

6 برامج المكافآت
الصحية

4 الحصول على
تطعيمات البالغين

2 احصل على الاختبارات
المعملية الخاصة بك

OneCare

وصلات



ربيع 2020



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

احصل على الاختبارات المعملية الخاصة بك!

تعتبر الاختبارات المعملية - المعروفة أيضاً باسم اختبارات الدم أو عمل الدم - جزءاً رئيسياً من رعايتك الصحية. يجب أن تعمل اختبارات الدم كثيراً إذا كنت تتناول أدوية لمرض السكري أو للقلب أو لضغط الدم. يمكن أن تُظهر الاختبارات المعملية لفريق رعايتك الصحية بك مدى عمل جسمك. كما أنها تتيح لطبيبك رؤية كيف تساعد الأدوية في إدارة صحتك.

الاختبارات المعملية الرئيسية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري:

- **الهيموغلوبين A1C:** المعروف أيضاً باسم اختبار A1C، إذا كنت تعاني من مرض السكري، فأنت بحاجة إلى فحص الدم هذا كل 6 أشهر على الأقل. سيوضح لك طبيبك كيف يتم التحكم في مرض السكر لديك.
- **الكوليسترول:** يجب إجراء فحص الدم هذا كل عام على الأقل. تأكد من إلقاء نظرة على مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). يعرف LDL أيضاً باسم الكوليسترول "الضار". اسأل طبيبك عن هدفك.
- **اختبار وظائف الكلى:** هذا إما اختبار للبول أو للدم ويجب إجراؤه كل عام على الأقل. ستساعد النتائج في إظهار مدى نجاح عمل كليتيك.

الاختبارات المعملية الرئيسية إذا كنت تأخذ أدوية القلب أو ضغط الدم:

إذا كنت تتناول أيّاً من الأدوية المذكورة أدناه، فأنت بحاجة إلى إجراء فحص دم لقياس مستويات البوتاسيوم والكرياتينين في جسمك. سيظهر هذا لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مدى عمل الكليتين.

- **مثبطات الإنزيم المحول للـ Angiotensin:** مثل lisinopril (Zestril، Prinivil)، enalapril (Vasotec) و benazepril (Lotensin)
- **حاصرات مستقبلات Angiotensin II (ARBs):** مثل valsartan (Diovan)، losartan (Cozaar)، irbesartan (Avapro) و telmisartan (Micardis)
- **مدرات البول:** مثل furosemide (Lasix) و hydrochlorothiazide (Microzide)، و spironolactone (Aldactone)

من المهم للغاية إجراء الاختبارات المعملية الخاصة بك حتى تتمكن من تحسين صحتك. من الجيد لك أن تعرف معنى المستويات. اطلب دائماً من فريق رعايتك الصحية توضيح الأرقام الموجودة في نتائجك.



داء السكري وأمراض القلب

يكون الأشخاص الذين يعانون داء السكري عرضة لمشكلات صحية أخرى، مثل أمراض القلب.

يعكس اختبار A1C معدل السكر في دمك خلال الأشهر الثلاثة الماضية. كلما كان مستوى A1C لديك أعلى، كانت السيطرة على مستوى السكر في دمك أقل. يعرّضك مستوى A1C الأعلى إلى خطر التعرض لمشكلات صحية متعلقة بداء السكري. حدد موعد اختبار A1C التالي حتى يتسنى لطبيبك معرفة مستويات السكر في دمك خلال الأشهر القليلة الماضية.

إذا كنت تعاني من داء السكري، فقد تعاني أيضاً من مستويات عالية من الكوليسترول "الضار" في جسمك. وبمرور الوقت، يمكن أن تتسبب المستويات العالية من الكوليسترول "الضار" في الإصابة بأمراض القلب. يمكن للإصابة بأمراض القلب زيادة خطر تعرضك لنوبة أو سكتة قلبية.

الستاتين هو نوع من الأدوية التي يمكنها أن تمنع حدوث النوبات أو السكتات القلبية عن طريق خفض الكوليسترول "الضار" في جسمك. وتتضمن بعض أمثلة أدوية الستاتين ما يلي:

- Atorvastatin (Lipitor)
- Lovastatin (Mevacor)
- Pravastatin (Pravachol)
- Rosuvastatin (Crestor)
- Simvastatin (Zocor)

إذا كنت تعاني داء السكري أو أمراض في القلب، فاسأل طبيبك عما إذا كانت إضافة الستاتين إلى علاجك مناسبة لك أم لا.

قد تتفاعل أدوية الستاتين مع أطعمة معينة وأدوية أخرى. تحدث مع طبيبك حول التفاعلات والتأثيرات الجانبية المحتملة. أطلع طبيبك على ما إذا كان قد سبق لك تناول أحد أدوية الستاتين، وما إذا عانيت تأثيرات جانبية أم لا. قد يتمكن طبيبك من تغيير دوائك إلى دواء ستاتين مختلف. تأكد من الاحتفاظ بقائمة حالية بالأدوية الخاصة بك.

كيفية حماية نفسك من الأمراض الخطيرة

الحصول على تطعيمات البالغين

كشخص بالغ، قد تكون مشغولاً بالعائلة والعمل والعديد من المسؤوليات الأخرى. من المهم أن تعتني بنفسك وتحافظ على صحتك أيضاً! التطعيمات - أو اللقاحات - يمكن أن تساعدك على الحفاظ على صحتك وحمايتك من الأمراض الخطيرة، مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي. الحصول على اللقاحات التي يوصي بها الطبيب في الوقت المناسب سوف يوفر لك أقصى حماية.

تأكد من التحدث مع طبيبك حول هذه اللقاحات:

- إنفلونزا الموسمية (flu)
- التهاب الكبد أ (Hepatitis A)
- الكزاز و الدفتيريا (Td)
- المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي pneumonia)
- السعال الديكي (pertussis)
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- القوباء المنطقية (zoster)

ربما تكون قد تلقيت بعض هذه اللقاحات كطفل. قد تتلاشى فوائد هذه اللقاحات مع مرور الوقت، لذلك من المهم التحدث مع طبيبك حول اللقاحات التي تحتاجها كشخص بالغ. قد تحتاج أيضاً إلى اللقاحات نفسها أكثر من مرة واحدة خلال حياتك. إن اتباع نصيحة طبيبك يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة لسنوات عديدة قادمة!

إذا كان لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال بقسم إدارة الصحة في CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني على www.caloptima.org/healtheducation.





فهم أجهزة الاستنشاق الخاصة بالربو

عندما يتم التحكم في الربو بشكل جيد، يمكنك أن تعيش حياة أكثر نشاطاً وصحة!

تذكر:

تذكر أن تستخدم دواء التحكم كل يوم:

1. خذه في نفس الوقت كل يوم. قم بضبط منبه!
2. اترك لنفسك ملاحظة على مرآة الحمام.
3. ضع جهاز الاستنشاق في مكان تراه كل يوم!

تذكر إعادة تعبئة جهاز الاستنشاق:

1. اكتب "إعادة تعبئة جهاز الاستنشاق" على تقويمك قبل أسبوع من نفاذه.
2. تأكد أن لديك عبوات تكفيك حتى زيارة الطبيب التالية.
3. اطلب من الصيدلية أن ترسل إليك رسائل تذكيرية لإعادة تعبئة الأدوية.

اعمل مع طبيبك لإنشاء خطة عمل للربو حتى تعرف كيفية تناول الأدوية. معظم الناس يتناولون أكثر من دواء واحد للسيطرة على الربو. هناك نوعان رئيسيان من الأدوية لعلاج الربو. كل نوع يعمل بشكل مختلف.

1. أدوية تحكم طويلة المفعول (الستيرويدات القشرية المستنشقة)

- يمنع المسالك الهوائية في الرئتين من التورم وأن تصبح ملتهبة.
- يجب أن تؤخذ كل يوم للوقاية من أعراض الربو وتفاقم الأعراض.
- من المهم شطف فمك بعد كل استخدام لمنع الإصابة بالعدوى.
- هذه الأدوية تعمل ببطء. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى أسبوعين لتبدأ العمل.
- خذ الدواء حتى عندما تخففي الأعراض، حتى يظل الربو تحت السيطرة.
- سيخبرك الطبيب عند الوصول إلى المستوى المرغوب فيه للسيطرة على الربو.

2. الأدوية قصيرة المفعول (أجهزة الاستنشاق المنقذة)

- يفتحون المسالك الهوائية بسرعة عند ظهور أعراض الربو أو نوبات الربو.
- استخدمها فقط إذا كنت تعاني من الصفير أو لديك صعوبة في التنفس أو شعور بضيق في الصدر.
- هذه الأدوية لا تقلل من التورم أو المخاط.
- لا ينبغي أن تستخدم هذه الأدوية كل يوم.
- إذا كنت بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق المنقذ الخاص بك لأكثر من يومين في الأسبوع، فهذا قد يعني أنه لا يتم التحكم في الربو بشكل جيد. اطلب من طبيبك مراجعة حاجتك إلى دواء تحكم.

تحدث مع طبيبك اليوم إذا كان لديك أي أسئلة حول رعاية مرض الربو.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارتنا على

www.caloptima.org/healtheducation



برامج المكافآت الصحية من

تأكد من إطلاع طبيبك على الأمور التالية:

- ضغط الدم والكوليسترول
- الوزن ومؤشر كتلة الجسم
- الاكتئاب والقلق
- الوقاية من الوقوع
- داء السكري وسكر الدم
- صحة العينين وسلامة البصر
- تطعيمات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي
- ممارسة الرياضة ومدى النشاط
- الأدوية والفيتامينات
- صحة العظام

الفحوصات الطبية المنتظمة التي يجريها الطبيب هي جزء مهم في رحلة الحفاظ على صحتك!

وحتى إذا كنت تشعر بحالة صحية طيبة، من المهم أن تتابع مع طبيبك لإجراء الفحص السنوي؛ فالفحص السنوي له دور كبير في منع المشكلات الصحية قبل الإصابة بها.

نأمل أن تؤدي دوراً فعالاً في الحفاظ على صحتك! فطالما تحصل على الرعاية الصحية اللازمة في الوقت المناسب، فأنت بذلك تُحسِّن فرصك في حياة صحية أفضل. ومن هنا تأتي أهمية تحديد موعد فحصك السنوي مع طبيبك.

من الضروري أن تتحدث مع طبيبك عن موعد الفحوصات الصحية التي يلزم أن تُجريها وعدد مرات إجرائها. ومن منطلق أن كل شخص له بصمته الخاصة، فإن التحدث إلى طبيبك يساعدك في تحديد الاختبارات والفحوصات الملائمة لك.

لمعرفة المزيد يمكنك الاتصال بقسم إدارة الصحة لدى CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. نحن متواجدون لمساعدتك من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً. لدينا طاقم يتحدث لغتك.



CALOPTIMA

احصل على بطاقة هدايا نظير
إجراء فحوصاتك الصحية!

تقدم CalOptima مكافآت صحية لأعضاء OneCare و OneCare Connect المؤهلين للقيام بدور فعال في العناية بصحتهم! تفضل بزيارة www.caloptima.org/healthrewards للاطلاع على نماذج الحوافز الحالية، أو طباعتها.

برامج المكافآت الصحية للبالغين	المكافأة المجانية	معايير الأهلية
فحص الكشف عن سرطان الثدي	بطاقة هدايا بقيمة \$25	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 74 عامًا، ومن المقرر أن يجروا فحص ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي، ويستكملوه
فحص سرطان القولون والمستقيم	بطاقة هدايا بقيمة \$50	الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 75 عامًا، ويستكملون فحص تنظير القولون أو التنظير السيني

يُرجى ملاحظة أن أعضاء Kaiser غير مؤهلين للحصول على مكافآت صحية. يلزم استيفاء العضو جميع متطلبات الأهلية لاستحقاق مكافأة مجانية. يجب تقديم الحوافز إلى CalOptima على النحو المحدد في كل نموذج على حدة. قد يستغرق الأمر من 6 إلى 8 أسابيع بعد استلام النموذج المكتمل حتى يتلقى العضو مكافأته المجانية. تتوفر المكافآت المجانية ما دامت الإمدادات مستمرة. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. ليست لهذه البطاقة قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima المسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. قد يحصل العضو على مكافأة واحدة فقط لكل برنامج حوافز لكل سنة تقويمية أو حدث مؤهل.

إن خطة (Medicare-Medicaid Plan) Cal MediConnect OneCare Connect هي خطة صحية تتعاقد مع كل من Medicare و Medi-Cal لتوفير مزايا للمُسجلين في البرنامجين. تمتثل OneCare Connect لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها، ولا تمارس التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

هناك علاج للاكتئاب

هناك علاج للاكتئاب

الشعور بالحزن في بعض الأوقات جزء طبيعي من الحياة. ولكن عندما تستمر مشاعر الحزن لأكثر من بضعة أسابيع و يصبح من الصعب القيام بالأشياء الصغيرة، قد تكون مصاب بالاكتئاب. الاكتئاب هو مرض شائع يمكن أن يؤثر على أفكارك و مزاجك و صحتك البدنية و أنشطتك اليومية.

كل شخص فريد ويمكن أن يكون لديه أعراض مختلفة، والتي قد تشمل:

- الشعور بالحزن
- فقدان الاهتمام بالأنشطة
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- النوم الكثير أو القليل جداً
- فقدان الطاقة أو انخفاض الطاقة
- الشعور بالمرض دون أي أسباب صحية أخرى
- صعوبة في التفكير أو اتخاذ القرارات
- شعور بعدم القيمة
- أفكار بعدم الرغبة في العيش

يمكنك الحصول على علاج للاكتئاب. الخطوة الأولى لك هي التحدث مع طبيبك و/أو متخصص صحة سلوكية. العلاج يمكن أن يشمل الأدوية والعلاج عبر المحادثة. إذا كنت تستخدم الأدوية، من المهم اتباع تعليمات الطبيب حول كيف ومتى و الكمية المتوجب أخذها. واصل أخذ الدواء ما لم يخبرك طبيبك بإيقافه. الاكتئاب قابل للعلاج، ويمكنك التحسن إذا زرت طبيبك و/أو متخصص صحة سلوكية باستمرار و التحدث عن خطة رعايتك.

تتوفر خدمات الصحة السلوكية لأعضاء CalOptima. يمكن لأعضاء CalOptima الاتصال بخط خدمات الصحة السلوكية بـ CalOptima على الرقم المجاني 1-855-877-3885 للوصول إلى خدمات الصحة السلوكية. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929.



الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذه الأشياء الـ 2



هل أنتِ 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 كنتِ 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 و أسرتك 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.



أرقام الهواتف الهامة

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 9-1-1 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ للحالات الطبية الطارئة فعلاً.		
CalOptima	قسم خدمة العملاء، 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع	الرقم المجاني: 1-855-705-8823 TTY: 1-800-735-2929
	قسم الصحة السلوكية للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية للإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية	الرقم المجاني: 1-855-877-3885 TTY: 1-800-735-2929
	قسم التنقيف الصحي للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة	الرقم المحلي: 1-714-246-8895 الرقم المجاني: 1-888-587-8088 TTY: 1-800-735-2929
	خط نصيحة الممرض 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.	الرقم المجاني: 1-844-447-8444 TTY: 1-844-514-3774
	للحصول على المساعدة بالمنافع الخاصة بخدمات تأمين الأسنان	الرقم المجاني: 1-800-322-6384 TTY: 1-800-735-2922
VSP (خطة خدمات العيون)	إتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.	الرقم المجاني: 1-800-438-4560 TTY: 1-800-428-4833
Silver & Fit	للمساعدة المجانية للوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة أو مراكز التمارين الرياضية على www.SilverandFit.com	الرقم المجاني: 1-877-427-4788 TTY: 1-877-710-2746

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد ببطاعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة ، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

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.

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

مرض فيروس كورونا 2019 (الفيروس التاجي 2019)

الأسئلة الشائعة

4. كيف يمكنني الاتصال بـ CalOptima؟
تظل خدمة عملاء CalOptima جاهزة للاستجابة لاحتياجاتك. يرجى الاتصال بخدمة العملاء من سلامة منزلك. اتصل على OneCare Connect الرقم المجاني: 1-855-705-8823، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لغتك.

5. هل يمكنني زيارة مكتب CalOptima؟
نحن مستمرين في خدمة أعضائنا من خلال خطوط هاتف خدمة العملاء لدينا، حيث أننا نلتزم بالمبادئ التوجيهية للحد من الانتشار. مبانينا مغلقة للزوار:

- CalOptima
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- County Community Service Center
15496 Magnolia St., Suite 111
Westminster, CA 92683

6. أين يمكنني الحصول على مزيد من التفاصيل حول COVID-19؟
للحصول على تحديثات خاصة بـ CalOptima عن COVID-19، يرجى زيارة موقعنا على www.caloptima.org.

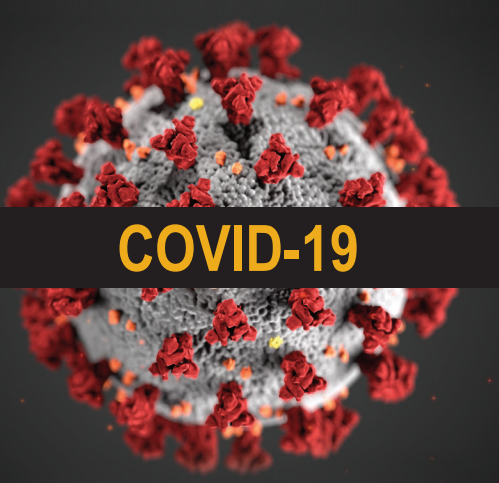
1. بمن يمكنني الاتصال للحصول على المشورة الصحية؟
إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية، اتصل أولاً بطبيبك أو بشبكته الصحية. إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك، يمكنك التحدث إلى ممرض/ة عن طريق الهاتف للإجابة على أسئلة COVID-19. اتصل بخط مشورة التمريض لدى CalOptima على الرقم المجاني 1-844-447-8441 لمساعدتك. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-844-514-3774. خط الهاتف الخاص بمشورة التمريض متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع، بدون تكلفة لأعضاء CalOptima.

2. هل يمكنني التحدث إلى طبيبي عن طريق الهاتف أو القيام بزيارة عن بعد للخدمات الصحية؟
إذا كنت مريضاً، فيرجى الاتصال بطبيبك لمعرفة ما إذا كان يقدم زيارات هاتفية أو عن بعد. بدلاً من الذهاب إلى مكتب طبيبك، تتيح لك زيارة الخدمات الصحية عن بعد التحدث مع طبيبك من خلال الصوت والفيديو عبر الإنترنت. لتوفير الخدمات الصحية عن بعد، يمكن لطبيبك استخدام التطبيقات التي تسمح بإجراء محادثات الفيديو، مثل Apple FaceTime، Facebook Messenger video chat، Google Hangouts video أو Skype.

3. كيف يمكنني الحصول على الأدوية الخاصة بي؟
قامت CalOptima بتغيير قواعدها بحيث يمكنك بسهولة الحصول على الدواء لحالة مزمنة. يمكنك الآن طلب إعادة تعبئة مبكرة وإمداد دواء لمدة 90 يومًا. اتصل بطبيبك للحصول على وصفة طبية جديدة.



لمعرفة المزيد عن COVID-19، يرجى زيارة موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على www.coronavirus.gov وموقع وكالة مقاطعة أورانج للرعاية الصحية على www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus.



COVID-19

بينما نواصل مراقبة الوضع سريع
التغير حول مرض كورونا فيروس
2019 (COVID-19)، تظل
CalOptima جاهزة للاستجابة
لاحتياجات أعضائنا.

تابع في الصفحة 11

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163



اشترك في بوابة الأعضاء الإلكترونية الخاصة بنا اليوم!

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.

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. تتمثل *OneCare Connect* لقوانين 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*.