

برامج المكافآت  
الصحية 11

COVID-19  
الأسئلة الشائعة 6

الأدوية التي يمكن أن  
تزيد من خطر السقوط 5

# OneCare

وصلات



OneCare Connect  
**CalOptima**  
Better. Together.

صيف 2020

# زيارات الرعاية الصحية البُعادية (عن بُعد) خلال COVID-19



## ما هي الرعاية الصحية البُعادية؟

الرعاية الصحية البُعادية هي عندما تقابل طبيبك أو فريق الرعاية الصحية للتحدث عن المخاوف الطبية عن طريق الهاتف أو تطبيق فيديو أو رسائل نصية أو البريد الإلكتروني. تشمل الرعاية البُعادية زيارات الخدمات الصحية عن بعد. تتيح لك زيارة الخدمات الصحية عن بعد التحدث مع طبيبك عبر الهاتف أو الصوت والفيديو عبر الإنترنت. يمكن لطبيبك استخدام تطبيقات مثل Apple FaceTime أو Google Hangouts video أو Facebook video chat أو Skype.

سيقرر طبيبك ما إذا كانت زيارتك يمكن أن تتم عن طريق الرعاية البُعادية على الهاتف أو عبر دردشة الفيديو، أو إذا كان يجب عليك الذهاب شخصياً. قد تحتاج إلى تجهيز هذه الأشياء قبل زيارة الرعاية البُعادية:

- طولك
- وزنك مؤخراً
- ضغط الدم
- قائمة الأدوية

يجب على الأشخاص المذكورين أدناه ألا يتأخروا في الحصول على الرعاية:

- النساء الحوامل لرعاية ما قبل الولادة
- الأطفال الذين يحتاجون إلى التطعيمات
- المرضى الذين يحتاجون إلى العلاج أو زيارات المتابعة

يرجى الاتصال بمكتب طبيبك لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون زيارات رعاية افتراضية. يمكن أن يساعدك مكتب طبيبك في تحديد موعد زيارة رعاية افتراضية وسيخبرك بالتطبيق الذي ستستخدمه لهذه الزيارة.

إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية، اتصل بطبيبك أو بشبكتك الصحية أولاً. إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك أو شبكتك الصحية، يمكنك التحدث مع ممرضينا على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بخط مشورة التمريض من CalOptima على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لممرضينا المساعدة في توجيهك للحصول على الرعاية في عيادة الطبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. اتصل بخط مشورة التمريض على الرقم المجاني: 1-844-447-8441. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-844-514-3774.

اتصل برقم 911 إذا كنت تعاني من حالة طوارئ طبية أو نفسية، أو اذهب إلى أقرب مستشفى.



# تعرف على علامات الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية وماذا تفعل

هل تعلم أن أدوية الألم القوية جدًا — المعروفة باسم المواد الأفيونية — يمكن أن تعرضك لخطر الجرعة الزائدة؟ يمكن أن تؤثر المواد الأفيونية في بعض الأحيان على التنفس أو حتى تسبب الموت. أمثلة المواد الأفيونية الموصوفة بوصفة طبية تشمل hydrocodone-acetaminophen (Norco, Vicodin)، oxycodone-acetaminophen (Percocet)، methadone (Dolophine) و fentanyl (Duragesic).

## يمكن أن تزداد مخاطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية عندما:

- تستخدم مع الكحول
- تؤخذ بجرعات عالية
- تؤخذ بواسطة أشخاص يعانون من حالات طبية معينة، مثل مشاكل في الكبد أو الرئة
- تؤخذ بواسطة أشخاص تبلغ أعمارهم 56 عامًا أو أكثر
- تستخدم مع أدوية أخرى يمكن أن تبطئ التنفس، مثل أدوية القلق ك alprazolam (Xanax) و diazepam (Valium)، أو مرخيات العضلات ك methocarbamol (Robaxin) و carisoprodol (Soma).

## قد تشمل علامات الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية:

- الحدقة الأصغر من الطبيعي (الحدقة هي الدائرة المظلمة في وسط العين).
- فقدان الوعي
- بطء أو توقف التنفس أو ضربات القلب
- أصوات اختناق أو غرغرة
- بشرة شاحبة أو باردة أو زرقاء

نالوكسون (Naloxone) هو دواء يمكنه عكس مفعول الجرعة الزائدة من الأفيون واستعادة التنفس الطبيعي. يمكن حقن نالوكسون في العضلات أو استنشاقه في صورة رذاذ أنفي. قد تكون هناك حاجة لأكثر من جرعة واحدة لمساعدة الشخص على بدء التنفس مرة أخرى. يرجى التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن نالوكسون. ضع خطة عمل وأخبر الناس بمكان إقامتك وكيفية استخدام نالوكسون في حالة الطوارئ.

## إذا رأيت شخصًا يعاني من جرعة زائدة:

1. تحقق لمعرفة ما إذا كان الشخص مستيقظًا ويتنفس
2. إذا كان الشخص لا يستجيب، اتصل برقم 9-1-1 على الفور
3. أعطي الشخص نالوكسون إن وجد
4. ضع الشخص على جانبه لمنعه من الاختناق
5. إبق مع الشخص حتى وصول عمال الطوارئ

تحدث إلى طبيبك لفهم فوائد ومخاطر المواد الأفيونية الموصوفة طبيًا للحصول على رعاية آمنة وفعالة ومناسبة لك.



# لا تدع التسميات تحدد شخصيك

المرض العقلي أمر شائع أكثر مما تعتقد.  
تحدث مع طبيبك بشأن خيارات العلاج.

يُرجى الاتصال بطبيبك للحصول على  
خدمة الرعاية الصحية عن بُعد وأنت  
في منزلك.

تعرف على المزيد على  
الموقع الإلكتروني  
[caloptima.org](http://caloptima.org)



A Public Agency

**CalOptima**  
Better. Together.

ريادة كاليفورنيا  
في جودة رعاية Medi-Cal  
تقييمات مؤسسة NCQA لخطط التأمين  
الصحي Medicaid في 2019-2020

# الأدوية التي يمكن أن تزيد من خطر السقوط

يمكن أن تزيد بعض الأدوية من خطر السقوط ولا يجب تناولها إذا كنت قد سقطت في الماضي. يمكن أن تجعلك تشعر بالنعاس أو الدوار. يمكنهم أيضًا تقليل يقظتك العقلية.

يمكن أن يؤدي السقوط إلى المزيد من زيارات المستشفى وقد يؤدي إلى ارتفاع التكاليف الطبية. بعض الأدوية الشائعة التي يمكن أن تزيد من خطر السقوط:

إذا كنت قد سقطت في الماضي وتتناول أحد هذه الأدوية، فتحدث مع طبيبك حول ما يمكنك القيام به لتقليل خطر السقوط في المستقبل. إذا لاحظت أي آثار جانبية، فتحدث مع طبيبك حول تغيير دوائك.

اتصل بخدمة عملاء OneCare Connect مجانًا على الرقم 1-855-705-8823، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. تفضل بزيارتنا على [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org)

## أدوية المزاج:

- aripiprazole (Abilify)
- olanzapine (Zyprexa)
- quetiapine (Seroquel)
- risperidone (Risperdal)

## أدوية القلق:

- alprazolam (Xanax)
- clonazepam (Klonopin)
- diazepam (Valium)
- lorazepam (Ativan)

## أدوية النوم:

- eszopiclone (Lunesta)
- temazepam (Restoril)
- zaleplon (Sonata)
- zolpidem (Ambien)

## أدوية النوبات:

- carbamazepine (Tegretol)
- divalproex (Depakote)
- gabapentin (Neurontin)
- lamotrigine (Lamictal)
- levetiracetam (Keppra)
- pregabalin (Lyrica)
- topiramate (Topamax)

## أدوية الاكتئاب:

- amitriptyline (Elavil)
- citalopram (Celexa)
- desvenlafaxine (Pristiq)
- duloxetine (Cymbalta)
- escitalopram (Lexapro)
- fluoxetine (Prozac)
- nortriptyline (Pamelor)
- paroxetine (Paxil)
- sertraline (Zoloft)
- venlafaxine (Effexor)



# مرض فيروس كورونا 2019

## الأسئلة الشائعة

### هل لديك ما يكفي من الأدوية لحالاتك الأخرى؟

قامت CalOptima بتغيير قواعدها بحيث يمكنك بسهولة الحصول على الدواء (الأدوية) لحالاتك المزمنة. يمكنك طلب إعادة تعبئة مبكرة و إمداد لمدة 90 يومًا للأدوية. اتصل بطبيبك للحصول على وصفة طبية جديدة.

### كيف يتم فحصك لـ COVID-19؟

قد يقتصر فحص COVID-19 في بعض الأحيان على المجموعات ذات الأولوية العالية، على النحو المحدد من قبل وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا أو إدارة مقاطعة أورانج للصحة العامة.

عليك اتباع هذه الخطوات بالترتيب أدناه. لن يتم قبول المرضى بدون موعد مسبق.

1. اتصل بمزود رعايتك الأولية (PCP) لتحديد موعد للزيارة عبر الهاتف أو للخدمات الصحية عن بعد. سيقرر مزود رعايتك الأولية ما إذا كنت تستوفي معايير الفحص الحالية.
2. إذا كنت تستوفي المعايير وكان مزود رعايتك الأولية يقدم الفحص في مكتبه، فأنت بحاجة إلى تحديد موعد ليتم فحصك هناك.
3. إذا كنت تستوفي المعايير وكان مزود رعايتك الأولية لا يقدم الفحص، فأنت بحاجة إلى الاتصال بشبكتك الصحية لتحديد موعد في موقع الفحص الخاص بشبكتك الصحية.
4. إذا لم يقدم كل من مزود رعايتك الأولية وشبكتك الصحية الفحص، فاتصل بشبكة عيادات فحص COVID-19 في مقاطعة أورانج (Orange County COVID-19 Testing Network of clinics) Orange لتحديد موعد. يجب عليك تحديد موعد لعمل الفحص مع إحدى العيادات لضمان الأهلية وتوافر الفحص.

### بمن يمكنني الاتصال للحصول على المشورة الصحية؟

إذا كنت بحاجة إلى مشورة صحية، اتصل أولاً بطبيبك أو بشبكتك 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.

### هل يمكنني التحدث إلى طبيبي عن طريق الهاتف أو القيام بزيارة الخدمات الصحية عن بعد؟

إذا كنت مريضًا، 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. تكون خصوصيتك وسريتك آمنين عندما يستخدم طبيبك Apple FaceTime أو Facebook Messenger video chat أو Google Hangouts video أو Skype.

### هل تشعر بالإحباط والوحدة خلال هذا الوقت؟ هل خدمات الصحة النفسية متاحة؟

في CalOptima، نتفهم أن هذا قد يكون وقتًا صعبًا بالنسبة لك ولعائلتك. نحن متواجدون لمساعدتك. للحصول على معلومات حول الاكتئاب أو للوصول إلى خدمات الصحة العقلية، اتصل بخط الصحة السلوكية لدى CalOptima على 1-855 877-3885. هذا الرقم متاح على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. تتوفر أيضًا موارد الصحة النفسية عبر الإنترنت من Be Well OC: [www.bewelloc.org](http://www.bewelloc.org)





## تطلق ولاية كاليفورنيا فحص توعية تجارب الطفولة المعاكسة ACEs (ACEs Aware Screening)

تجارب الطفولة المعاكسة (ACEs) هي أحداث مرهقة أو مؤلمة تحدث قبل سن 18 عامًا. يمكن أن تتضمن ACEs رؤية العنف في المنزل أو المجتمع، والنشأة في منزل به سوء استخدام للمواد المخدرة أو منزل غير مستقر بسبب انفصال الوالدين.

قد تتضمن علاجات المرضى الذين مروا بأحداث ACE طرقًا لإدارة الاستجابة للضغط النفسي، مثل:

- العلاقات الآمنة والداعمة
- التمارين المنتظمة
- النوم عالي الجودة
- التغذية السليمة
- الممارسات الإدراكية
- علاج الصحة النفسية

تجارب الطفولة المعاكسة (ACEs) هي أحداث مرهقة أو مؤلمة تحدث قبل سن 81 عامًا. يمكن أن تتضمن ACEs رؤية العنف في المنزل أو المجتمع، والنشأة في منزل به سوء استخدام للمواد المخدرة أو منزل غير مستقر بسبب انفصال الوالدين.



للحد من آثار ACEs، أطلق الجراح العام في كاليفورنيا إلى جانب وزارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية (DHCS)، جهدًا على مستوى الولاية لفحص ACEs. سيساعد ذلك في تحديد الأشخاص الذين قد يستفيدون من رعاية وخدمات الاستشارة من الصدمات.

ACEs أكثر شيوعًا مما تعتقد. في كاليفورنيا، مر حوالي 3 من كل 5 أشخاص بحدث ACE واحد على الأقل في طفولتهم. لقد مر ما يقرب من 1 من كل 5 أشخاص بأربع (4) أحداث ACEs أو أكثر. يمكن أن يكون لـ ACE تأثيرات سلبية دائمة على صحتك وعافيتك. ترتبط ACEs بالمشاكل الصحية والأمراض العقلية وإساءة استخدام المواد في مرحلة البلوغ. يمكن أن يكون لـ ACEs تأثير سلبي على التعليم وفرص العمل.

لمعرفة المزيد حول فحص توعية تجارب الطفولة المعاكسة ACEs، تحدث مع طبيبك أو قم بزيارة DHCS على [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)

# 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 OneCare Connect. وتشمل هذه الخدمات الاستشارة وفحص الحمل وطرق تحديد النسل. اتصلي مع قسم خدمة العملاء لدى OneCare Connect.

### ماذا تفعلين إذا كنتِ حاملاً

أنت بحاجة لمراجعة طبيبك حالما تعتقدين بأنك حامل للبدء برعاية ما قبل الولادة. أسألي 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.

1-855-705-8823 1-800-735-2929	الرقم المجاني: TTY:	قسم خدمة العملاء، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع	CalOptima
1-855-877-3885 1-800-735-2929	الرقم المجاني: TTY:	قسم الصحة السلوكية للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية للإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية	
1-714-246-8895 1-888-587-8088 1-800-735-2929	الرقم المحلي: الرقم المجاني: TTY:	قسم التثقيف الصحي للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة	
1-844-447-8444 1-844-514-3774	الرقم المجاني: TTY:	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.	
1-800-322-6384 1-800-735-2922	الرقم المجاني: TTY:	للحصول على المساعدة بالمنافع الخاصة بخدمات تأمين الأسنان	Denti-Cal
1-800-438-4560 1-800-428-4833	الرقم المجاني: TTY:	اتصل بقسم خدمة عملاء OneCare Connect لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.	VSP (خطة خدمات العيون)
1-877-427-4788 1-877-710-2746	الرقم المجاني: TTY:	للمساعدة المجانية للوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة أو مراكز التمارين الرياضية على <a href="http://www.SilverandFit.com">www.SilverandFit.com</a>	Silver & Fit

## الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة 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](http://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 وتم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

# فحص سرطان القولون والمستقيم بلا تكلفة للأشخاص البالغين 50 عاماً وأكثر



## برامج المكافآت الصحية من CalOptima لعام 2020

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

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.

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عاماً، ويستكملون فحص تنظير القولون أو التنظير السيني

**فحص سرطان القولون والمستقيم**  
بطاقة هدايا بقيمة \$50

الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاماً، ومن المقرر أن يجروا فحص ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي، ويستكملوه

**فحص الكشف عن سرطان الثدي**  
بطاقة هدايا بقيمة \$25

CalOptima وأطبائك يهتمون بصحتك. يعد الحصول على الاختبارات الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب طريقة رائعة للبقاء بصحة جيدة! على سبيل المثال، فحص سرطان القولون والمستقيم هو اختبار يمكن أن يساعد في العثور على سرطان القولون والمستقيم في وقت مبكر عندما يكون صغيراً وأسهل على طبيبك في العلاج. "قولوني مُستقيمي - Colorectal" يشير إلى القولون والمستقيم، الذين يشكّلوا معاً الأمعاء الغليظة (المصران). غالباً ما يبدأ سرطان القولون والمستقيم بورم ينمو في القولون أو المستقيم، ولا ينبغي أن يكون هناك.

يمكن أن تساعدك الخيارات التي تقوم بها كل يوم على تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون. إن البقاء نشيطاً، والحفاظ على وزن صحي، والإقلاع عن التدخين، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات والإقلال من اللحوم الحمراء والمعالجة هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التمتع بصحة جيدة والحفاظ على الصحة.

سرطان القولون والمستقيم هو شائع بين النساء والرجال على حد سواء. يزداد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر. من المهم معرفة أنه بالنسبة لبعض الأشخاص، يبدأ سرطان القولون والمستقيم دون أعراض على الإطلاق. بالنسبة لأشخاص آخرين، يمكن أن تظهر أعراض مثل تغير في البراز، ونزيف المستقيم، وآلام في المعدة، وفقدان الوزن غير المخطط له كعلامات على الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

اتخذ دوراً نشطاً في رعايتك الصحية، وتحدث مع طبيبك حول سرطان القولون والمستقيم. هناك العديد من خيارات الفحص المتاحة لك. يمكن لطبيبك أن يعمل معك لمعرفة أي نوع من الفحوصات هو الأفضل بالنسبة لك ومتى يجب أن يتم فحصك. إجعل صحتك أولوية واكتشفه مبكراً!

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 (OneCare Connect Cal MediConnect (Medicare-Medicaid Plan) هي خطة صحية تتعاقد مع كل من Medicare و Medi-Cal لتوفير مزايا للمسجلين في البرنامجين. تتمثل 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.

اشترك في بوابة الأعضاء  
الإلكترونية الخاصة بنا اليوم!  
بادر بتولي دوراً فاعلاً في رعايتك الصحية.

سجل على  
<https://member.caloptima.org>  
اليوم

لإجراء تغييرات عبر الإنترنت، اذهب إلى  
الموقع الإلكتروني للأعضاء  
[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org)

ابق على اتصال مع CalOptima

الويب: [caloptima.org](http://caloptima.org)

لينكد ان (LinkedIn): CalOptima

فيسبوك (Facebook): CalOptim

تويتر (Twitter): @caloptima

انستقرام (Instagram): @caloptima

OneCare Connect  
**CalOptima**  
A Public Agency  
Better. Together.

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

## غالبًا ما يقضي الأطفال الوقت مع أجدادهم خلال فصل الصيف

تمرن على إجراءات السلامة المتعلقة  
بالمياه.

راقب الأطفال دائماً عندما يسبحون  
في المياه أو يكونون بالقرب منها.  
يجب أن يتولى شخص بالغ مراقبة  
الأطفال الصغار.  
ضع سياجاً حول برك السباحة  
وأحواض المياه الساخنة في المنزل.



حافظ على برودة جسمك عندما تشتد درجات الحرارة.  
• حافظ على ترطيب جسمك من خلال شرب الكثير من الماء.  
لا تترك الأطفال الرضع أو الصغار أو الحيوانات الأليفة في  
سيارة متوقفة مطلقاً، حتى لو كانت النوافذ مفتوحة.



### الوقاية من الإصابات.

تأكد من ارتداء الأطفال والمراهقين  
معدات الوقاية المناسبة لرياضتهم أو  
عند ركوبهم الدراجات، أو استخدامهم  
لألواح التزلج أو الزلاجات.  
تحقق للتأكد من أن أسطح أرضيات  
الملاعب ليست شديدة السخونة وأن  
المعدات آمنة ومصنوعة صيانة جيدة.



### استخدم كريمات واقية من الشمس وطاردة للحشرات.

نصيحة: إذا كنت تستخدم كريماً واقياً من أشعة الشمس وكريماً طارداً  
للحشرات، فضع الكريم الواقي من الشمس أولاً.  
للحفاظ على سلامتك من أشعة الشمس، قم بارتداء ملابس متعددة  
الطبقات وقم دائماً باستخدام كريم واقٍ من أشعة الشمس بعامل حماية  
(SPF، Sun Protection Factor) 15 على الأقل عندما تكون  
بالخارج.  
استخدم كريماً طارداً للحشرات وارتد قمصاناً طويلة الأكمام وسروالاً  
طويلاً للوقاية من لدغات الحشرات والبعوض، والإصابة بأمراض مثل  
حمى زيكا وفيروس غرب النيل وداء لايم.

