

پاییز 2019

OneCare

اتصال

مموگرام رایگان
دورریختن ایمن داروها
مزایای بینایی
در پورتال اعضاء ما ثبت نام
کنید



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

اعضاء جديد از اینجا شروع کنید

شما باید این 2 کار را انجام دهید



آیا باردار هستید؟

کارهایی که باید پیش از اقدام به باردار شدن انجام دهید

شبکه درمانی شما یا CalOptima، خدمات تنظیم خانواده را پوشش می‌دهد. این موارد شامل مشاوره، آزمایش بارداری و روش‌های پیشگیری از بارداری است. با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید.

کارهایی که باید در دوره بارداری انجام دهید

به محض آگاه شدن از بارداری، باید برای دریافت مراقبت پیش از زایمان به پزشکتان مراجعه کنید. از پزشکتان درباره خدمات پشتیبانی مراقبت‌های دوران بارداری بپرسید. این برنامه اطلاعات بیشتری در دوره بارداری و تا دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد در اختیارتان قرار می‌دهد.

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

1. کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect را مطالعه کرده و نگاه دارید.

کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect حاوی اطلاعات مهمی در مورد خدمات و برنامه های OneCare Connect است. برای اطلاع از خدمات تحت پوشش، چگونگی تعویض شبکه درمانی و تغییر PCP و مطالب دیگر به این کتابچه مراجعه نمایید.

2. اولین معاینه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید

اولین معاینه سلامتی خود را طی 90 روز (3 ماه) از شروع عضویت در OneCare Connect برنامه ریزی کنید. ما معتقد هستیم که پیشگیری بهترین راه برای سالمتر نگاه داشتن شما و خانواده شما است. به این معنی که پزشک خود را برای اولین بار ملاقات کنید، حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید. پزشک شما می‌تواند هر چه زودتر مشکلات را قبل از اینکه تبدیل به بیماری شوند شناسایی کند.



CalOptima خدمات سلامت رفتاری
برای اعضاء OneCare Connect
راتحت پوشش قرار میدهد، این خدمات شامل:

خدمات سلامت رفتاری

ارزیابی



درمانهای خصوصی و گروهی



کمک با داروهای روان درمانی



خدمات بستری بیماران روانی



خدمات نیمه بستری یا خدمات متمرکز
سرپایی سلامت روان



برای ارزیابی و ارجاع، با بخش خدمات سلامت رفتاری CalOptima توسط شماره رایگان

1-855-877-3885 تماس بگیرید. این

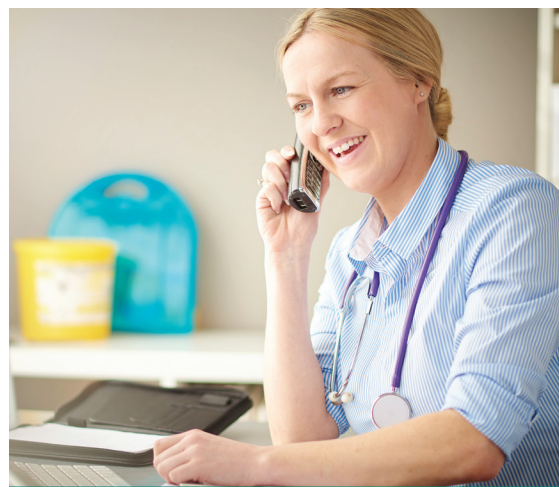
شماره در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز

در خدمت شما میباشد. کاربران TDD/TTY

میتوانند با شماره رایگان

1-800-735-2929 تماس بگیرند.

برنامه OneCare Connect Cal MediConnect (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات بهداشتی و درمانی است که با هر دو بیمه مدیکر و مدیکل جهت ارائه مزایای دو برنامه به اعضا قرارداد دارد. برنامه OneCare Connect طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود. لطفاً با بخش خدمات مشتریان به شماره **1-855-705-8823** طی 7 روز هفته و در 24 ساعت شبانه روز تماس بگیرید. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره **1-800-735-2929** تماس بگیرند.



پرستار مدیر پرونده: کمک به شما برای دریافت مراقبتهای لازم

آیا میدانید که مدیران پرونده در CalOptima پرستار رسمی هستند و میتوانند برای دریافت مراقبتهای لازم از طرف ارائه دهنده مراقبتهای شما را یاری دهند؟ زمانی که احتیاج به کمک با مشکلات پزشکی دارید، آنها نماینده شما و خانواده تان می باشند. پرستارهای مجرب مدیر پرونده ما میتوانند به شما در مورد بیماریهای مزمن و مشکلات پزشکی جدی آموزش دهند. همچنین میتوانند با ارائه دهندگان درمانی همکاری کرده و فرمالیته را کم کنند.

CalOptima مدیریت پرونده را به شما بطور رایگان ارائه میکند که میتواند برای رسیدن به اهداف سلامتیان به شما پشتیبانی بیشتر ارائه کند.

اگر دارای موارد زیر باشید مدیر پرونده دریافت میکند:

- پزشکتان شما را معرفی کند.
- ما با شما تماس بگیریم و ارزیابی سلامتی را تکمیل نماییم.
- شما با بخش خدمات مشتریان تماس بگیرید و درخواست مدیر پرونده کنید.

زمانی که شما معرفی شوید، پرستار مدیر پرونده تان با شما تماس خواهد گرفت. آنها در مورد نوع کمکهایی که میتوانید دریافت کنید به شما اطلاعاتی میدهند.

پرستارهای مدیر پرونده ما میتوانند:

- به پرسشهای شما در مورد مراقبتهای درمانی پاسخ دهند
- مربی بهداشت باشند
- داروهای شما را بررسی کنند
- شما را با سلامت درمانی و خدمات دیگر معرفی کنند
- به شما فهرستی از منابع برای سکونت، کمکهای غذایی و غیره ارائه کنند

در طی اولین مکالمه تلفنی، از شما پرسشهای زیادی خواهد شد. پاسخهای شما به ما میگوید که در چه مواردی به کمک احتیاج دارید. همچنین از شما میپرسیم که چه چیزهایی در مورد سلامتتان برای شما مهم است. این به ما کمک میکند در مورد شما، نیازها و اهدافتان بیشتر بدانیم!

بعد از تماس تلفنی، از شما میخواهیم که با مدیر پرونده تان همکاری کنید و برنامه ای برای رسیدن به اهدافتان درست کنید. پرستار مدیر پرونده بطور منظم با شما تماس میگیرد و بر روی این برنامه با شما کار میکند. اگر تغییری در وضعیت شما به وجود آید، برنامه شما به روز میشود.

اگر میخواهید بدانید که پرستار مدیر پرونده CalOptima میتواند در رسیدن به اهداف مراقبت درمانی به شما کمک کند، همین امروز با ما تماس بگیرید!



اکثر داروها را میتوانید به مرکز جمع آوری داروها یا به جعبه های جمع آوری بازگردانید. زمانی که قادر به انجام این کار نیستیدمیتوانید داروهای خود را به طریق زیر در زباله بیندازید:

داروها را از جعبه اصلی خارج نمایید.

داروها را با مواد غیر خوراکی مانند خاک؛ شن جعبه گربه یا تفاله قهوه مخلوط کنید.

این مخلوط را در پاکت یا شیشه در بسته قرار دهید.

بسته را در زباله بیندازید.

اطلاعات شخصی خود را از روی بسته خالی دارو پاک کرده یا خط بزنید.

بهترین راهکارها برای داروهای شما چیست؟

داروها را باید طبق تجویز پزشک مصرف نمایید. داروهای نسخه شده باید فقط توسط شما مصرف شوند. اگر داروی باقیمانده با تاریخ گذشته را در منزل ذخیره کنید، همیشه خطر دستیابی و مصرف اشتباهی توسط دیگران وجود دارد. این میتواند خطرناک باشد.

مصرف بدون نسخه برخی از داروها میتواند خطرناک و مرگ آور باشد. اینگونه داروها شامل داروهای مخدر مسکن مانند هیدروکدن (Vicodin, Norco) . اکسی گدن (Percocet, OxyContin) میباشد. اگر به آنها احتیاج ندارید باید فوراً و به طریق بسیار امن آنها را از منزل خود دور کنید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه میکند که اگر موارد زیر را نمیتوانید انجام دهید، اضافی این داروها را در توالت بریزید:

چگونه از شر داروهای اضافی و تاریخ گذشته خلاص شوید

■ **بسته دور ریختن داروها (DisposeRx packets):** بعضی از داروخانه های محلی بسته های مخصوص دور ریختن داروها را ارائه میکنند. این بسته ها حاوی پودری است که اگر با قرصهای مسکن مخدر و آب مخلوط شود ، حل شده و ماده ژل ماندندی تولید میکند. این ژل را میتوانید در زباله ها بریزید.

■ **مراکز دائمی:** بعضی از داروخانه های زنجیره ای، بیمارستانها، کلینیکها و اداره پلیس دارای جعبه جمع آوری داروها هستند. داروخانه های محلی نیز جعبه جمع آوری دارودارند که در طول سال میتوانید داروی اضافی یا تاریخ گذشته را در آن بیندازید. شما میتوانید داروهای نسخه شده یا داروهای بدون نسخه را حتی اگر از مکان دیگری تهیه کرده اید بطور رایگان در این جعبه ها بیندازید. مواد مخدر ، سرنگ و سر سوزن و مایعات را نمیتوانید در این محل بیندازید. از داروخانه محلی خود درمورد نزدیکترین محل دور ریختن داروها بپرسید یا به وبسایت <https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch> مراجعه نمایید.

■ **روز ملی بازگرداندن داروها:** دولت دو مرتبه در سال روزهای بخصوصی را در ماههای آوریل و اکتبر به جمع آوری داروها اختصاص میدهد. بیش از 5000 مرکز در سرتاسر کشور داروهای استفاده نشده را جمع آوری مینمایند. به منظور دریافت اطلاعات بیشتر درمورد تاریخ و محل به وبسایت زیر مراجعه نمایید: https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html

داروهای خود را بطور مرتب با پزشکتان بررسی نمایید و فوراً داروهای اضافی یا بی مصرف را دور بیندازید.

دیابت: برنامه ریزی غذایی با استفاده از روش بشقاب

اگر شما دچار دیابت باشید یا خیر، استفاده از روش بشقاب آسانترین راه برای کنترل اندازه مقدار غذا است.

در این روش از طریق یادگیری در مورد مقدار مناسب هر گروه غذایی که باید بخورید، به شما کمک میکند در مورد مقدار غذایی که میخورید برنامه ریزی کنید. لازم نیست که مقدار کالری را اندازه گیری کنید. این روش برای نهار و شام کاربرد بیشتری دارد.

بیاید با این مراحل شروع کنیم:

- 1 از بشقاب 9 اینچ (22 سانتیمتر) برای همه وعده های غذایی استفاده کنید.
- 2 نصف بشقاب را با سبزیجات غیر نشاسته ای پر کنید.
- 3 یک چهارم سمت دیگر را با پروتئین پر کنید.
- 4 و در آخرین یک چهارم (ربع) غلات یا سبزیجات نشاسته ای بریزید.

قطعه کوچکی میوه (1/2 پیمانه) یا یک پیمانه لبنیات (8 oz) مانند شیر در کنار غذا سرو کنید. نوشیدنی کم کالری مانند آب یا چای بدون شکر همراه با غذا صرف کنید.

میوه

سیب، بلوبری، هندانه خربزه و طالبی، گریپ فروت، توت فرنگی، گلابی یا آلو

میوه

غلات یا سبزیجات نشاسته ای

- برنج قهوه ای، برنج وحشی، پاستا سیوس دار، کینوا، ذرت بوداده، دیگر غلات سیوس دار مانند بلغور گندم، آرد کامل/ سیوس دار، دانه چاودار سیوس دار، گندم سیاه (باک ویت)، جودو سر (اوت)، نانهای سیوس دار
- نخود سبز، سیب زمینی شیرین، کدو حلوائی، زردک، بلوط، کدو
- حبوبات/ لوبیاها (لوبیا چیتی، سیاه، باقالی)، عدس یا لوبیا پخته بدون چربی

سبزیجات غیر نشاسته ای

غلات یا سبزیجات نشاسته ای

پروتئین

لبنیات

لبنیات

- شیر کم چربی (1%) یا بدون چربی
- شیر سویا ساده
- ماست ساده کم چربی یا بدون چربی

سبزیجات غیر نشاسته ای

آرتیشو (کنگر فرنگی)، جوانه گندم، کلم بروکسل، بروکلی، کلم برگ، هویج، گل کلم، بادمجان، سبزیجاتی مانند کل، لوبیا سبز، هیکما، قارچ، پیاز، فلفل سبز/دلمه، سالاد فصل (انواع کاهو، یا اسفناج)، کدو یا گوجه فرنگی

پروتئین

- گوشت مرغ یا بوقلمون بدون پوست
- گوشت گاو یا خوک بدون چربی
- ماهی، گوشت های دریایی مانند تن ماهی، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، تیلاپیا، خرچنگ، میگو، صدف یا لابستر/لانگوست
- توفو، پنیر کم چربی، پنیر محلی یا سفیده تخم مرغ

از دست خود به عنوان راهنمای اندازه گیری غذا استفاده کنید.

با پزشک خود در مورد اینکه روش بشقاب برای شما موثر است مشورت نمایید. به منظور آگاهی بیشتر در مورد روش بشقاب و برنامه ریزی غذایی دیابت با بخش مدیریت سلامت CalOptima از طریق شماره تلفن 1-714-246-8895 تماس بگیرید.

مرجع: موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیه؛ وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا؛ موسسه ملی سلامتی.

اندازه	1 مشت = 1 پیمانه	1 شصت دست = 1 اونس	1 دست پر = 1 اونس میان وعده ها	1 کف دست = 3 اونس	1 نوک شصت = 1 قاشق چایخوری
سعی	از 1 پرس میوه یا سبزیجات استفاده کنید	1 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	یک مشت آجیل	یک کف دست گوشت پخته	یک وعده کره

بشقاب 9 اینچی شما باید:

- 1/2 شامل سبزیجات باشد
- 1/4 آن شامل 3 اونس پروتئین باشد
- 1/4 آن شامل غلات یا سبزیجات نشاسته ای باشد



اگر دچار بیماری دیابت هستید، بسیار مهم است که معاینه انبساط قرنیه را هر 12 ماه انجام دهید. این معاینه برای این است که در معرض خطر رتینوپاتی دیابتی، بیماری که مویرگهای شبکیه چشم را تحت تأثیر قرار میدهد میباشید. این بیماری میتواند باعث نابینایی

بخصوص در اشخاص 20 تا 74 ساله شود. معاینه چشم میتواند کمک کند درمان به موقع انجام دهید. CalOptima معاینه سالانه انبساط قرنیه را هر 12 ماه یکبار توسط VSP پوشش میدهد.

علائم رتینوپاتی دیابتی شامل موارد زیر است، اما محدود به این علائم نمیشد:

- تاری دید و از دست دادن بینایی به مرور زمان
- شناورها
- سایه افتادن یا از دست دادن بینایی منطقه ای
- مشکل بینایی در شب

موارد دیگر

اکثر افراد مبتلا به رتینوپاتی تا زمانی که آسیب بسیار جدی شود یا دچار خونریزی داخلی چشم شوند، هیچگونه علائمی نمیبینند. برای پیشگیری از ابتلا به رتینوپاتی دیابتی سعی کنید قند خون، کلسترول و فشار خون را در حد متعادل نگاه دارید. برای حفاظت از بینایی خود به توصیه های پزشکتان عمل نمایید.

آیا OneCare Connect مخارج معاینه چشم را میپردازد؟

بله، OneCare Connect هر 12 ماه یکبار توسط VSP هزینه معاینه سالانه انبساط قرنیه را پوشش میدهد. چشم پزشک به شما میگوید که هر چند وقت یکبار باید چشم خود را معاینه نمایید. برای اطلاعات در مورد اینکه واجد شرایط مراقبتهای بینایی هستید، با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید!

برنامه مدیریت سلامت

CalOptima خدمات رایگان مدیریت سلامت را به اعضاء OneCare Connect ارائه میکند. ما اعضاء واجد شرایط را با استفاده از اطلاعات پزشکی یا معرفی نامه از طرف پزشک به برنامه اضافه میکنیم. اعضاء واجد شرایط میتوانند شخصاً ثبت نام نمایند. بعد از ثبت نام در برنامه، عضو نامه حاوی اطلاعات از CalOptima دریافت میکند یا یکی از کارمندان ما با وی تماس خواهند گرفت. ما با شما برای بهبود سلامتی‌تان همکاری میکنیم.

اگر مایل نیستید که در برنامه سلامتی شرکت کنید و میخواهید که از لیست دریافت کنندگان نامه ها یا تماس تلفنی خارج شوید* میتوانید با ما توسط شماره **1-714-246-8895** تماس بگیرید. ما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر برای کمک به شما آماده ایم. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس حاصل نمایند. ما مشتاق کمک به شما جهت ارتقا سلامتی‌تان هستیم!

* درخواست برای توقف دریافت اطلاعات از طرف ما فقط مربوط به ارسالات مدیریت سلامت میشود. شما به دریافت اطلاعاتی که CalOptima مسئول است برایتان ارسال نماید ادامه خواهید داد.

نام برنامه

برنامه سلامتی بزرگسالان دچار آسم

برنامه سلامتی بزرگسالان دچار نارسایی قلبی

برنامه سلامتی بزرگسالان دچار دیابت

برنامه سلامتی بارداری، گامهای درخشان

مموگرام رایگان

تست غربالگری سرطان پستان برای بانوان 40 ساله یا بیشتر



پستان – مانند وجود غده در پستان – را فوراً با پزشک خود در میان بگذارید. در بعضی از بانوان سرطان پستان بدون هیچگونه علامتی شروع میشود. به همین دلیل انجام مموگرام بسیار مهم است.

در اکثر بانوان، از 40 سالگی مهم است که با پزشک خود برای دریافت مموگرام به منظور غربالگری سرطان پستان مشورت نمایند. مموگرام رایگان از خدمات پیشگیرانه است که توسط OneCare Connect تحت پوشش قرار میگیرد. برای اطلاعات بیشتر به کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect مراجعه کنید یا از وبسایت www.caloptima.org/onecareconnect دیدن نمایید.

با پزشک خود همکاری نمایید:

نقش فعالی در سلامت خود داشته باشید و با پزشک خود در مورد آزمایش غربالگری سرطان پستان صحبت کنید. برای انتخاب بهترین زمان برای انجام مموگرام و فاصله انجام هر تست پزشکتان با شما همکاری میکند. و سلامت خود را در اولویت قرار داده و آن را زودتر پیدا کنید!

CalOptima و پزشکتان به سلامت شما اهمیت میدهند. انجام آزمایشهای مورد نیاز در زمان مناسب بهترین راه برای سالم ماندن است! این شامل انجام مموگرام نیز میشود، که آزمایشی است برای شناسایی زود هنگام سرطان پستان در زمانی که ممکن است بتوان به راحتی آن را درمان کرد.

چه باید کرد:

سرطان پستان یکی از رایجترین انواع سرطان در بانوان ساکن آمریکا است. انتخابهای روزانه شما میتواند به کم کردن خطر ابتلا به سرطان پستان کمک کند. فعال بودن، حفظ وزن مناسب، ترک سیگار، کم کردن یا عدم نوشیدن الکل و خوردن سبزیجات و میوه از راههایی هستند که به شما کمک میکنند سالمتر بمانید.

معاینه پستان:

بسیار مهم است که بانوان بدانند پستان سالم چه شکل و حسی دارد. در زمان انجام معاینه شخصی پستان در هر ماه، میتوانید زودتر تغییرات به وجود آمده در پستان خود پیدا کنید. علائم سرطان

غربالگری زودهنگام میتواند جان شما را نجات دهد

از هر 8 زن یک نفر در طی عمر
خود دچار سرطان پستان میشود. همین
امروز برای برنامه ریزی آزمایش
غربالگری با پزشک خود تماس
بگیرید.

برای اطلاعات بیشتری به
caloptima.org
مراجعه کنید



برنامه ممتاز مدیکل در کالیفرنیا

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019



CalOptima
Better. Together.

شماره تلفنهای خدمات مشتریان

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 1-800-9-1-9 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.
OneCare Connect	
بخش خدمات مشتریان برای کمک در مورد مزایا و واجد شرایط بودن در OneCare Connect 7 روز هفته و 24 ساعته	تلفن رایگان: 1-855-705-8823 TDD/TTY: 1-800-735-2929
بخش بهداشت رفتاری جهت کمک در خدمات بهداشت روانی سرپایی در اختلالات خفیف تا متوسط به دلیل مشکلات سلامت روانی	تلفن رایگان: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929
بخش آموزش بهداشتی برای کمک به سالمتر ماندن شما از طریق مطالب مربوط به سلامت و بهداشت	تلفن رایگان: 1-714-246-8895 TDD/TTY: 1-855-705-8823 1-800-735-2929
خط تلفن کمکهای پرستاری در طی 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز برای کمک به شما در انتخاب محل درمان، بین مطب پزشک، مرکز مراقبتهای فوری یا اورژانس.	تلفن رایگان: 1-844-447-8441 TDD/TTY: 1-844-514-3774
Denti-Cal	
برای کمک در مورد مزایای دندانپزشکی	تلفن رایگان: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2929
VSP (Vision Service Plan)	
برای کمک در مورد برنامه بینایی OneCare Connect	تلفن رایگان: 1-800-877-7195 TDD/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.	تلفن رایگان: 1-877-427-4788 TDD/TTY: 1-877-710-2746

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.

دفتر چه راهنمای اعضا OneCare Connect
آخرین دفتر چه راهنمای به روز شده اعضا OneCare Connect در وبسایت ما www.caloptima.org موجود است همچنین میتوانید آنرا درخواست کنید. لطفاً با بخش خدمات مشتریان OneCare Connect تماس گرفته و درخواست ارسال پستی دفترچه راهنما را بنمایید

برنامه *OneCare Connect Cal MediConnect* (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات بهداشتی و درمانی است که با هر دو بیمه مدیکر و مدیکل جهت ارائه مزایای دو برنامه به اعضا قرارداد دارد. برنامه *OneCare Connect* طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود. لطفاً با خدمات مشتریان طی 24 ساعت شبانه روز، در 7 روز هفته از طریق شماره **1-855-705-8823** تماس بگیرید. کاربران TDD/TTY می توانند با شماره **1-800-735-2929** تماس بگیرند. این یک فهرست کامل نیست. اطلاعات مربوط به مزایا یک خلاصه کوتاه بوده و توصیف کامل مزایا نمیشود. برای اطلاعات بیشتر با برنامه ما تماس بگیرید یا کتابچه راهنمای اعضا *OneCare Connect* را مطالعه کنید.

* اشخاصی که در عکسهای این مدارک دیده میشوند مدل هستند و فقط برای ارائه تصاویر مورد استفاده قرار میگیرند.

وبسایت CalOptima باظاهری جدید، و پورتال سلف سرویس اعضا.



در پورتال اعضا ما ثبت نام کنید! دسترسی آنلاین به CalOptima.

گزینه جدید سلف سرویس انجام موارد زیر را برای شما سریع و آسان میکند:

- به روز کردن اطلاعات شخصی
- درخواست کارت عضویت جدید
- چاپ کپی کارت عضویت
- تغییر شبکه درمانی یا ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP)
- پرسش از خدمات مشتریان CalOptima
- مشاهده سابقه و وضعیت نسخه ها و ارجاعات (در اواسط سال 2020)
- تکمیل پرسشنامه ارزیابی سلامتی سالانه

CalOptima به تازگی پورتال اعضا را راه اندازی کرده. پورتال اعضا وبسایت امن اینترنتی است که در طول 24 ساعت شبانه روز برای دسترسی به اطلاعات سلامتی در اختیار شما است.

شما میتوانید توسط کامپیوتر، تبلت یا دستگاه تلفن هوشمند (smart phone) به پورتال جدید اعضا CalOptima دسترسی پیدا کنید. زبانهای دیگر نیز در پاییز 2019 راه اندازی میشوند.

نقش فعالی در مراقبت‌های درمانی خود داشته باشید. امروز در <https://member.caloptima.org> ثبت نام کنید!

برای ایجاد تغییرات به پورتال اعضا در www.caloptima.org مراجعه نمایید.