

خريف 2019

OneCare

وصلات

تصوير الثدي
بالأشعة السينية
بدون تكلفة

مزايا الرؤية

اشترك اليوم في الموقع
الإلكتروني للأعضاء



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذه الأشياء الـ 2



هل أنت حامل؟

ماذا تفعلين إذا كنت تخططين لتصبحي حاملاً
إن خدمات تنظيم الأسرة مغطاة من خلال شبكتك الصحية أو من خلال CalOptima. وتشمل هذه الخدمات الاستشارة وفحص الحمل وطرق تحديد النسل. اتصلي مع قسم خدمة العملاء لدى CalOptima.

ماذا تفعلين إذا كنت حاملاً
أنت بحاجة لمراجعة طبيبك حالما تعتقدين بأنك حامل للبدء برعاية ما قبل الولادة. اسألي طبيبك عن خدمات الدعم السابقة للولادة. هذا برنامج يقدم لك مزيد من المعلومات أثناء حملك ولمدة شهرين بعد ولادة طفلك.

كعضو جديد في OneCare Connect، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في OneCare Connect" أي (Welcome to OneCare Connect) في البريد. يرجى فتحها على الفور وفعل هذه الأشياء الـ 2:

1. اقرأ دليل أعضاء OneCare Connect و احتفظ به
تتضمن نسختك من دليل أعضاء OneCare Connect معلومات أساسية عن برامج وخدمات OneCare Connect. ارجع لنسختك من الدليل للتعرف على ما نغطيه، وكيف تغير شبكتك الصحية وكيف تغير مزود الرعاية الصحية الأولية والعديد من التفاصيل الأخرى.

2. قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك
قم بتحديد موعد أول فحص طبي لكل عضو جديد خلال 90 يوماً (ثلاثة أشهر) من الانضمام إلى OneCare Connect. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ عليك أنت وأسرتك بصحة جيدة. 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.

خدمات الصحة السلوكية

تغطي CalOptima خدمات الصحة السلوكية لأعضاء OneCare Connect، والتي تشمل:

التقييم



العلاج الفردي والجماعي



المساعدة في الأدوية للصحة العقلية



خدمات المرضى الداخليين للصحة العقلية



الاستشفاء الجزئي أو خدمات العيادات الخارجية المكثفة للصحة العقلية



اتصل بخدمة
**CalOptima Behavioral
Health Services**

على الرقم المجاني

1-855-877-3885 للفحص والإحالة.

هذا الرقم متاح على مدار 24 ساعة في اليوم

و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي

TDD/TTY الاتصال على الرقم المجاني

1-800-735-2929

إن خطة OneCare Connect Cal MediConnect (خطة Medicare-Medicaid) هي خطة صحية متعاقدة مع كل من Medicare و Medi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للمسجلين. تمثل OneCare Connect لقوانين الحقوق المدنية الفدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الإعاقة أو الجنس. يرجى الاتصال على رقم خدمة العملاء لدينا على **1-855-705-8823**، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على **1-800-735-2929**.



المرضى مديري الحالات:

مساعدتك في الحصول على الرعاية

هل تعلم أن مدير الحالة في CalOptima هو ممرض مسجل يمكنه المساعدة في ترتيب الرعاية مع مزودي رعايتك الصحية؟ عندما تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالمخاوف الطبية، فإنهم مدافعون عن حقوقك أنت وعائلتك. يمكن للمرضى مديري الحالات ذوي الخبرة مساعدتك في التعرف على الحالات الطبية المزمنة والخطيرة. يمكنهم أيضاً تخطي الروتين المكتبي والعمل مع مزودي الخدمات الطبية الآخرين من أجلك.

يتم تقديم إدارة الحالة بواسطة CalOptima دون أي تكلفة. يمكن أن توفر دعماً إضافياً لمساعدتك في تحقيق أهداف رعايتك الصحية.

أثناء المكالمات الهاتفية الأولى، سيتم طرح العديد من الأسئلة. سنُعلمنا إجاباتك بالمجالات التي قد تحتاج للمساعدة بها. كما سيتم سؤالك ما هو المهم بالنسبة لصحتك. هذا سيجب لنا طريقة لمعرفة المزيد عنك وعن احتياجاتك وأهدافك!

بعد المكالمات، سيطلب منك العمل مع مدير الحالة الخاص بك لوضع خطة لتحقيق أهدافك الصحية. سيتحدث معك الممرض مدير الحالة بشكل مستمر، وسيعمل معك على الخطّة. إذا تغيرت الأمور، سيتم تحديث خطتك.

اتصل اليوم لمعرفة ما إذا كان بإمكان الممرضين مديري الحالات في CalOptima مساعدتك للوصول إلى أهداف رعايتك الصحية!

يمكنك الحصول على إدارة الحالة إذا:

- أهلك طبيبك
- اتصلنا بك لملء استطلاع صحي
- اتصلت بخدمة العملاء وطلبت إدارة الحالة

عند إحالتك، سيتصل بك الممرض/ة مدير/ة الحالة. سيعلمونك ما هي أنواع المساعدة التي يمكنهم تقديمها لك.

يمكن للمرضى مديري الحالات لدينا أن:

- يجيبوا عن أسئلة رعايتك الصحية
- أن يعملوا كمدرّبين صحيين
- يقوموا بمراجعة أدويةك
- إيصالك مع الصحة العقلية أو غيرها من الخدمات

- إعطائك قائمة بالموارد المخصصة للإسكان والمساعدة الغذائية وغير ذلك الكثير



يمكن التخلص من معظم الأدوية في مناسبات إعادة الأدوية أو صناديق التخلص كما ذكر أعلاه. عند عدم توفر هذه الخيارات، يمكن التخلص من الأدوية في سلة المهملات المنزلية باتباع الخطوات التالية:

أخرج الدواء من العبوة الأصلية.

امزج الدواء مع مادة لا يمكن تناولها، مثل القهوة المستخدمة أو فضلات القطط.

ضع الخليط في كيس مغلق.

ارمي الكيس المغلق في سلة المهملات.

اشطب جميع المعلومات الشخصية الموجودة على ملصق الوصفة للعبوة الفارغة.

ما هي أفضل طريقة للتعامل مع الأدوية؟

يجب أن تؤخذ الأدوية على النحو الذي يحدده الطبيب. يجب أن تؤخذ الأدوية الموصوفة من قبلك فقط. إذا قمت بتخزين الأدوية غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية في المنزل، فهناك خطر أن يتمكن الآخرون من تناولها عن طريق الخطأ أو الوصول إليها وإساءة استخدامها. هذا يمكن أن يؤدي إلى آثار صحية خطيرة.

من المعروف أن بعض أدوية الألم ضارة جداً أو مميتة عند تناولها بدون وصفة طبية. تشمل هذه الأدوية المواد الأفيونية مثل الهيدروكودون (Vicodin, Norco) والأوكسيكودون (Percocet, OxyContin). يجب إزالتها بأمان من منزلك في أسرع وقت ممكن عندما لا تعود بحاجة إليها. تقترح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أن يتم التخلص من أدوية الألم على الفور في المرحاض إذا لم يتوفر أي من الخيارات المذكورة أدناه:

كيفية التخلص من الأدوية غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية

■ **عبوات DisposeRx:** تقدم بعض الصيدليات المحلية عبوات DisposeRx. تحتوي هذه العبوات على مسحوق يذوب ويغير المواد الأفيونية إلى شكل جل عند مزجه بالماء. يمكن إلقاء مزيج الجل في سلة المهملات المنزلية.

■ **المواقع الدائمة:** يوجد لدى بعض صيدليات التجزئة والمستشفيات والعيادات والصيدليات ومراكز الشرطة صناديق التخلص دائمة. تحتوي الصيدليات المحلية على صناديق للتخلص حيث يمكنك التخلص من الأدوية بأمان في أي وقت من السنة. يمكنك التخلص من الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية بدون أي تكلفة، حتى لو تم شراء الأدوية في مكان آخر. لا يتم قبول الأدوية غير القانونية والإبر والمحاقن وأجهزة الاستنشاق والسوائل. تحقق مع الصيدليات المحلية أو موقع الويب هذا للعثور على الموقع الأقرب إليك:

<https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch>

■ **أيام استعادة الأدوية الوطنية:** تقدم الحكومة يوم استعادة الأدوية مرتين في السنة في أبريل وأكتوبر. هناك أكثر من 5000 موقع تم إنشاؤه في جميع أنحاء البلاد لجمع الأدوية غير المستخدمة. يمكنك معرفة المزيد حول التواريخ والمواقع على الموقع الإلكتروني التالي:

https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html

تأكد من مراجعة جميع أدويةك مع طبيبك بشكل منتظم وتخلص من الأدوية في أقرب وقت ممكن عندما لا تعود بحاجة إليها.

مرض السكري: تخطيط الوجبات باستخدام أسلوب الطبق

سواء كان لديك مرض السكري أم لا، فإن أسلوب الطبق طريقة بسيطة للتحكم في أحجام حصصك من الطعام.

سيساعدك ذلك على تحديد مقدار الطعام، من خلال تعلم كمية كل مجموعة طعام يجب عليك تناولها. لست بحاجة إلى حساب السرعات الحرارية. هذه الطريقة تعمل بشكل أفضل لتناول طعام الغداء والعشاء.

منتجات الألبان

- الحليب الخالي من الدهون أو منخفض الدهون (1%)
- حليب الصويا العادي
- الزبادي العادي، الخالي من الدسم أو الزبادي الخفيف

منتجات الألبان

الخضروات غير النشوية

الخرشوف، براعم الفاصوليا، براعم بروكسل (ملفوف صغير)، القرنبيط، الملفوف، الجزر، القرنبيط، الباذنجان، الخضروات مثل الكرنب الأبعد، الفاصوليا الخضراء، الهيكاما، الفطر (مشروم)، البصل، الفلفل، خضار السلطة (الخس، الخس الروماني، السبانخ)، القرع، الكوسة أو الطماطم

البروتين

- دجاج أو رومي بدون جلد
- اللحم البقري قليل الدسم أو لحم الخنزير
- الأسماك والمأكولات البحرية مثل التونة، التراوت، السلمون، البلطي، السلطعون، الجمبري، المحار أو الاستاكوزا
- التوفو، الجبن قليل الدسم، الجبن القريش أو بياض البيض

الخضروات غير النشوية

البروتين

الحبوب والخضروات النشوية

الفاكهة

التفاح والعنب والبطيخ، الجريب فروت، الفراولة، الكمثرى، البرقوق أو الخوخ

الفاكهة

الحبوب والخضروات النشوية

- الأرز البني، الأرز البري، معكرونة القمح الكامل، الكينوا، الفشار (مفرقع بالهواء) وغيرها من الحبوب الكاملة مثل البرغل (القمح المجروش)، دقيق القمح الكامل، الجودار الكامل، الحنطة السوداء، الشوفان (مقطع بالصلب أو رقائق)، أو الخبز كامل الحبوب
- البازلاء الخضراء، البطاطس الحلوة، القرع العسلي، الجزر الأبيض أو القرع الجوزي
- الفول المجفف (أسود، ليما أو بينتو)، والعدس أو الفول المهرس الخالي من الدهون

دعونا نبدأ بهذه الخطوات:

- 1 استخدام طبق 9 بوصة لجميع وجبات الطعام الخاصة بك.
- 2 ملء نصف الطبق بخضروات غير نشوية.
- 3 على الجانب الآخر من الطبق، املا ربعه بالبروتين.
- 4 املا الربع الآخر بالحبوب أو الخضروات النشوية.

أضف قطعة صغيرة من الفاكهة (1/2 كوب) أو حصة من منتجات الألبان (8 أونصة) مثل الحليب، على الجانب. تناول مشروباً منخفض السرعات الحرارية مع وجبتك، مثل الماء أو الشاي غير المحلى.

استخدم يديك كدليل لحصص الطعام.

تحدث مع طبيبك لمعرفة إذا كان أسلوب الطبق عملي لك. لمعرفة المزيد حول أسلوب الطبق وتخطيط الوجبات لمرض السكري، يُرجى الاتصال بقسم إدارة الصحة في CalOptima على 1-714-246-8895.

المصدر: المعهد الوطني لأمراض السكري والجهاز الهضمي والكلي؛ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة؛ المعاهد الوطنية للصحة.

يجب أن يحتوي طبقك بحجم 9 بوصة على:

- 1/2 مغطى بالخضروات.
- 1/4 مغطى بـ 3 أونصة من البروتين.
- 1/4 مغطى بالحبوب أو الأغذية النشوية.

الحجم	1 قبضة = 1 كوب	1 إبهام = 1 أونصة (أونصة)	1 دحفة = 1 أونصة (أونصة)	1 كف = 3 أونصة	1 رأس إبهام = 1 ملعقة صغيرة
جرب	حصة واحدة من الفاكهة أو الخضار	1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني	حفنة من المكسرات	حصة مطبوخة من اللحم	حصة من الزبدة

تصوير الثدي بالأشعة السينية بدون تكلفة

فحص سرطان الثدي للنساء سن 40 وما فوق



في وقت مبكر. يجب مشاركة أعراض سرطان الثدي — مثل كتلة في الثدي — مع طبيبك على الفور. بالنسبة لبعض النساء، يبدأ سرطان الثدي بدون أي أعراض على الإطلاق. و لهذا فإن الحصول على تصوير الثدي بالأشعة مهم للغاية.

بالنسبة لمعظم النساء، ابتداءً من سن الأربعين، من المهم التحدث مع طبيبك حول الحصول على تصوير الثدي بالأشعة السينية لفحص سرطان الثدي. تصوير الثدي بالأشعة دون تكلفة هي خدمة رعاية وقائية تغطيها OneCare Connect. راجعي كتيب أعضاء OneCare Connect للحصول على التفاصيل أو تفضلي بزيارة www.caloptima.org/onecareconnect.

اعلمي مع طبيبك:

اتخذي دوراً نشطاً في صحتك وتحدثي إلى طبيبك حول فحص سرطان الثدي. يمكن لطبيبك العمل معك لمعرفة موعد إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية، وعدد مرات إجراء الاختبار. اجعلي صحتك من أولوياتك واعثري عليه مبكراً!

CalOptima وأطباءك يهتمون بصحتك. الحصول على الفحوصات الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب هو وسيلة رائعة للبقاء بصحة جيدة! وهذا يشمل الحصول على تصوير الثدي بالأشعة السينية، وهو اختبار يمكن أن يساعد في العثور على سرطان الثدي في وقت مبكر عندما يكون العلاج أسهل.

ماذا يجب فعله:

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء اللواتي يعشن في الولايات المتحدة. الخيارات التي تقوم بها كل يوم يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. تعد ممارسة النشاط البدني والحفاظ على وزن صحي والإقلاع عن التدخين والحد من أو عدم تناول الكحوليات وتناول المزيد من الفواكه والخضروات من الخيارات الجيدة التي يمكنك اتخاذها للحصول على الصحة والحفاظ عليها.

اختبارات الثدي:

من المهم للمرأة أن تعرف كيف يبدو ثدياها بشكل طبيعي. عند إجراء الاختبارات الذاتية الشهرية، يمكن العثور على التغييرات في الثدي

مرض السكري وفحوصات العين السنوية

ماذا أيضاً؟

كثير من الأشخاص الذين يعانون من اعتلال الشبكية لا يرون أي علامات، حتى يكون الضرر شديداً أو قبل حدوث نزيف في العين. حافظ على مستوى صحي من السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول لمنع عتلال الشبكية بسبب السكري. اتبع نصائح طبيبك حول كيفية حماية نظرك.

هل يمكن أن تدفع OneCare Connect مقابل فحص العين؟

نعم، تدفع OneCare Connect مقابل فحص العين المتوسعة كل 12 شهراً من خلال VSP. سيخبرك طبيب العيون عن عدد المرات التي يجب فيها فحص عينيك. اتصل بقسم خدمة العملاء في OneCare Connect لمعرفة المزيد عن منافعتك من خلال VSP.

إذا كنت تعاني من مرض السكري، فمن المهم للغاية إجراء فحص العين المتوسعة كل 12 شهراً. هذا لأنك معرض لخطر الإصابة باعتلال الشبكية بسبب السكري، وهو مرض يضر بالأوعية الدموية الصغيرة في العين. يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر

والعمى، عند الأشخاص من عمر 20 إلى 74 عاماً بشكل رئيسي. يمكن أن يساعدك فحص العين في الحصول على الرعاية في الوقت المناسب. تغطي OneCare Connect فحص العين المتوسعة كل 12 شهراً من خلال خطة خدمات الرؤية (VSP).

قد تشمل علامات اعتلال الشبكية بسبب السكري على سبيل المثال وليس الحصر:

- عدم وضوح الرؤية وفقدان الرؤية البطينة مع مرور الوقت
- عوائم العين
- ظلال أو مناطق رؤية مفقودة
- صعوبة في الرؤية ليلاً

برامج إدارة الصحة

تقدم CalOptima خدمات إدارة الصحة دون تكلفة لأعضاء OneCare Connect لدينا. نضيف الأعضاء المؤهلين للبرامج المحددة بناءً على سجلاتهم الصحية أو عن طريق إحالة طبيب. يمكن للأعضاء المؤهلين أيضاً اختيار التسجيل. عند التسجيل في برنامج، قد يتلقى الأعضاء المعلومات في البريد من CalOptima أو تلقي مكالمات من أحد موظفينا. نتواجد لمساعدتك على تحسين صحتك.

* طلب إيقاف الحصول على معلومات منا سوف ينطبق فقط على رسائل إدارة الصحة. سوف تستمر في الحصول على المواد المطلوب من CalOptima إرسالها إليك.

اسم البرنامج

برنامج الصحة للربو لدى البالغين

برنامج الصحة لفشل القلب الاحتقاني

برنامج الصحة للسكري

برنامج Bright Steps
(الخطوات المشرقة) لصحة الأمومة

إذا لم تعد ترغب في أن تكون جزءاً من برنامج لإدارة الصحة وتفضل التوقف* عن تلقي رسائل بريدية أو مكالمات حول حالتك، فيمكنك الاتصال بنا على الرقم 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. نحن نتطلع إلى مساعدتك على تحسين صحتك!

يمكن للفحوصات المبكرة أن تنقذ الأرواح

سوف تشخص 1 من كل 8 نساء
بسرطان الثدي في حياتهن. اتصلي
بطبيبك اليوم لتحديد موعد للفحص.

تعرف على المزيد على
caloptima.org



خطة Medi-Cal الأعلى تصنيفاً في
كاليفورنيا

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019



CalOptima
Better. Together.

أرقام هواتف خدمة العملاء

المشورة الطبية بعد ساعات العمل	إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مزود 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 للحالات الطبية الطارئة فعلاً.
OneCare Connect	
قسم خدمة العملاء، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.	الهاتف المجاني: 1-855-705-8823 TDD/TTY: 1-800-735-2929
قسم الصحة السلوكية للمساعدة بخصوص خدمات الصحة العقلية لمرضى العيادات الخارجية لحالات العجز الطفيفة أو المتوسطة بسبب حالة صحية عقلية	الهاتف المجاني: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929
قسم التنقيف الصحي للمساعدة بخصوص مواد الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة	الهاتف المجاني: 1-714-246-8895 TDD/TTY: 1-855-705-8823 TDD/TTY: 1-800-735-2929
خط نصائح التمريض 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. للمساعدة في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الرعاية في مكتب الطبيب، أو الرعاية العاجلة، أو غرفة الطوارئ.	الهاتف المجاني: 1-844-447-8441 TDD/TTY: 1-844-514-3774
Denti-Cal	
للمساعدة بخصوص مزايا رعاية الأسنان	الهاتف المجاني: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922
VSP (Vision Service Plan)	
للمساعدة بخصوص برنامج OneCare Connect لرعاية البصر	الهاتف المجاني: 1-800-877-7195 TDD/TTY: 1-800-428-4833
Silver & Fit	
للمساعدة المجانية للوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة أو مراكز التمارين الرياضية على www.SilverandFit.com	الهاتف المجاني: 1-877-427-4788 TDD/TTY: 1-877-710-2746

كتيب أعضاء OneCare Connect

يتوفر كتيب أعضاء OneCare Connect الأحدث على موقعنا الإلكتروني على www.caloptima.org وبناء على الطلب. من أجل طلب إرسال نسخة من الدليل إليك بالبريد، يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدى OneCare Connect.

الحصول على هذه المعلومات مجاناً بلغات أخرى.

تتوفر المعلومات والمواد بخط كبير وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال مع قسم خدمة العملاء وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للحديث والكتابة، وإذا كنت تريد معلومات أو مواد بتنسيق آخر.

إن خطة OneCare Connect Cal MediConnect (خطة Medicare Medicaid) هي خطة صحية متعاقدة مع كل من Medicare و Medi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للمُسجلين. تمثل OneCare Connect الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الإعاقة أو الجنس. يُرجى الاتصال على رقم قسم خدمة العملاء لدينا على 1-855-705-8823، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم 1-800-735-2929. هذه ليست قائمة كاملة. معلومات المزايا هي ملخص مختصر، وليست وصفاً كاملاً للمزايا. لمزيد من المعلومات، اتصل بالخطة أو اقرأ كتيب أعضاء OneCare Connect.

* الأشخاص في الصور التي تظهر في هذه الوثيقة هم عارضون و تم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

لدى موقع CalOptima الآن مظهر جديد، وبوابة للخدمة الذاتية للأعضاء.



اشترك اليوم في الموقع الإلكتروني للأعضاء! بوابتك للوصول إلى CalOptima عبر الإنترنت

تسهم خيارات الخدمة الذاتية الجديدة في التسهيل والتسريع من :

- تحديث معلوماتك الشخصية
- طلب بطاقة هوية جديدة
- طباعة نسخة من بطاقة التعريف
- تغيير شبكة الخدمات الصحية أو مزود الرعاية الصحية الأولية (PCP)
- طرح الأسئلة على قسم خدمة العملاء لدى CalOptima
- عرض تاريخ وحالة الوصفات الطبية والإحالات (بدءاً من منتصف عام 2020)
- إكمال استبيان التقييم الصحي السنوي

أطلقت CalOptima مؤخراً الموقع الإلكتروني الجديد للأعضاء. الموقع الإلكتروني للأعضاء هو موقع آمن عبر الإنترنت يمنحك الوصول لمدة 24 ساعة إلى معلوماتك الصحية.

يمكنك الوصول إلى الموقع الإلكتروني الجديد للأعضاء الذي أطلقته CalOptima من الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي. سيبدأ طرح اللغات الأخرى في خريف 2019.

بادر بتولي دوراً فعالاً في رعايتك الصحية. سجّل على <https://member.caloptima.org> اليوم!

لإجراء تغييرات عبر الإنترنت، اذهب إلى الموقع الإلكتروني للأعضاء www.caloptima.org.