

BETTER TOGETHER

خبرنامه اعضا OneCare | بهار 2024



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.

نکاتی برای کنترل دیابت

اگر دیابت دارید، سطح قند خون بالا با گذشت زمان می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود که به پاهای، چشم ها، قلب و سایر اندام های شما آسیب می رساند. در اینجا چند نکته برای کنترل دیابت وجود دارد:

1. از پزشک خود در مورد تعداد دفعات مورد نیاز انجام آزمایشات خود سؤال کنید. توصیه های پزشک شما ممکن است با این دستورالعمل ها متفاوت باشد.

- تست A1C هر 3 تا 6 ماه
- (طبق دستورالعمل)
- آزمایش فشار خون (هر مراجعه به مطب)
- معاینه چشم شبکیه (سالانه)
- معاینه کلیه (سالانه)
- تست کلسترول (سالانه)
- معاینه پا (سالانه)



2. داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید تا بهترین نتایج را بدست آورید:

- 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.
- از پزشک یا داروساز خود در مورد منابع 90 روزه داروهای خود اطلاعات بخواهید.
- از تمام شدن داروهای خودداری کنید. برای پرکردن مجدد خودکار دارو در داروخانه خود ثبت نام کنید.



3. یک رژیم غذایی سالم کلید اصلی است:

- غلات کامل
- میوه
- سبزیجات
- پروتئین
- لبنیات

سعی کنید هیچ وعده غذایی را حذف نکنید و غذا را در چندین وعده کوچک بخورید. حداقل 3 وعده غذایی در روز را هدف قرار دهید و سعی کنید در زمان معین روزانه غذا بخورید تا از بالا و پایین رفتن قند خون جلوگیری کنید.



4. فعال بمانید:

فعال ماندن راه مهم دیگری برای کنترل دیابت است. عضلات شما هنگام ورزش از قند موجود در خون (گلوکز) برای انرژی استفاده می کنند. این می تواند به کاهش سطح قند خون شما کمک کند. از پزشک خود بپرسید که کدام نوع ورزش برای شما مناسب است.



یک ویزیت سالانه سلامتی را با پزشک خود تکمیل کنید

ویزیت سالانه سلامتی (Annual Wellness Visit, AWW) یک ملاقات با پزشک شما هر 12 ماه یکبار است تا به شما در حفظ سلامتتان کمک کند. این ویزیت با دیدن پزشک در هنگام بیماری متفاوت است. به عنوان یکی از اعضای CalOptima Health عضو OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan، شما می توانید ویزیت سالانه سلامتی AWW خود را بدون هیچ هزینه ای دریافت کنید

در این ویزیت، پزشک شما:

- عوامل خطری که ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد را بررسی می کند
- مسائل سلامت را زودتر و قبل از اینکه به مشکلات بزرگ تبدیل شوند، بررسی می نماید
- سابقه پزشکی شما را مرور می کند تا به شما کمک کند سالم بمانید
- داروهایتان را مرور می نماید تا مطمئن شود همه داروهای مورد نیازتان را دارید
- اطمینان حاصل می کند تا غربالگری های مناسب سن را به موقع انجام دهید
- در مورد ایمن و فعال ماندن و اجتناب از سقوط صحبت می کند
- راهکارهایی برای سلامتی بهتر را به شما پیشنهاد می دهد
- برای غربالگری های سلامت مهم آینده برنامه ریزی می کند
- در مورد نحوه دسترسی پیدا کردن سایر خدمات به شما مشاوره می دهد

ما امیدواریم که شما در حفظ سلامتی خود نقش فعالی داشته باشید! دریافت مراقبتهای سلامتی به موقع می تواند به شما برای داشتن یک زندگی سالم کمک کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید: www.caloptima.org/healthandwellness.



ممکن است برای تکمیل بازدید سالانه سلامتی خود واجد شرایط دریافت کارت هدیه 50 دلاری باشید! هیچ فرمی لازم نیست. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید:
www.caloptima.org/healthrewards

در زمینه غربالگری های سرطان خود به روز باشید

غربالگری های اولیه سرطان می تواند به یافتن سلول های سرطانی قبل از رشد یا انتشار به سایر نقاط بدن کمک کند. انجام تمام غربالگری ها می تواند به تشخیص زودهنگام و جلوگیری از تاخیر در درمان کمک کند. در زیر 2 آزمایش 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 عکس 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.

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) - این یک آزمایش خانگی با استفاده از کیتی است که از پزشک خود برای جمع آوری نمونه مدفوع دریافت می کنید.
- سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر - این آزمایش از یک لوله انعطاف پذیر برای مشاهده قسمت پایین روده بزرگ و راست روده با یک دوربین کوچک استفاده می کند تا هرگونه مشکل، پولیپ یا علائم اولیه سرطان را بررسی کند.
- کولونوسکوپی - این آزمایش مانند سیگموئیدوسکوپی است، با این تفاوت که پزشک می تواند کل روده بزرگ را برای بررسی پولیپ و برخی سرطان ها ببیند.
- سی تی کولونوگرافی (کولونوسکوپی مجازی) - از اشعه ایکس برای گرفتن تصاویری از کل روده بزرگ استفاده می کند تا پزشک آن را بررسی کند.

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 وبسایت ما 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 اعتباری 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.

کارت های هدیه خود را از دست ندهید!



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

معیارهای واجد شرایط بودن	جوایز رایگان	جوایز OneCare
اعضایی که یک بازدید سالانه سلامتی را در 2024 تکمیل می کنند (بدون نیاز به فرم پاداش سلامتی)	کارت هدیه \$50	بازدید سالانه سلامتی
اعضایی که ماموگرافی غربالگری سرطان سینه را در سال 2024 تکمیل می کنند	کارت هدیه \$25	غربالگری سرطان سینه
اعضایی که کولونوسکوپی را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$50	معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد
اعضایی که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1c را در سال 2024 انجام داده اند	کارت هدیه \$25	آزمایش دیابت A1c
اعضای با تشخیص دیابت که معاینه چشم اتساع یا شبکه دیابت را در سال 2024 کامل می کنند.	کارت هدیه \$25	معاینه چشم دیابت
اعضایی که آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان را در 2024 دریافت کردند	کارت هدیه \$25	غربالگری پوکی استخوان

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 سلامت 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 1 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.

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 بیمه‌های درمانی Medicaid کمیته ملی تضمین کیفیت (NCQA, National Committee for Quality Assurance) در سال 2023 کسب نموده است. در کالیفرنیا، Medicaid به عنوان Medi-Cal شناخته می‌شود. این نهمین سال متوالی است که CalOptima Health در میان برترین برنامه‌های 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 می‌کند.



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 می‌کند و دلایل نیاز به مراقبت‌های اورژانسی یا اقامت در بیمارستان را بررسی می‌کند. این ویزیت پیگیری می‌تواند از اقامت مجدد در بیمارستان یا سایر مشکلات جلوگیری کند. ویزیت‌های پیگیری می‌تواند به صورت حضوری یا از طریق تلفن همراه باشد.



اگر سؤالی دارید یا برای ویزیت پیگیری با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان OneCare با شماره رایگان 1-877-412-2734 (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](https://www.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](https://www.BenefitsCal.com) بروید یا با SSA به شماره 1-800-281-9799 تماس بگیرید. برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید!

زبان ها یا قالب های دیگر

اطلاعات و مطالب با حروف سائز بزرگ و در سایر قالب ها و زبان ها موجود است. لطفاً با خدمات مشتریان OneCare تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود و نیاز به اطلاعات یا مطالب در قالبهای دیگر را به ما اطلاع دهید.



کتابچه راهنمای اعضای OneCare

جدیدترین کتابچه راهنمای اعضا OneCare در وب سایت ما به آدرس www.caloptima.org/OneCare و در صورت درخواست موجود است. برای ارسال آن به شما، لطفاً با خدمات مشتری OneCare تماس بگیرید.



آشنایی با پوشش دارویی Medi-Cal Rx



به عنوان یکی از اعضای CalOptima Health (HMO-D SNP) OneCare، یک برنامه Medicare Medi-Cal، داروهای شما تحت چندین مزایا، زیر پوشش قرار دارند: Medicare Part D، مزایای اقلام بدون نسخه (OTC) و Medi-Cal Rx. OneCare دهنده طرح داروخانه Medicare Part D و مزایای داروهای بدون نسخه OTC شما است. Medi-Cal Rx (مزایای داروخانه Medi-Cal) تحت پوشش ایالت کالیفرنیا است. داروهای نسخه ای را نمی توان هم تحت پوشش Medicare Part D و هم Medi-Cal Rx قرار داد.

طرح داروخانه Medicare Part D OneCare شما، بیشتر داروهای تجویزی شما را پوشش می دهد. برخی از داروهای نسخه ای که تحت پوشش طرح قسمت D شما نیستند، تحت پوشش Medi-Cal Rx هستند. برخی از این داروها نیز تحت مزایای OTC OneCare شما در دسترس هستند.

نمونه هایی از داروهای تحت پوشش Medi-Cal Rx عبارتند از:

- داروهای بدون نسخه (OTC)
- ویتامین ها و مواد معدنی
- داروهای سرفه و سرماخوردگی
- داروهای مورد استفاده برای کاهش وزن

اگر داروخانه به شما گفت که داروی نسخه ای تحت پوشش نیست، بپرسید که آیا Medi-Cal Rx آن را پوشش می دهد یا خیر.

اگر در مورد دریافت داروهای خود مشکل یا نگرانی دارید، با خدمات مشتری OneCare به شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید.



نحوه سفارش محصولات بدون نسخه بدون هیچ هزینه ای

به عنوان عضو OneCare، شما از کمک هزینه اقلام بدون نسخه (OTC) برخوردار هستید. بیا ببینیم در مورد ارسال این اقلام رایگان به درب منزل شما صحبت کنیم!

مزیت OTC من چیست؟

این مزیت مراقبت های بهداشتی به شما این امکان را می دهد که اقلام بهداشتی و سلامتی بدون نسخه را بدون هزینه اضافی برای خود سفارش دهید.

آنچه باید در مورد مزایای OTC خود بدانید در اینجا آمده است:

- شما \$100 بودجه خواهید داشت که برای محصولات OTC در هر دوره سه ماهه استفاده کنید
- از تمام کمک هزینه خود برای هر سه ماهه استفاده کنید وگرنه منقضی می شود
- کمک هزینه شما در شروع هر سه ماهه به شرح زیر تجدید می شود: 1 ژانویه، 1 آوریل، 1 جولای، 1 اکتبر

چگونه از مزایای OTC خود استفاده کنم؟

کاتالوگی را که برای شما ارسال شده است باز کنید یا از www.caloptima.org/OneCareOTC دیدن کنید تا محصولات واجد شرایط را مرور کنید.

1. محصولات بر اساس دسته بندی نوع کالا مرتب شده اند تا به شما کمک کنند آنچه را که نیاز دارید سریع تر پیدا کنید.
2. وقتی آنلاین هستید، می توانید محصولات را بر اساس قیمت و آنچه در موجودی OTC شما می گنجد فیلتر کنید.

بهترین روش سفارش را برای خود انتخاب کنید دهید:

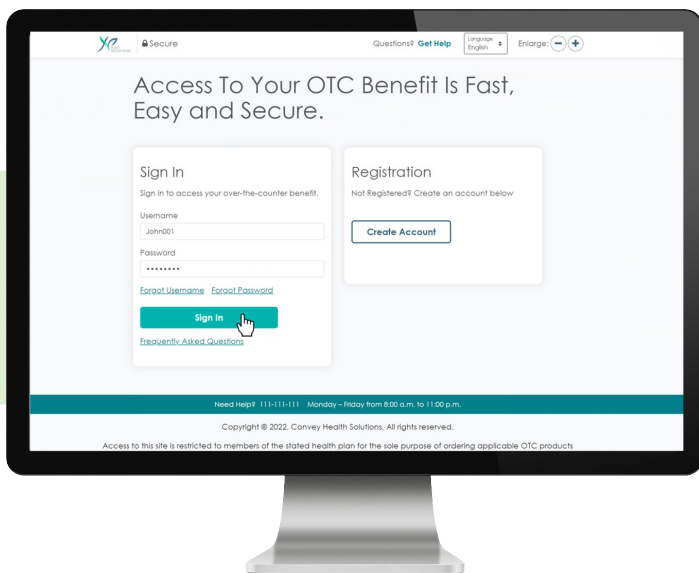
- آنلاین یا در برنامه تلفن همراه OTC-Anywhere
- تلفنی: **1-855-299-5410**

■ پست: فرم سفارش پیوست شده به کاتالوگ خود یا فرمی که با آخرین بسته سفارشی شما فرستادیم را پر کنید

ممکن است تا 7 روز کاری تحویل سفارش شما طول بکشد.

برای اطلاعات بیشتر، از ما در

www.caloptima.org/OneCareOTC دیدن کنید.



برای دیدن یک ویدیوی کلی از وب سایت، این کد QR را با گوشی هوشمند خود اسکن کنید.



بیابید در مورد آینده صحبت کنیم



اگر بیمار یا مجروح شوید وقادر به صحبت کردن نباشید، آیا می دانید چه نوع مراقبتی می خواهید؟ برنامه ریزی مراقبت از قبل (Advance care planning, ACP) یک راه عالی برای شروع به فکر کردن در مورد مراقبت های پزشکی آینده است. ACP همچنین به شما امکان می دهد فردی را انتخاب کنید که به وی اعتماد دارید و می تواند از دریافت مراقبت های مورد نظر شما اطمینان حاصل کند.

ما درک می کنیم که انجام ACP می تواند سخت باشد، بنابراین در اینجا 5 نکته را برای شروع به شما پیشنهاد می کنیم:

1. **به این فکر کنید که چه موضوعی برای شما بیشترین اهمیت را دارد.** به عنوان مثال، آیا می خواهید از درد خلاص شوید؟ آیا می خواهید با خانواده خود در خانه بمانید؟
2. **سوالات خود را از پزشک بپرسید.** هرچه بیشتر در مورد انتخاب های خود بدانید، تصمیم گیری آسان تر خواهد بود.
3. **فردی را انتخاب کنید که به وی اعتماد دارید تا اگر در آینده نتوانید خودتان تصمیم گیری نمایید، مراقبت های پزشکی را برای شما انتخاب کند.**
4. **خواسته های خود را با عزیزان خود در میان بگذارید.** اگر این کار به شما کمک می کند، می توانید با یک دوست مکالمه کنید یا خواسته های خود را روی کاغذ بنویسید. اگر حس میکنید لازم است مدتی استراحت کنید اشکالی ندارد. می توانید یک روز دیگر به گفتگوی خود ادامه دهید.
5. **برای دریافت فرم دستورالعمل قبلی، از پزشک خود در خواست کنید یا با خدمات مشتریان OneCare به شماره 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید.** همچنین می توانید منابع ACP را در اینجا بیابید www.caloptima.org/healthandwellness. از این فرم برای مستندسازی خواسته های خود استفاده کنید و یک نسخه از آن را به پزشک و عزیزان خود بدهید.

ACP این امکان را به شما می دهد که بر روی مراقبت های پزشکی خود در آینده کنترل داشته باشید و تصمیم گیری را برای عزیزانتان آسان تر می کند.

اعضای جدید از اینجا شروع می کنند

به عنوان یک عضو جدید OneCare، یک بسته“ به OneCare خوش آمدید“ یا “Welcome to OneCare” را از طریق پست دریافت خواهید کرد. که شامل موارد زیر است:

- خلاصه مزایا
- کارت شناسایی اعضا OneCare
- اطلاعاتی در مورد نحوه دسترسی به کتابچه راهنمای اعضا
- اطلاعات مهم دیگر

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

1. کتابچه راهنمای اعضای OneCare را بخوانید



کتابچه راهنمای اعضا اطلاعاتی درباره برنامه‌ها و خدمات OneCare 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 راهنما نگاه کنید. برای دیدن کتابچه راهنمای اعضا به صورت آنلاین، به این وبسایت مراجعه کنید

www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments. اگر می خواهید

کتابچه راهنما برای شما پست شود، با خدمات مشتری OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت در روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

2. اولین معاینه سلامت خود را برنامه ریزی کنید



با PCP خود تماس بگیرید تا اولین معاینه سلامت خود را ظرف 90 روز (3 ماه) پس از پیوستن به OneCare برنامه ریزی کنید. ما معتقدیم مراقبت های پیشگیرانه بهترین راه برای حفظ سلامتی شما و خانواده شماست. PCP شما می تواند مشکلات سلامتی را زودتر قبل از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ پیدا کند. پس از آن، به یاد داشته باشید که بازدید سالانه سلامتی خود را هر 12 ماه بدون هیچ هزینه ای برنامه ریزی کنید. PCP شما در مورد سلامتی شما، نحوه رسیدن به اهداف سلامتی و غربالگری های بهداشتی مورد نیاز با شما صحبت خواهد کرد.

3. 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

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan، یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد با Medicare می باشد. ثبت نام در برنامه OneCare به تمديد 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



شماره تلفنهای مهم

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 برنامه دندانپزشکی

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

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.

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