CalOptima Health یا با تماس با خدمات مشتری OneCare یا شبکه بهداشتی خود بیابید. فقط در صورتی که یک وضعیت یا آسیب تهدید کننده زندگی باشد، به اورژانس بروید.

■ به یاد داشته باشید:

- | | |
|---|---|
| ✓ اگر نیاز به معاینه توسط متخصص دارید، باید از PCP خود درخواست ارجاع کنید. | ✓ اگر برای برنامه ریزی قرار ملاقات به کمک نیاز دارید، OneCare هماهنگ کننده های مراقبت شخصی دارد که می توانند به شما کمک کنند. |
| ✓ اگر نیاز دارید فوراً ویزیت شوید و اورژانسی نیست (زندگی شما را در خطر قرار نمی دهد)، به یک مرکز مراقبت فوری بروید. | |



با بخش خدمات مشتریان OneCare با شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. به وبسایت ما سر بزنید www.caloptima.org/OneCare.

در 3 مرحله آسان سالم بمانید

به عنوان یک عضو OneCare به بسیاری از مزایای سلامتی عالی دسترسی دارید. در اینجا 3 راه آسان برای استفاده از مزایای خود برای کمک به سالم ماندن آورده شده است:



مرحله 1 : ارزیابی خطر سلامت یا HRA خود را کامل کنید.

HRA یک پرسشنامه در مورد سلامت، سبک زندگی و داروهای شما است. پاسخهای HRA شما می‌تواند به پزشک شما کمک کند تا مشکلات سلامتی را که ممکن است پیش بیاید پیدا کند و برنامه‌ای برای حفظ سلامتی شما شروع کند. برخی از سوالات ممکن است فراتر از مشکل یا بیماری شما، خصوصی به نظر برسند، در حالی که برخی دیگر در مورد چیزهایی می‌پرسند که بر سلامتی و شادی شما در زندگی تأثیر می‌گذارد. CalOptima Health پاسخهای شما را ایمن و خصوصی نگه می‌دارد و آنها را فقط با افرادی که در مراقبت‌های پزشکی شما دخیل هستند به اشتراک می‌گذارد. برای تکمیل HRA از طریق تلفن یا درخواست یک کپی کاغذی با خدمات مشتری OneCare به شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. حتماً فرم پر شده را به CalOptima Health ارسال کنید.



مرحله 2 : هدیه 50 دلاری بدون هزینه دریافت کنید!

با مطب پزشک خود تماس بگیرید تا یک ویزیت سالانه سلامتی رایگان را برنامه ریزی کنید و یک کارت هدیه 50 دلاری برای تکمیل این بازدید دریافت کنید. پزشک شما در مورد سلامتی، اهداف سلامتی و نحوه دستیابی به آنها با شما صحبت خواهد کرد و یک برنامه توصیه شده برای غربالگری ارائه می‌دهد. معاینات و غربالگری‌های معمول می‌تواند به جلوگیری از شروع یا بدتر شدن مشکلات مزمن سلامت کمک کند.



مرحله 3 : منافع خود را از دست ندهید! با CalOptima Health ارتباط باشید.

سلامتی شما برای ما در ارجحیت است! اطلاعات تماس خود را به روز نگه دارید تا شانس دریافت جوایز، اخبار مفید، نکات و رویدادهای محلی را از دست ندهید! با خدمات مشتری CalOptima Health تماس بگیرید تا اطلاعات خود را به روز کنید یا به پورتال اعضا در این آدرس وارد شوید www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal

کارت های هدیه خود را از دست ندهید!

جوایز سلامت CalOptima Health برای اعضای
OneCare در سال 2023



CalOptima Health به اعضای واجد شرایط OneCare برای ایفای نقش فعال در سلامت خود جوایز سلامتی ارائه می دهد. برای اطلاعات بیشتر و دریافت فرم ها، به www.caloptima.org/healthrewards مراجعه کنید.

سلامت اعضا پاداش	دون هزینه پاداش	معیارهای واجد شرایط بودن
بازدید سالانه سلامتی	کارت هدیه \$50	اعضایی که یک بازدید سالانه سلامتی را در سال 2023 تکمیل می کنند (بدون نیاز به فرم پاداش سلامتی)
غربالگری سرطان سینه	کارت هدیه \$25	اعضایی که ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را در سال 2023 تکمیل می کنند
معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد	کارت هدیه \$50	اعضایی که کولونوسکوپی را در سال 2023 انجام داده اند
آزمایش دیابت A1C	کارت هدیه \$25	اعضایی که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1C را در سال 2023 انجام داده اند
معاینه چشم دیابت	کارت هدیه \$25	اعضای با تشخیص دیابت که معاینه چشم اتساع یا شبکه دیابت را در سال 2023 کامل می کنند.
مدیریت پوکی استخوان در اعضای که سابقه شکستگی استخوان دارند	کارت هدیه \$25	اعضایی که در 6 ماه پس از شکستگی در 2023 آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان یا نسخه دارویی برای درمان پوکی استخوان دریافت کردند.

لطفا توجه داشته باشید: برای واجد شرایط شدن برای این کارت هدیه، شما باید همه الزامات واجد شرایط بودن را برآورده کنید. پس از دریافت فرم تکمیل شده شما، حدود 8 هفته طول میکشد تا کارت هدیه را تهیه کنیم. تمامی این موارد پاداش سلامت، به جز بازدید سالانه سلامتی، به فرم تکمیل شده پاداش سلامتی نیاز دارند. 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.

مراقبت از دیابت: این غربالگری های مهم را برای سالم ماندن دریافت کنید

سلامتیتان در چه وضعیتی است؟ بدون معاینات و غربالگری های مناسب، پیگیری دیابت شما دشوار است. در اینجا چند راه برای سالم ماندن آورده شده است:

بررسی و پیگیری	تست کردن مداوم	کنترل بیماری
آیا شما در معرض خطر هستید؟ ■ اضافه وزن ■ سابقه دیابت در خانواده ■ دیابت بارداری در دوران بارداری	تست کردن مداوم ■ تست A1C (هر 3 تا 6 ماه طبق دستور) ■ آزمایش فشار خون (هر مراجعه به مطب) ■ معاینه چشم دیابت (سالانه) ■ معاینه کلیه (سالانه) ■ تست کلسترول (سالانه)	دیابت را تحت کنترل نگه دارید: ■ به طور منظم به پزشک مراجعه کنید ■ غذاهای سالم بخورید ■ فعال بمانید ■ سطح قند خون خود را با آزمایش منظم A1C کنترل کنید ■ طبق دستور پزشک داروها را مصرف کنید

- تنها راه برای اطلاع از سطح A1C، آزمایش است. آزمایش A1C سطح قند خون شما را بررسی می کند و می تواند به شما بگوید که آیا دیابت شما تحت کنترل است یا خیر. این همچنین می تواند به پزشک شما کمک کند تا برنامه ای برای کمک به کنترل دیابت شما طرح کند.
- انجام معاینه سالانه چشم دیابت به بررسی علائم اولیه مشکلات سلامتی کمک می کند.
- اگر فشار خون یا سطح کلسترول بالا دارید، از پزشک خود بپرسید که آیا نیاز به مصرف دارو یا تغییر در سبک زندگی دارید.
- بیماری مزمن کلیوی اولیه هیچ علامتی ندارد. کلیه های خود را با آزمایش های ساده خون و ادرار به طور مرتب توسط پزشک معاینه کنید.

امروز با پزشک خود تماس بگیرید و یک قرار ملاقات تعیین کنید!



فراموش نکنید که فرم های پاداش سلامتی خود را تکمیل و ارسال کنید. برای اطلاعات بیشتر و دریافت فرم ها، به www.caloptima.org/healthrewards مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید که غربالگری های معمول سرطان را برنامه ریزی کنید

پیگیری به موقع برای غربالگری های معمول سرطان مساله مهمی برای حفظ سلامت کلی شما است.

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

غربالگری سرطان سینه

از سن 40 سالگی، با پزشک خود در مورد اینکه چه زمانی و چند وقت یکبار باید ماموگرافی انجام دهید، صحبت کنید. ماموگرافی از هر پستان برای بررسی سرطان، با اشعه ایکس عکس مخصوص می گیرد. اگر موردی پیدا شد، در صورت نیاز به آزمایش اضافی به شما اطلاع داده خواهد شد.

معاینه تشخیصی سرطان ریه

در سن 50 سالگی، اگر در حال حاضر سیگاری هستید یا در 15 سال گذشته سیگار را ترک کرده اید، در مورد خطر ابتلا به سرطان ریه و مزایای غربالگری با پزشک خود صحبت کنید. غربالگری سالانه سرطان ریه را با اسکن توموگرافی کامپیوتری با دوز پایین یا سی تی اسکن انجام دهید.



غربالگری 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. برخی از افراد علائمی ندارند، اما آنهایی که دارند ممکن است علائم زیر را داشته باشند:

- وجود خون در مدفوع یا خونریزی مقعدی
- تغییر در عادات مدفوع یا روده مانند اسهال مکرر یا یبوست
- شکم درد
- کاهش وزن بدون برنامه ریزی

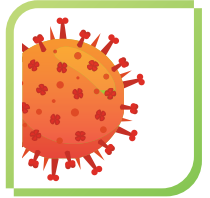


انتخاب های زیادی برای غربالگری سرطان وجود دارد. پزشکتان می تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه نوع آزمایشی برای شما بهترین است و چه زمانی باید آزمایش بدهید. برای کمک به سالم ماندن، مهم است که سرطان را به موقع پیدا کنید تا بتوانید فوراً درمان شوید.

با این واکسن ها از سلامت خود محافظت کنید

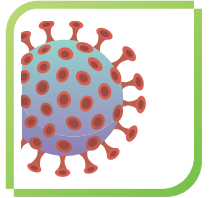
ممکن است فکر کنید که فقط کودکان به واکسن نیاز دارند، اما آیا می دانستید که همه بزرگسالان نیز باید واکسینه شوند؟ واکسن ها به محافظت از سلامت شما و عزیزانتان در برابر عفونت های جدی کمک می کنند. با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ما ضعیف می شود و ما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری ها و عوارض ناشی از آنها قرار می دهد. مطمئن شوید که در زمینه همه واکسن های زیر به روز هستید.

آنفولانزا Flu



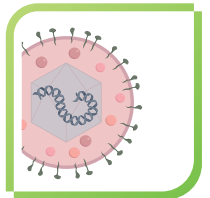
آنفولانزا ویروسی است که می تواند باعث بیماری های خفیف تا شدید شود. افراد بالای 65 سال در صورت ابتلا به آنفولانزا در معرض خطر مشکلات جدی سلامتی قرار دارند. حتی افراد سالم نیز ممکن است از آنفولانزا بیمار شوند. هر سال در پایان تابستان با دریافت واکسن آنفولانزا از خود محافظت کنید.

ویروس کرونا



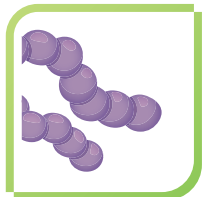
ویروس کرونا می تواند باعث بیماری تنفسی خفیف تا متوسط (COVID-19) شود. اگر 65 سال و بالاتر هستید، باردار هستید یا دارای شرایط سلامتی مانند بیماری مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف هستید، ممکن است در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی باشید.

زونا Shingles



زونا به صورت دانه های پوستی دردناک است که اغلب به صورت تاول هستند. هر فردی که در گذشته از آبله مرغان بهبود یافته است ممکن است به زونا مبتلا شود. بزرگسالان 60 ساله و بالاتر در معرض خطر ابتلا به زونا و عوارض جدی تر هستند. حتما در ویزیت بعدی خود با پزشک خود در مورد واکسن زونا صحبت کنید. شما باید واکسن را هر 5 سال یک بار یا طبق توصیه پزشکتان دریافت کنید.

عفونتهای پنوموکوک Pneumococcal



بیماری پنوموکوک باعث عفونت هایی مانند ذات الریه، مننژیت و عفونت های جریان خون می شود. برای بزرگسالان 65 سال و بالاتر، واکسن پنوموکوک برای محافظت در برابر باکتری به نام پنوموکوک توصیه می شود که می تواند منجر به ذات الریه شود. ذات الریه یک عفونت در ریه های شما است. می تواند باعث بیماری خفیف تا شدید و در برخی مواقع منجر به مرگ شود. شما می توانید این واکسن را در هر زمانی از سال دریافت کنید و می توانید آن را همزمان با واکسن آنفولانزا دریافت کنید.

با پزشک خود تماس بگیرید تا بدانید از کجا می توانید واکسن آنفولانزا، کووید COVID-19، زونا و ذات الریه دریافت کنید. اگر پزشک شما این واکسن ها را ندارد، می توانید از داروخانه خود بپرسید یا با بخش خدمات مشتری CalOptima Health تماس بگیرید.



کارهایی که می توانید برای مدیریت داروهای خود انجام دهید



هنگامی که داروی خود را به روشی که تجویز شده مصرف می کنید، به این امر پایبندی به دارو گفته می شود. این شامل میزان مصرف و زمان مصرف می شود.

در اینجا چند نکته برای کمک به پیگیری داروهای خود آورده شده است:

- یک لیست به روز از داروهایتان را در دسترس داشته باشید
- از یک جعبه قرص برای سازماندهی داروهای خود استفاده کنید
- یک زنگ هشدار تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که داروهای خود را مصرف کنید
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید

- در صورت کمبود دارو با داروخانه خود تماس بگیرید تا دوباره پر شود
- از پزشک یا داروساز خود در مورد منابع 90 روزه داروهای خود اطلاعات بخواهید
- برای پرکردن مجدد خودکار در داروخانه خود ثبت نام کنید



ایجاد دقیق ترین فهرست از تمام داروهایی که مصرف می کنید، اصلاح دارو نامیده می شود. پزشک شما این کار را در طول ویزیت شما انجام می دهد و داروهای شما را بررسی می کند، اینکه چقدر باید مصرف کنید و چند بار باید آنها را مصرف کنید.

مطمئن باشید:

- لیست به روز داروهای خود را برای قرار بعدی خود با پزشکان به همراه داشته باشید.
- قبل از مصرف هر گونه دارو، ویتامین یا مکمل های بدون نسخه، ابتدا از پزشک خود سوال کنید.
- همیشه از یک داروخانه برای پر کردن داروهای خود استفاده کنید تا یک رکورد کامل داشته باشند.

برنامه مدیریت درمان دارویی

Medication Therapy Management (MTM)

برنامه MTM برای اعضای خاصی در برنامه OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan در دسترس است. اعضای ثبت نام شده در برنامه MTM می توانند بدون هیچ هزینه ای با داروسازان ما ملاقات کنند. داروسازان می توانند بهترین روش مصرف داروهایتان را به شما معرفی کنند و به شما کمک کنند در هزینه های پرداختی صرفه جویی کنید. برای اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement

اگر سؤالی دارید، با شماره تلفن رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته با خدمات مشتری OneCare تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. به وبسایت ما مراجعه کنید www.caloptima.org/OneCare



برای بهبود سلامت استخوان خود اقدام کنید

پوکی استخوان بیماری است که زمانی ایجاد می شود که بدن توده استخوانی خود را از دست می دهد یا زمانی که ساختار و استحکام استخوان تغییر می کند. این کاهش در استحکام استخوان می تواند خطر شکستگی (شکستگی استخوان) را افزایش دهد. پوکی استخوان اغلب در طی سالیان متمادی بدون تشخیص و بدون هیچ علامت یا ناراحتی ایجاد می شود تا زمانی که شکستگی رخ دهد.

شما می توانید در هر سنی اقدامات لازم برای بهبود سلامت استخوان خود را شروع کنید. در اینجا مواردی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از بیماری و شکستگی استخوان انجام دهید:

- با انجام فعالیت های مخصوص تحمل وزن مانند پیاده روی در حالی که یک جفت وزنه سبک در دست دارید، از نظر بدنی فعال بمانید.
- اقداماتی را برای جلوگیری از زمین خوردن انجام دهید، مانند معاینه منظم بینایی و شنوایی.
- خانه خود را ایمن تر کنید. به هم ریختگی و اسبابهای اضافی روی زمین را مرتب کنید. فرش های کوچک پیش پا را بردارید یا آنها را با نوار چسب به زمین بچسبانید. در مکان هایی که احتمال لیز خوردن وجود دارد، نرده یا میله های مستحکم نصب کنید.
- برای کمک به حفظ سلامت استخوان ها از یک رژیم غذایی سالم سرشار از کلسیم و ویتامین D استفاده کنید.
- کافئین را در حد اعتدال بنوشید. کافئین بیش از حد می تواند بر تعادل کلسیم در بدن شما تأثیر بگذارد.
- مصرف الکل را به حداقل برسانید. نوشیدن بیش از حد الکل می تواند به استخوان ها آسیب برساند.
- اگر سیگار می کشید سیگار را ترک کنید.
- داروهای تجویزی خود را برای پوکی استخوان مصرف کنید زیرا این داروها از شکستگی جلوگیری می کنند.

منتظر نمانید تا مشکل شکستگی استخوان برای شما پیش بیاید. برای انجام آزمایش DEXA یا تراکم مواد معدنی استخوان، به ویژه برای زنان 65 سال و بالاتر، با پزشک خود تماس بگیرید. نتایج آزمایش به شما می گوید که استخوان های شما چقدر قوی هستند، آیا پوکی استخوان دارید یا خیر و تا چه حد خطر شکستگی برای شما وجود دارد. پزشک شما می تواند گزینه های درمانی را برای بازسازی استخوان یا کاهش سرعت تحلیل استخوان ارائه دهد. حتماً از پزشکتان در مورد راه هایی جلوگیری از تحلیل استخوان به دلیل عوارض جانبی داروهایی که برای سایر بیماری ها مصرف می کنید، سوال کنید.



درک افسردگی

علائم افسردگی چیست؟

- در اکثر اوقات روز، تقریباً هر روز، به مدت 2 هفته یا بیشتر، داشتن احساس یأس، غمگینی یا خالی بودن
- از دست دادن علاقه یا لذت در کار، مدرسه و فعالیت ها
- کاهش یا افزایش وزن
- مشکل خوابیدن شبانه و بیدار ماندن در روز
- کمبود انرژی و نداشتن انگیزه
- بیشتر اوقات احساس تحریک پذیری یا بی قراری می کنید
- مشکل در فکر کردن یا تصمیم گیری
- احساس ناامیدی، بی ارزشی یا درماندگی
- افکار یا صحبت از عدم تمایل به زندگی

چه کاری می توانید انجام بدهید؟

اگر فکر می کنید علائم افسردگی دارید، از پزشک خود در مورد غربالگری افسردگی سوال کنید. پزشک در مورد احساس شما و ارزیابی علائم شما سؤالاتی می پرسد. افسردگی یک بیماری بسیار شایع و بسیار قابل درمان است. گزینه ها و منابع درمانی زیادی وجود دارد. برخی از گزینه های درمانی رایج عبارتند از:

- داروها (درمان دارویی ضد افسردگی)
- گفتگو درمانی (مشاوره فردی یا گروهی)

با درمان مناسب، می توانید به مرور زمان از افسردگی رهایی یابید. دریافت درمان می تواند به شما کمک کند تا علائم خود را کنترل کنید و احساس بهتری داشته باشید. اگر برای شما داروهای ضد افسردگی تجویز شده است، به داروهای فعلی خود زمان بیشتری بدهید تا اثر کنند. صبور باشید. درمان نیاز به زمان و تعهد دارد. هرگز بدون مشورت با پزشک خود، درمان یا داروها را قطع نکنید. انجام این کار می تواند باعث بازگشت افسردگی شود. قطع ناگهانی داروها همچنین می تواند علائم دیگری ایجاد کند.

هر چه زودتر کمک دریافت کنید، زودتر احساس بهتری خواهید داشت.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات بهداشت رفتاری و استفاده از مواد، 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، با خط رایگان CalOptima Health Behavioral Health به شماره 1-855-877-3885 (TTY 711)، تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. از ما در www.caloptima.org دیدن کنید.

حفظ سلامت قلب پس از حمله قلبی

وقتی رگهای رساننده خون حامل اکسیژن به قلب مسدود می‌شوند، حمله قلبی رخ می‌دهد. تغییر سبک زندگی و مصرف داروی ویژه مشکلات قلبی، به جلوگیری از حمله قلبی یا کاهش احتمال بروز آن یا کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کند. با این اقدامات، احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

چه تغییراتی می‌توانید بدهید؟

- اگر سیگار می‌کشید، سیگار را ترک کنید. برنامه‌ای برای ترک سیگار آماده کنید، از مشاوره کمک بگیرید و از پزشک خود درباره محصولات مانند چسب نیکوتین، آدامس، قرص مکیدنی یا اسپری بینی که به ترک سیگار کمک می‌کنند سوال کنید.
- ورزش. روزانه حداقل 40 دقیقه و 3 تا 4 روز در هفته، به ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام یا شنا بپردازید. استفاده از وزنه یا کش قدرتی به تقویت عضلات کمک می‌کند.
- بهبود رژیم غذایی. غذاهای سالم و کم‌چربی که نمک و شکر کمتری دارند مصرف کنید. مصرف میوه، سبزی‌ها و غذاهای فیبردار به جلوگیری از بیماری قلبی و سکتة کمک می‌کند.
- حفظ وزن سالم. افزایش وزن، قلب را مجبور می‌کند سخت‌تر کار کند. خوردن وعده‌های کوچک‌تر یا غذاهای کم‌کالری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. از دیگر اقدامات سودمند برای حفظ وزن سالم می‌توان به نوشیدن آب بیشتر، خوابیدن کافی و مدیریت اضطراب اشاره کرد.

چه داروهایی را باید احتمالاً مصرف کنید؟

- + برای جلوگیری از حمله قلبی: داروهای به اصطلاح مسدودکننده بتا به کاهش سرعت تپش قلب، کاهش فشار خون و کاهش بار قلب کمک می‌کنند. متوپرولول (metoprolol) و آتنولول (atenolol) مسدودکننده بتا محسوب می‌شوند.
- + برای کاهش فشار خون: فشار خون بالا به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند. برخی افراد برای کاهش فشار خون باید چندین دارو مصرف کنند. از این نوع داروها می‌توان به هیدروکلروتیازید (hydrochlorothiazide)، لیسینوپریل (lisinopril) و آملودیپین (amlodipine) اشاره کرد.
- + برای جلوگیری از لخته شدن خون: از داروهای رایج جلوگیری از لخته شدن خون می‌توان به آسپرین یا کلوپیدوگرل (clopidogrel) اشاره کرد.
- + استاتین: استاتین مانع رسوب، افزایش یا تجزیه چربی می‌شود و در نتیجه از انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. انواع استاتین‌ها، شامل آتورواستاتین (atorvastatin) و روزوواستاتین (rosuvastatin) می‌شوند.

تغییر سبک زندگی و انتخاب غذاهای سالم، کلید پیشگیری از حمله قلبی است. با پزشک خود درباره برنامه غذایی، ورزشی و دارویی که برای حفظ سلامت قلب شما بیشترین کارایی را دارد مشورت کنید.



کارهایی که می توانید برای کمک به خشکی دهان انجام دهید

خشکی دهان زمانی اتفاق می افتد که بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن دهان خود ندارید. داروهای فشار خون بالا، افسردگی و مسائل مربوط به کنترل مثانه اغلب باعث خشکی دهان می شوند. این می تواند خطر پوسیدگی دندان، عفونت و خرابی دندان را افزایش دهد.

اجتناب از این موارد ممکن است کمک کند:

تنقلات با شکر زیاد مانند کلوچه



غذاهای تند یا شور



مصرف سیگار و الکل



کافئین، نوشابه ها و آب میوه های اسیدی مانند آب پرتقال



نوشیدن مداوم آب یا نوشیدنی بدون شکر می تواند کمک کننده باشد. همچنین می توانید برای سلامت دهان و دندان از این نکات پیروی کنید:

- دندان های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید
- اگر می توانید از مسواک برقی استفاده کنید
- روزانه بین وعده های غذایی از نخ دندان استفاده کنید
- هر سال به دندانپزشک خود مراجعه کنید، حتی اگر دندان ندارید یا دندان مصنوعی دارید
- میوه ها و سبزیجات را برای میان وعده انتخاب کنید

فراموش نکنید که هر گونه درد یا مشکل خشکی دهان را به دندانپزشک خود گزارش دهید. همچنین می توانید برای آموزش بیشتر در مورد چگونگی مراقبت از نیازهای سلامتی خود با CalOptima Health تماس بگیرید.



لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید.





تمديد 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:

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



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



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



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

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

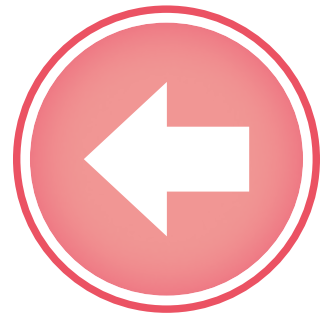
شما مجبور نیستید بین خرید مواد غذایی سالم و پرداخت قبوض خود، مانند اجاره، یکی را انتخاب کنید. برای CalFresh
درخواست دهید تا **939 دلار*** در ماه برای یک خانواده 4 نفره یا حداکثر **281 دلار*** در ماه برای یک فرد دریافت کنید. این
برنامه مزایایی را بر روی یک کارت نقدی صادر می کند که می تواند در فروشگاه 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.

اعضاء جدید از اینجا شروع کنید

شما باید این 2 کار را انجام دهید

به عنوان عضو جدید OneCare شما بسته ای به نام "به OneCare خوش آمدید" در پست دریافت میکنید. لطفاً فوراً آن را باز کرده و این 2 کار را انجام دهید:



کتابچه راهنمای OneCare را مطالعه کنید و در دسترس نگاه دارید.

کتابچه راهنمای OneCare شما حاوی اطلاعات کلیدی در مورد برنامه و خدمات OneCare میباشد. برای آشنایی با خدماتی که تحت پوشش، چگونگی تغییر شبکه درمانی و PCP خود و جزئیات بیشتر به این کتابچه مراجعه نمایید.



برای اولین معاینه نوبت بگیرید

در عرض 90 روز (سه ماه) از عضویت در OneCare اولین نوبت خود را برنامه ریزی نمایید. ما معتقدیم که مراقبتهای پیشگیری بهترین راه سالم ماندن شما و خانواده تان میباشد. این به معنی که با پزشک برای اولین بار حتی اگر بیمار نباشید ملاقات کنید. پزشک شما میتواند مشکلات سلامتی را قبل از اینکه تبدیل به مشکل بزرگی شوند شناسایی کند.



دفترچه راهنمای اعضای CALOPTIMA HEALTH



به روزترین دفترچه راهنمای اعضا در

حال حاضر در وب سایت ما و بنا به درخواست در

www.caloptima.org/OneCare در دسترس است.

اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد، لطفاً با

بخش خدمات مشتریان ما تماس حاصل 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 میباشد. لطفاً 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.

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 1-9-1 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

OneCare بخش خدمات مشتریان

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.
شماره رایگان: 1-877-412-2734 | 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.
7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.
شماره رایگان: 1-877-412-2734 | 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

Medi-Cal Dental Program

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 Health تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید.
شماره تلفنها برای تماس با VSP میباشند.
شماره رایگان: 1-800-877-7195 | TTY: 1-800-428-4833

Silver&Fit

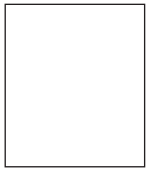
به منظور دریافت کمک برای دسترسی رایگان به شبکه مراکز ورزشی و سلامتی به وب سایت www.SilverandFit.com مراجعه کنید.
شماره رایگان: 1-877-427-4788 | TTY: 711

OneCare (HMO D-SNP)، که یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan است، یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد با Medicare می باشد. ثبت نام در برنامه OneCare به تمدید قرار بستگی دارد. OneCare از قوانین قابل اجرا حقوق مدنی فدرال پیروی می کند و بر اساس نژاد، رنگ، منشاء ملی، سن، ناتوانی یا جنسیت تبعیض قائل نمی شود. با بخش خدمات مشتریان OneCare با شماره رایگان 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. به وبسایت ما سر بزنید www.caloptima.org/OneCare.



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health