CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

OneCare CONNECTIONS
نشرة الأعضاء الإخبارية

صيف 2021



أهم الأخبار بالداخل

نصائح للوقاية من الإنفلونزا أثناء جائحة COVID-19

المساعدات الغذائية والنقدية 2

البقاء بصحة جيدة مع السكري 5

فهم الاكتئاب 6

مكافآت الأعضاء الصحية للقاح COVID-19 12

أثناء جائحة COVID-19، هل زيارات الرعاية الجيدة آمنة؟

من المهم أن ترى مزود الرعاية الأولية (PCP) لجميع زيارات الرعاية الصحية الموصى بها. يمكنك تلقي الرعاية الصحية بأمان في مكاتب مزودي الرعاية الأولية أثناء انتشار جائحة COVID-19، نظرًا لأن مكاتبهم:

- تفحص موظفي وأعضاء المكتب لأعراض والتعرض لـ COVID-19
- ينظفوا الأسطح طوال اليوم
- يجدولوا بشكل أفضل للسماح بالتباعد البدني بين الأعضاء
- يتطلبون أغطية للوجه

يمكنك تولي مسئوولية صحتك من خلال مواكبة زيارات الرعاية الصحية والفحوصات واللقاحات.

نصيحة صحية:

يمكن للحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب إلى تحسين فرصك في عيش حياة أكثر صحة.



هل تحتاج إلى المساعدة لشراء الطعام

أو إلى تلقي مساعدات نقدية؟

هل تعلم أن أعضاء CalOptima Medi-Cal قد يكونون مؤهلين أيضًا لبرنامج CalFresh أو CalWORKs أو WIC؟ تعرف على البرنامج الذي قد يساعدك أنت وعائلتك، وكيفية التقديم.

ما هو برنامج CalFresh؟

CalFresh (المعروف سابقًا باسم قسائم الطعام food stamps) هو برنامج مساعدة تغذوية فيدرالي يساعد الأفراد والأسر المؤهلين على شراء الأطعمة المغذية. ستحصل الأسر المؤهلة على بطاقة تحويل المنافع الإلكترونية (EBT)، على غرار بطاقة الصراف الآلي، لشراء الطعام من محلات البقالة وأسواق المزارعين التي تقبل بطاقات EBT.

ما هو برنامج CalWORKs؟

برنامج فرص العمل والمسؤولية تجاه الأطفال في كاليفورنيا (CalWORKs) هو برنامج مساعدة عامة يقدم مساعدات وخدمات نقدية للأسر المؤهلة التي لديها طفل أو أطفال في المنزل. يمكن لـ CalWORKs المساعدة في دفع تكاليف السكن والطعام والتكاليف الأخرى.

كيفية التقديم للحصول على CalFresh و CalWORKs:

للمساعدة في منع انتشار COVID-19 وتجنب أوقات الانتظار الشخصية الطويلة، يرجى التقديم عبر الإنترنت أو الهاتف أو الفاكس. يمكنك معرفة ما إذا كنت مؤهلاً والتقدم من خلال وكالة مقاطعة Orange للخدمات الاجتماعية (SSA).

- عبر الإنترنت: www.MyBenefitsCalWIN.org أو www.GetCalFresh.org (لـ CalFresh فقط)
- رقم الهاتف: مركز اتصال SSA على 1-800-281-9799
- رقم الفاكس: 1-714-645-3489 (لـ CalFresh فقط)
- للتقديم شخصيًا في أحد المكاتب الإقليمية التابعة لـ SSA؛ للعثور على المواقع، انتقل إلى www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list

ما هو WIC؟

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) التثقيف الغذائي ودعم الرضاعة الطبيعية ومزايا الأطعمة الصحية والإحالات إلى الرعاية الصحية والخدمات المجتمعية الأخرى. يجب استيفاء إرشادات الأهلية والدخل للتأهل لبرنامج WIC.

كيفية التقديم لبرنامج WIC

برنامج WIC لديه مكاتب في جميع أنحاء مقاطعة أورانج. اتصل لتحديد موعد في مكتب قريب منك.

- اتصل على: 1-888-WIC-WORKS أو 1-888-942-9675
- عبر الإنترنت: https://myfamily.wic.ca.gov



OCSSA · California WIC Women, Infants & Children · CalFresh · CalOptima A Public Agency · CalOptima Better. Together.

نصائح للوقاية من الإنفلونزا أثناء جائحة COVID-19

لا تنتظر، لقّح!

الإنفلونزا — المعروف أيضًا باسم الفلو(flu) — هو مرض خطير. تتشابه بعض أعراض الأنفلونزا و COVID-19، مما يجعل من الصعب معرفة الفرق بينهما بناءً على الأعراض وحدها. يمكن لأعضاء CalOptima الحصول على لقاح الأنفلونزا بدون تكلفة. اسأل طبيبك عن أي أسئلة قد تكون لديك حول الحصول على لقاحات الأنفلونزا و COVID-19.

اليوم، لا يزال لقاح الإنفلونزا أكثر أهمية من أي وقت مضى لتقليل المخاطر التي تتعرض لها أنت وعائلتك ومجتمعك. الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية خطيرة من الإنفلونزا. قد يمنعك الحصول على لقاح الإنفلونزا من الإصابة بمرض شديد. لا يمكن للقاح الإنفلونزا أن يصيب شخصًا ما بالإنفلونزا ويعتبر آمنًا. لقد أظهر الحصول على لقاحات الأنفلونزا و COVID-19 أنه يقلل من خطر دخول المستشفى.

لا يجب أن تحصل على لقاح COVID-19 ولقاح الأنفلونزا في نفس الوقت، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). يجب إعطاء لقاحات COVID-19 بمفردها خلال 14 يومًا على الأقل قبل أو بعد الحصول على أي لقاحات أخرى، مثل لقاح الإنفلونزا.

تنص الإرشادات الحالية على أن كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكبر يجب أن يحصل على لقاح الأنفلونزا. يمكن لطبيبك أن يوجهك ويناقش مخاوفك.

لا تنتظر، لقّح! يمكنك المساعدة في إبطاء انتشار الأنفلونزا و COVID-19. تتوفر لقاحات الإنفلونزا في عيادات الأطباء أو الصيدليات المحلية.

فيما يلي نصائح للعادات الصحية للمساعدة في منع انتشار الأنفلونزا و COVID-19:

- استمر في ممارسة التباعد البدني وارتداء كمامة وتجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص المرضى حتى بعد تلقي لقاح COVID-19.
- إذا كنت مريضًا، فحد من الاتصال بالآخرين قدر الإمكان لمنع نقل العدوى إليهم.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الكحولي.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل في سلة المهملات بعد استخدامه واغسل يديك.
- نظف وعقم الأسطح والأشياء التي يتم لمسها كثيرًا مثل مقابض الأبواب وأسطح الطاولات والأجهزة الإلكترونية.
- قم بإبلاغ طبيبك عن أي أعراض جديدة أو متفاقمة على الفور مثل:الحمى، والتهاب الحلق، والسعال، وآلام الجسم، والصداع، والغثيان، والقيء، والقشعريرة، والإرهاق.

لمعرفة المزيد تفضل بزيارة

www.caloptima.org/vaccine

هل يجب أن تحصل على فحوصات السرطان الروتينية خلال COVID-19؟

مواكبة فحوصات السرطان الروتينية هي جزء مهم من صحتك العامة.

أثناء تفشي جائحة COVID-19، قد تشعر بالتوتر حيال الذهاب لفحوصات السرطان. اتخذت مكاتب المزودين العديد من الخطوات لتوفير الرعاية بأمان أثناء جائحة COVID-19:

- التحقق من موظفي المكتب والمرضى لمعرفة الأعراض والتعرض لـ COVID-19
- تنظيف الأسطح طوال اليوم
- جدولة أفضل للسماح بالتباعد الجسدي بين المرضى
- تطلب أغطية للوجه

يمكن أن تساعد فحوصات السرطان الروتينية في العثور على الخلايا السرطانية قبل أن تنتشر إلى مناطق أخرى من الجسم. متابعة الفحوصات الخاصة بك يمكن أن تساعد في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج.

هناك العديد من الخيارات المتاحة لفحص السرطان. يمكن لطبيبك مساعدتك في معرفة نوع الاختبار الأفضل لك، ومتى يجب إجراء الاختبار. لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من المهم اكتشاف السرطان مبكرًا حتى تتمكن من الحصول على العلاج على الفور.

إن خطة OneCare Connect Cal MediConnect (خطة Medicare-Medicaid) هي خطة صحية تتعاقد مع كل من Medicare و Medi-Cal لتوفير مزايا كلا البرنامجين للمسجلين. تمتثل OneCare Connect لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس. اتصل بخدمة عملاء OneCare Connect على الرقم المجاني **1-855-705-8823 (TTY 711)**، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.

فيما يلي بعض الاختبارات التي لا ينبغي تأخيرها:

فحص سرطان الثدي

ابتداءً من سن الأربعين، تحدث إلى طبيبك حول متى وكم مرة يجب أن تحصل على صورة الثدي الشعاعية. يلتقط تصوير الثدي بالأشعة صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان. إذا تم العثور على أي شيء، فسيتم إخطارك لمزيد من الاختبارات.

فحص سرطان القولون والمستقيم

في سن 45، تحدث إلى طبيبك حول موعد إجراء اختبار سرطان القولون والمستقيم. يزداد خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم مع تقدمك في العمر. بعض الأشخاص لا تظهر عليهم الأعراض، ولكن الذين قد تظهر عليهم قد يكون لديهم الأعراض التالية:

- وجود خون در مدفوع و خونريزى از مقعد
- دم في البراز أو نزيف في المستقيم
- تغير في عادات البراز أو الأمعاء مثل الإسهال المتكرر أو الإمساك
- آلام في المعدة
- فقدان الوزن غير المخطط له



البقاء بصحة جيدة مع مرض السكري أثناء جائحة COVID-19

COVID-19 هو فايروس يمكن أن يسبب أمراض الجهاز التنفسي. ينتشر من شخص لآخر. إذا كنت مصابًا بداء السكري، فقد تكون لديك فرصة أكبر للإصابة بمرض خطير من COVID-19.

أثناء هذه الجائحة، من المهم الحفاظ على نمط حياة صحي للسيطرة على نسبة السكر في الدم وتقليل فرصتك في الإصابة بـ COVID-19.

1

نصائح لرعاية داء السكري:

- تمرن يوميًا. تنزه مرتديًا قناعًا أو استخدم مقاطع فيديو للتمارين الرياضية عبر الإنترنت.
- تحقق من مستويات سكر الدم لديك.
- احصل على فحوصات A1C المخبرية وفحص عيون مرضى السكري.
- تناول الأنسولين أو أدوية السكري.
- احصل على الدعم إذا كنت تشعر بالتوتر والقلق والاكتئاب.
- حافظ على نظام غذائي صحي من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات. تناول كميات صغيرة في نفس الوقت كل يوم لتجنب ارتفاع وانخفاض نسبة السكر في الدم.

2

للمساعدة في تقليل خطر إصابتك بـ COVID-19:

- ارتدِ كمامة وحافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بين الآخرين. اغسل يديك وعقم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا.
- بما أنك مصاب بداء السكري، تحدث إلى مزود رعايتك أولاً بشأن الحصول على لقاح COVID-19. حدد موعدك على www.othena.com.

3

أعراض COVID-19 التي يجب الانتباه إليها:

- الحمى أو القشعريرة، السعال، ضيق النفس أو صعوبة في التنفس، الإرهاق، آلام في العضلات أو الجسم، الصداع، فقدان جديد للتذوق أو الشم، التهاب الحلق، احتقان أو سيلان الأنف، غثيان أو قيء، أو إسهال.
- اتصل بمزودك لأي أعراض أخرى تقلقك.

4

اتصل بـ 911 إذا كان لديك:

- صعوبة في التنفس، ألم مستمر أو ضغط في الصدر، ارتباك جديد، عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا، زرقان الشفاه أو الوجه.



! تحدث إلى مزود رعايتك عن أي تغييرات على رعاية داء السكري لديك.



فهم الاكتئاب

ما هي أعراض الاكتئاب؟

- لشعور بالحزن أو الإحباط أو الفراغ معظم اليوم، كل يوم تقريبًا لمدة أسبوعين أو أكثر
- فقدان الاهتمام أو المتعة في العمل والمدرسة والأنشطة
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- صعوبة في النوم ليلاً، والبقاء مستيقظًا أثناء النهار
- قلة الطاقة وانعدام الدافع
- الشعور بالانزعاج أو الغضب معظم الوقت
- صعوبة في التفكير أو اتخاذ القرارات
- الشعور باليأس أو انعدام القيمة أو قلة الحيلة
- أفكار أو كلام عن عدم الرغبة في العيش

ما الذي يمكنك فعله؟

إذا كنت تعتقد أن لديك علامات الاكتئاب، فاسأل طبيبك عن فحص الاكتئاب. سيطرح طبيبك أسئلة عن كيفية شعورك ويقيم أعراضك. الاكتئاب شائع جدًا ويمكن علاجه بشكل كبير. هناك العديد من خيارات العلاج والموارد المتاحة. تشمل بعض خيارات العلاج الشائعة ما يلي:

- الأدوية (العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب)
- العلاج بالحديث (استشارة فردية أو جماعية)

مع العلاج المناسب، يمكنك التعافي من الاكتئاب مع مرور الوقت. يمكن أن يساعدك الحصول على العلاج في البدء في السيطرة على الأعراض والبدء في الشعور بالتحسن. إذا تم وصف مضادات الاكتئاب لك، فامنح أدويتك الحالية وقتًا أطول للعمل. تحلى بالصبر. العلاج يستغرق وقتًا والتزامًا. لا تتوقف أبدًا عن العلاج أو الأدوية دون التحدث مع طبيبك أولاً. قد يؤدي القيام بذلك إلى عودة الاكتئاب. قد يؤدي التوقف عن تناول الأدوية فجأة إلى ظهور أعراض أخرى.

كلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع ، كلما بدأت تشعر بالتحسن بشكل أسرع.

لمعرفة المزيد حول خدمات الصحة السلوكية، اتصل برقم الصحة السلوكية لدى **CalOptima** المجاني على **1-855-877-3885** (TTY **711**) أو تفضل بزيارتنا على **www.caloptima.org**.

ما تحتاج لمعرفته حول أدويتك

مع تقدمك في العمر وتناول المزيد من الأدوية، قد يكون هناك خطر أكبر من أن أدويتك قد لا تعمل بشكل جيد معًا. هذا يمكن أن يسبب مشاكل. كلما عرفت أكثر عن سبب تناولك لأدويتك، كان من الأسهل منع المشاكل. إليك بعض النصائح لمساعدتك:

- اسأل طبيبك إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تناول أدويتك.
- اسأل طبيبك عن المدة التي تحتاج إلى تناول الأدوية وما إذا كنت بحاجة لتناولها مع الطعام.
- تعرف على سبب تناولك لكل من الأدوية الخاصة بك.
- اعرف ما إذا كنت بحاجة إلى تناولها في نفس الوقت كل يوم.
- اعرف الآثار الجانبية المحتملة لكل دواء.
- تعرف على كيفية تخزينها.
- قم بعمل قائمة بالأدوية الموصوفة والتي لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- اكتب المقدار الذي يجب أن تأخذه في المرة الواحدة ومتى تتناولها كل يوم.

نصائح: كيفية إدارة أدويتك



- ☐ **املأ الأدوية في الوقت المحدد حتى لا تنفد منها.**
- ☐ تحدث إلى الصيدلي الخاص بك حول التسجيل للحصول على إعادة تعبئة تلقائية.
- ☐ اسأل طبيبك أو الصيدلي عن الحصول على 90 يومًا من أدويتك.
- ☐ تناول الأدوية حسب إرشادات طبيبك.
- ☐ لا تتوقف أو تتخطى أو تقطع أدويتك دون التحدث إلى طبيبك أولاً.
- ☐ تخلص من الأدوية منتهية الصلاحية أو غير المستخدمة. Visit takebackday.dea.gov
- ☐ استخدم صيدلية واحدة للحصول على سجل كامل لقائمة أدويتك الموجودة في ملفك.

يجب على طبيبك أو الصيدلي مراجعة أدويتك معك مرة واحدة في السنة على الأقل. في بعض الحالات، قد تحتاج الأدوية إلى المراجعة بشكل أكثر تكررًا.

لدينا طاقم يتحدث لغتك. إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima على الرقم المجاني **1-855-705-8823** (TTY **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.

لمعرفة المزيد تفضل بزيارة

www.caloptima.org

نصائح لتناول الطعام خارج المنزل

ا لحقا ئق

- معظم الأسر تتناول 1 من بين كل 4 وجبات خارج المنزل.
- هذا يؤدي إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية ويضيف إلى حجم الخصر.
- الأسر التي تختار تناول الطعام خارج المنزل كثيراً تكون أكثر عرضة لتراكم الدهون في الجسم مقارنة بتلك التي تأكل في المنزل أكثر.
- أغلب المطاعم اليوم تقدم وجبات كبيرة تكفي لشخصين.
- حاول تحضير وتناول وجبات أكثر في المنزل.

إذا كنت تأكل خارج المنزل أكثر من مرتين بالأسبوع فاتبع هذه النصائح:

- إنتق خيارات صحية لكل وجبة. اختر الخيارات الطازجة أو الخيارات المخبوزة بدلاً من المقلية.
- تجنب أكل الكثير من الخبز والزبدة. أطلب من النادل عدم تقديمهم أو تقديمهم مع وجبتك.
- اختر المقبلات كطبقك الرئيسي مع إضافة شوربة أو سلطة.
- تحكم بسعراتك الحرارية بطلب الصلصات أو مرق التوابل بشكل منفصل .
- أطلب الخضار أو السلطة بدلاً من الأرز أو الخبز أو البطاطس المقلية.
- تناول الطعام ببطء واستمتع بوجبتك. سوف تأكل أقل إن أخذت وقتك.
- خذ رشفات من الماء ما بين لقمات الأكل.
- قم بمشاركة وجبتك أو بحفظ نصف طعامك لوقت لاحق.
- إذا كنت تحب تناول شيئاً حلواً في نهاية وجبتك فشارك الحلوى. أو جرب الفاكهة بدلاً من ذلك.
- أطلب ما أنت حقاً بحاجة إليه فقط وتجنب الإفراط في تناول الطعام.
- تجنب المشروبات السكرية الكبيرة.



اشترك في بوابة الأعضاء الإلكترونية الخاصة بنا اليوم!

بادر بتولي دوراً فعّالاً في رعايتك الصحية. سجّل على **https://member.caloptima.org** اليوم

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

نصائح لزيادة خطواتك

كل خطوة مهمة!

المشي هو طريقة رائعة للحفاظ على لياقة جسمك. يمكن أن يكون طريقة ممتعة لك ولعائلتك لتحسين أو المحافظة علي وزن صحي. حدد هدفاً وقم بزيادة خطواتك تدريجياً. إذا كنت غير نشيط ولكنك قادر، حدد هدفك بالسير لمسافة 10,000 خطوة. أضف 200-300 خطوة يومياً حتى تصل إلى هدفك. جرب هذه النصائح لزيادة خطواتك:

في البيت



- امش إلى منزل جارك أو صديقك بدلاً من الاتصال هاتفياً.
- توقف عن استخدام جهاز التحكم عن بعد وقم من مكانك لتغيير القنوات.
- قم بالمشي في أرجاء المنزل أثناء عرض الدعايات على التلفزيون.
- قم بتمشية كلبك أو كلب جارك.
- قم بتفريغ البقالة من السيارة على أكثر من رحلة.
- امش أول 5,000 بحلول الظهيرة من كل يوم.
- تمشى حول المجمع السكني بعد العشاء.
- تمشى قبل الذهاب لإحضار البريد.
- قم بغسل سيارتك و تشميعها.
- اغسل النوافذ.
- قم بجز العشب.

وأنت في الخارج



- وقف السيارة في مكان أبعد عند الذهاب للبقالة أو عند قضاء بعض المشاوير.
- أعد عربة التسوق إلى المحل التجاري عند الإنتهاء من تنزيل المشتريات.
- تجنب المصاعد — اصعد على الدرج.
- امش على الدرج الكهربائي — لا تقف هناك فحسب.
- احمل سلة تسوق بدلاً من استخدام العربة.

في العمل



- امش خلال الاستراحات.
- خذ الطريق الطويل لدخول المبنى.
- نظم جولات "مشي" مع الموظفين الآخرين في المبنى.
- استخدم آلة التصوير أو الحمام الأبعد عن مكانك.
- امش للتحدث مع زميل بدلاً من إرسال رسالة إلكترونية.
- أوقف سيارتك في مكان بعيد في موقف السيارات.
- قم من مكانك وتحرك كل 30 دقيقة.

ابدأ هنا



الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذه الأشياء الـ 2

كعضو جديد في CalOptima، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في CalOptima" أي (Welcome to CalOptima) في البريد. يرجى فتحها على الفور وفعل هذه الأشياء 4:

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.

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. اسألي طبيبك عن خدمات الدعم السابقة للولادة. هذا برنامج يقدم لك مزيد من المعلومات أثناء حملك ولمدة شهرين بعد ولادة طفلك.

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 وبناء على الطلب. من أجل طلب إرسال نسخة من الدليل إليك بالبريد، يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدى OneCare Connect.



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 1-1-9 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ للحالات الطبية الطارئة فعلاً.

CalOptima
قسم خدمة العملاء
24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع
الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

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: **711**

قسم التثقيف الصحي
للمساعدة بمواد الصحة والعناية
الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة
الرقم المحلي: **1-714-246-8895**
الرقم المجاني: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

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: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Denti-Cal
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**

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

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

مكافآت الأعضاء الصحية للقاح COVID-19

عضاء CalOptima من سن 12 عامًا أو أكبر> مؤهلين للحصول على بطاقة هدايا بقيمة $25 لكل جرعة COVID-19 يتم تلقيها أو بطاقة هدايا بقيمة $25 إذا حصلت على لقاح ذو جرعة واحدة. يُمكن للأعضاء الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا الاشتراك بمجرد الموافقة على اللقاح للأطفال سن 11 عامًا أو أقل. يرجى ملاحظة أنه يجب أن تكون مؤهلاً في تاريخ الخدمة لتلقي بطاقة (بطاقات) الهدايا. **الأعضاء في الرعاية طويلة الأجل (LTC) أو برنامج PACE أو أولئك ضمن شبكة Kaiser غير مؤهلين لبرنامج المكافآت الصحية للأعضاء للقاح COVID-19.**

لا يحتاج الأعضاء إلى إرسال أي شيء إلى CalOptima. بطاقات الهدايا سيتم إرسالها بعد تأكيد CalOptima من خلال سجل المناعة في كاليفورنيا (California Immunization Registry) أنك تلقيت لقاح COVID-19 الخاص بك. سنرسل بطاقة الهدية الخاصة بك إلى العنوان البريدي المسجل في CalOptima لك. لتأكد من أن لدينا العنوان الصحيح في الملف ، يرجى تسجيل الدخول إلى بوابة أعضاء CalOptima أو إنشاء حساب. يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة العملاء لتحديث عنوانك البريدي.

إذا تلقيت لقاح COVID-19 الخاص بك، فيرجى التحلي بالصبر لأنه قد يكون هناك تأخير في تأكيد تطعيمك وإرسال بطاقة (بطاقات) الهدايا الخاصة بك بالبريد لبرنامج المكافآت الصحية للأعضاء للقاح COVID-19. إذا تلقيت لقاحًا يتطلب جرعتين، فقد تتلقى بطاقة الهدايا الخاصة بك للجرعتين الأولى والثانية في أوقات مختلفة. شكرا لتحليك بالصبر.

كن واعٍ لمبدأ A.W.A.R.E في الشمس!

من المهم حماية بشرتك من أضرار أشعة الشمس طوال العام.

A تجنب التعرض المباشر للشمس. تكون الأشعة فوق البنفسجية الأقوى من 10 صباحًا حتى 4 مساءً.

W ارتداء ملابس واقية من الشمس: قميص طويل الأكمام وقبعة عريضة ونظارات شمسية.

A ضع واقي الشمس بعامل حماية 30 أو أعلى.

R افحص بشرتك بشكل روتيني بحثًا عن بقع مشبوهة جديدة.

E ثقف عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

ابق على اتصال

CalOptima.org

@caloptima

TWITTER و TWEET و RETWEET وشعار Twitter هي علامات تجارية لشركة Twitter, Inc. أو الشركات التابعة لها.