



اطلاعات مهم

راهکارهای پیشگیری از آنفولانزا در زمان همه گیری COVID-19

آیا ملاقاتهای سلامتی در دوران همه گیری COVID-19 امن است؟

ملاقات با ارائه دهنده مراقبتهای اولیه (PCP) برای ملاقات سلامتی اهمیت زیادی دارد. شما میتوانید در امنیت کامل مراقبتهای درمانی خود را در مطب PCP طی دوران همه گیری COVID-19 دریافت کنید، به این دلیل که آنها:

- ◀ کارمندان دفتر و بیماران را برای علائم و قرار گرفتن در معرض COVID-19 چک میکنند.
 - ◀ سطوح را در طول روز بارها ضد عفونی میکنند
 - ◀ برای رعایت فاصله اجتماعی نوبت بیماران را بهتر برنامه ریزی میکنند
 - ◀ پوشیدن ماسک الزامی است
- غریبالگری و واکسنها سلامت خود را تحت کنترل داشته باشید.

2 کمکهای مالی و غذایی

5 سالمتر ماندن با دیابت

6 شناخت افسردگی

12 پاداش سلامتی اعضا برای
دریافت واکسن COVID-19

نکات بهداشتی:

دریافت مراقبتهای سلامتی به موقع میتواند احتمال زندگی سالمتر را بیشتر کند.



راهکارهای پیشگیری از آنفولانزا در زمان همه گیری COVID-19

تامل ننمایید، واکسن بزنید!

آنفولانزا—که به نام فلو نیز شناخته میشود— بیماری بسیار جدی است. برخی از علائم آنفولانزا و کووید-19 مشابه هستند، و تشخیص تفاوت آنها فقط بر اساس علائم دشوار است. واکسن آنفولانزا برای اعضا CalOptima رایگان است. اگر در مورد واکسنهای آنفولانزا و COVID-19 پرسشی دارید با پزشک خود مشورت نمایید.

در حال حاضر، دریافت واکسن آنفولانزا برای کم کردن خطر ابتلا به و خانواده و جامعه به این بیماری از همیشه مهمتر است. افراد مبتلا به بیماریهای مزمن در معرض خطر جدی مشکلات سلامتی ناشی از ابتلا به آنفولانزا هستند. دریافت واکسن آنفولانزا ممکن است از بیماری شدید جلوگیری کند. واکسن آنفولانزا باعث بیماری آنفولانزا نمیشود و امن است. تحقیقات نشان داده که دریافت واکسنهای آنفولانزا و COVID-19 از احتمال بستری شدن در بیمارستان پیشگیری میکند.

طبق دستور مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها (CDC)؛ شما نباید واکسن آنفولانزا و COVID-19 را بطور همزمان دریافت نمایید. واکسن COVID-19 باید به تنهایی 14 روز قبل یا بعد از واکسن آنفولانزا داده شود.

قوانین فعلی میگوید که همه افراد 6 ماهه به بالا باید واکسن آنفولانزا دریافت نمایند. پزشک شما میتواند در مورد نگرانیهایتان با شما صحبت کرده و شما را راهنمایی کند.

تامل ننمایید، واکسن بزنید! شما میتوانید به کاهش شیوع آنفولانزا و COVID-19 کمک کنید. واکسن آنفولانزا در مطبها و داروخانه های محلی موجود است.

در زیر نکاتی در مورد عادات سالم برای پیشگیری از شیوع آنفولانزا و کووید-19 آورده شده:

- به فاصله گذاری اجتماعی ادامه دهید، ماسک بزنید و از تماس با اشخاص بیمار حتی پس از دریافت واکسن COVID-19 پرهیز نمایید.
- اگر بیمار هستید، برای پیشگیری از ابتلا به اشخاص دیگر، از تماس با دیگران تا سر حد امکان پرهیز نمایید.
- دستهای خود را بطور مرتب با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس ندارید از محلول ضد عفونی کننده الکل دار استفاده کنید.
- در زمان عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. پس از استفاده دستمال را فوراً دور انداخته و دست خود را بشویید.
- سطوح و اجسامی را که زیاد لمس میکنید مانند دستگیره در، سطح کابینت و دستگاههای الکترونیک را دائم تمیز و ضد عفونی نمایید.
- هر گونه علائم جدید یا وخیم تر را بلافاصله به پزشکتان اطلاع دهید، مثلاً: تب، گلو درد، بدن درد، تهوع، استفراغ، لرز و ضعف شدید.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

www.caloptima.org/vaccine

آیا برای خرید مواد غذایی یا دریافت

کمکهای مالی به کمک نیاز دارید؟

CalFresh چیست؟

CalFresh (قبلاً به نام food stamps شناخته میشد) برنامه دولتی کمکهای غذایی است که به اشخاص واجد شرایط برای خرید مواد غذایی مقوی کمک میکند. خانواده های واجد شرایط کارت انتقال مزایای الکترونیک (EBT) که مشابه کارت ATM است دریافت میکنند تا بتوانند از سوپر مارکتها و مارکتهای محلی که کارت EBT را قبول میکنند، مواد غذایی بخرند.

CalWORKs چیست؟

فرصت اشتغال و مسئولیت کودکان کالیفرنیا (CalWORKs) برنامه کمکهای عمومی است که کمکهای مالی و خدماتی به خانواده های واجد شرایط با یک کودک یا فرزندان در خانه میکند. CalWORKs به پرداخت کرایه منزل، خرید غذا و دیگر هزینه ها کمک میکند.

چگونه برای دریافت CalFresh و CalWORKs اقدام کنید؟

به منظور پیشگیری از شیوع COVID-19 و انتظار طولانی حضوری، لطفاً از طریق آنلاین، تلفن یا فکس اقدام نمایید. شما میتوانید از طریق سازمان خدمات اجتماعی (سوشیال سکيورتي، SSA) اورنج کانتی واجد شرایط بودن خود را تایید کرده و اقدام نمایید.

- آنلاین: www.MyBenefitsCalWIN.org یا www.GetCalFresh.org (فقط برای CalFresh)
- تلفن: مرکز تلفن SSA 1-800-281-9799
- فکس: 1-714-645-3489 (فقط برای CalFresh)
- مراجعه حضوری به دفتر محلی SSA؛ برای پیدا کردن آدرس به لینک زیر مراجعه نمایید: www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list

آیا میدانید که اعضا CalOptima Medi-Cal است واجد شرایط دریافت یا CalFresh, CalWORKs باشند؟ ببینید کدام برنامه میتواند به شما و خانواده تان کمک کند و چگونه درخواست نمایید؟

WIC چیست؟

برنامه زنان، نوزادان و کودکان (WIC) آموزش در مورد تغذیه، پشتیبانی شیردهی، مزایای تغذیه سالم و ارجاع به مراقبتهای درمانی و دیگر خدمات محلی را ارائه میکند. برای واجد شرایط بودن دریافت WIC، باید دستورالعمل های واجد شرایط بودن و درآمد را رعایت کنید.

چگونه برای دریافت WIC اقدام کنید؟

WIC در سرتاسر اورنج کانتی دفتر دارد. برای دریافت نوبت در دفتر نزدیک به خود با شماره زیر تماس بگیرید:

- شماره تماس: 1-888-WIC-WORKS یا 1-888-942-9675
- آنلاین: <https://myfamily.wic.ca.gov>



سالمتر ماندن با دیابت در دوران همه گیری COVID-19

ویروس COVID-19 باعث بروز بیماریهای تنفسی میشود. این ویروس از شخصی به شخص دیگر منتقل میشود. اگر دچار بیماری دیابت هستید، احتمال ابتلای شما به بیماریهای جدی با COVID-19 زیاد است.

در طی این همه گیری، بسیار مهم است که زندگی سالمی داشته باشید و قند خون خود را پایین نگاه دارید و احتمال ابتلا به COVID-19 را کم کنید.

1 نکات مربوط به مراقبت از دیابت:

- هر روز ورزش کنید. با ماسک پیاده روی کنید یا از ویدئوهای ورزشی آنلاین استفاده کنید.
- قند خون خود را چک کنید.
- آزمایش A1C و معاینه چشم دیابتی را انجام دهید.
- داروهای دیابت و انسولین خود را مصرف کنید.
- اگر دچار استرس اضطراب یا افسردگی هستید درخواست پشتیبانی کنید.
- تغذیه سالم، شامل غلات کامل، میوه و سبزیجات است، داشته باشید.
- برای جلوگیری از افزایش و پایین آمدن قند خون، هر روز وعده های کوچک در زمان خاصی بخورید.

2 برای کم کردن خطر ابتلا به COVID-19:

- ماسک بپوشید و حداقل 6 فوت (2 متر) فاصله اجتماعی را رعایت کنید. دستهایتان را بشویید و سطوحی که بیشتر لمس میشود را ضد عفونی نمایید.
- چون مبتلا به دیابت هستید، با ارائه دهنده خود در مورد دریافت واکسن COVID-19 مشورت نمایید. در وبسایت www.othena.com نوبت بگیرید.

3 علائم COVID-19 که باید مراقب آن بود:

- تب یا لرز، سرفه، نفس تنگی یا مشکل تنفسی، بیحالی، بدن درد یا درد ماهیچه ها، از دست دادن بویایی و چشایی، گلو درد، گرفتگی بینی یا آبریزش بینی، تهوع و استفراغ یا اسهال.
- اگر علائم دیگری دارید که در مورد آن نگران هستید با پزشکتان تماس بگیرید.

4 اگر علائم زیر را دارید با 911 تماس بگیرید:

- مشکل تنفسی، درد مداوم یا فشار قفسه سینه، مشکل بیدار شدن یا بیدار ماندن، کبودی لبها یا صورت.



با ارائه دهنده خود در مورد تغییر در مراقبتهای دیابت خود مشورت نمایید.



آیا در زمان COVID-19 انجام غربالگریهای عادی سرطان لازم است؟

بخش مهمی از سلامت کلی شما ادامه انجام غربالگری معمولی سرطانها است.

طی همه گیری COVID-19 ممکن است در مورد رفتن برای انجام غربالگری سرطان نگران باشید. مطب ارائه دهندگان اقدامات مهمی در مورد ارائه مراقبت ایمن در طی همه گیری COVID-19 انجام داده اند:

- چک کردن بیماران و کادر مطب، برای وجود علائم و قرار گرفتن در معرض COVID-19.
- تمیز و ضد عفونی کردن سطوح در طول روز.
- برنامه ریزی بهتر به منظور ایجاد فاصله اجتماعی بین بیماران
- الزام پوشیدن ماسک

انجام به موقع غربالگری سرطان می تواند به پیدا کردن سلولهای سرطانی قبل از گسترش به مناطق دیگر بدن کمک کند. ادامه غربالگری میتواند به تشخیص به موقع و پیشگیری از تاخیر در درمان کمک کند.

راههای مختلفی برای این غربالگری وجود دارد. پزشک شما میتواند در مورد نوع تست و زمان انجام آن به شما راهنمایی کند. برای کمک به سلامت شما، مهم است که سرطان را به موقع پیدا کنید تا بتوانید درمان را فوراً شروع کنید.

برنامه OneCare Connect Cal MediConnect (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات درمانی است که با هردوبیمه 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. شما میتوانید در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته از طریق شماره رایگان 1-855-705-8823 (TTY 711) با بخش خدمات مشتریان OneCare Connect تماس بگیرید.

در زیر چند تست که نباید در انجام آن تاخیرنمایید را ذکر کرده ایم:

غربالگری سرطان پستان

از 40 سالگی در مورد زمان و فاصله زمانی انجام ماموگرام با پزشک خود مشورت نمایید. ماموگرام عکسبرداری از هر پستان برای یافتن سرطان است. اگر مورد خاصی مشاهده شود در مورد انجام آزمایشهای بیشتر به شما اطلاع داده میشود.

غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد

در سن 45 سالگی در مورد زمان انجام تست برای سرطان روده بزرگ و مقعد با پزشک خود مشورت نمایید. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و مقعد با افزایش سن بیشتر میشود. برخی افراد هیچ علائمی ندارند، اما علائمی که ممکن است مشاهده شود:

- وجود خون در مدفوع و خونریزی از مقعد
- تغییر در عادات دفع مانند اسهال مکرر یا یبوست
- درد ناحیه شکم
- لاغری ناگهانی



آنچه باید درمورد داروهایتان بدانید

هر چه سن شما بیشتر میشود، داروهای بیشتری مصرف میکنید و خطر تداخل دارویی شما بیشتر میشود. این میتواند برایتان مشکل ایجاد کند. هر چه در مورد داروهای مصرفیتان بیشتر بدانید، جلوگیری از خطر آسانتر میشود. در اینجا راهکارهایی برای کمک به شما آورده ایم:

- ◀ اگر در مورد طریقه مصرف داروهایتان نمیدانید از پزشکتان بپرسید.
- ◀ در مورد عوارض جانبی داروهایتان بدانید.
- ◀ از پزشکتان در مورد مدت مصرف دارو و لزوم مصرف با غذا بپرسید.
- ◀ فهرستی از داروهای مصرفی نسخه دار و بدون نسخه خود داشته باشید.
- ◀ از دلیل مصرف هر دارو اطلاع حاصل نمایید.
- ◀ در مورد الزام استفاده از دارو در زمان معین هرروز اطلاع داشته باشید.
- ◀ در این فهرست زمان و مقدار مصرف هر دارو را بنویسید.

راهکار: چگونه داروهای خود را مدیریت کنید

- برای پیشگیری از اتمام داروها، داروهای خود را به موقع تهیه کنید.
- با داروخانه در مورد ثبت نام در ارسال اتومات به موقع داروها صحبت کنید.
- از پزشک خود یا داروخانه در مورد تهیه ذخیره 90 روزه داروها بپرسید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- بدون مشورت با پزشک داروهایتان را متوقف نکنید، مقدار آن را کم نکنید و یا وعده ها را کم و زیاد نکنید.
- داروهای تاریخ گذشته یا تمام نشده را دور بریزید. اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی دورریختن داروها را در وبسایت takebackday.dea.gov پیدا کنید.
- برای اطمینان از داشتن لیست کاملی از داروها در پرونده از یک داروخانه، دارو تهیه کنید.



پزشک یا دارخانه شما باید حداقل سالی یکبار داروهایتان را با شما بررسی کنند. در بعضی موارد، داروها را باید بیشتر از یکبار در سال بررسی کنید.

اگر پرسشی دارید در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز، با خدمات مشتریان OneCare Connect به شماره رایگان 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

www.caloptima.org



شناخت افسردگی

علائم افسردگی چیست؟

- ◀ احساس اندوه، سرخوردگی یا پوچی اکثر روزها یا تقریباً هر روز برای 2 هفته متوالی یا بیشتر.
- ◀ علاقه نداشتن یا لذت نبردن از کار، مدرسه یا فعالیتهای.
- ◀ کم کردن یا زیاد شدن وزن
- ◀ مشکل خوابیدن در شب یا به سختی بیدارماندن در روز
- ◀ کمبود انرژی و بی انگیزگی
- ◀ احساس تحریک پذیری یا اضطراب اکثر اوقات
- ◀ مشکل تفکر یا تصمیم گیری
- ◀ احساس ناامیدی، بی ارزشی یا درماندگی
- ◀ تفکر یا صحبت در مورد مرگ

چه میتوان کرد؟

اگر فکر میکنید علائم افسردگی را دارید، با پزشک خود در مورد ارزیابی افسردگی صحبت کنید. پزشکتان پرسشهایی در مورد احساس شما میپرسد و علائم شما را ارزیابی میکند. افسردگی بسیار شایع است و یک بیماری قابل درمان است. گزینه های درمان و منابع زیادی موجود است. بعضی از درمانهای رایج شامل:

- داروها (داروهای ضد افسردگی)
- صحبت درمانی (مشاوره یکنفره یا گروهی)

با درمان صحیح، شما میتوانید طی مدتی افسردگی را درمان کنید. دریافت درمان به شما کمک میکند تا بتوانید علائم خود را کنترل نمایید و احساس بهتری کنید. اگر داروی ضد افسردگی دریافت کرده اید، برای مشاهده نتیجه آن مدتی صبر کنید. صبور باشید. درمان وقت و تعهد لازم دارد. هرگز بدون مشورت با پزشک داروها و درمان خود را متوقف نکنید. این اقدام باعث بازگشت افسردگی میشود. توقف ناگهانی داروها میتواند باعث بروز علائم دیگر نیز شود.

هر چه سریعتر درمان شوید، زودتر میتوانید احساس بهتری داشته باشید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد خدمات سلامت روان، توسط شماره (TTY 711) 1-855-877-3885 با سلامت رفتاری CalOptima تماس بگیرید یا به وبسایت www.caloptima.org مراجعه کنید.

در پورتال اعضاء ما ثبت نام كنيد!
نقش فعالی در مراقبت‌های درمانی خود داشته باشید.
امروز در <https://member.caloptima.org> ثبت نام كنيد!
برای ایجاد تغییرات به پورتال اعضاء در www.caloptima.org مراجعه نمایید.



نکاتی برای افزایش گام های خود هر قدم ارزشمند است!

پیاده روی روش بسیار خوبی برای تناسب اندام است. پیاده روی روش لذت بخشی برای حفظ وزن سالم شما و خانواده تان است. برای خود هدفی انتخاب کنید و تدریجاً به گامها اضافه کنید. اگر تحرک ندارید ولی قادر هستید، 10,000 قدم را به عنوان هدف بگیرید و هر روز 200-300 قدم به آن اضافه کنید تا به هدف اصلی خود برسید. از نکات زیر برای افزایش گامهای خود استفاده کنید:

در خانه



- ◀ به جای تماس تلفنی با دوست یا همسایه پیاده به منزل آنها بروید.
- ◀ برای روشن کردن تلویزیون به جای استفاده از ریموت کنترل از جای خود بلند شوید.
- ◀ در طول آگهی تجاری در تلویزیون در اطراف اتاق راه بروید.
- ◀ سگ خود یا سگ همسایه را برای راه پیمایی ببرید.
- ◀ برای آوردن خرید روزانه از ماشین چند مرتبه رفت و آمد کنید.
- ◀ اولین 5,000 قدم را تا قبل از ظهر راه بروید.
- ◀ بعد از شام در اطراف محوطه پیاده روی کنید.
- ◀ قبل از برداشتن نامه ها پیاده روی کنید.
- ◀ ماشین خود را بشویید و برق ببندازید
- ◀ پنجره ها را بشویید
- ◀ چمنها را کوتاه کنید

در خارج از منزل



- ◀ زمان خرید در محلی دور از سوپر مارکت پارک کنید.
- ◀ بعد از خالی کردن گاری خرید آن را به مغازه بازگردانید.
- ◀ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ◀ از پله برقی بالا بروید و بر روی آن ثابت نایستید.
- ◀ به جای استفاده از گاری خرید از سبد خرید استفاده کنید.

در محل کار



- ◀ در زمان زنگ تفریح از کار پیاده روی کنید.
- ◀ از مسیر طولانیتر وارد ساختمان شوید.
- ◀ با دیگر همکارانتان گروه پیاده روی درست کنید.
- ◀ از ماشین فتوکپی یا دستشویی که از میز شما دورتر است استفاده کنید.
- ◀ به جای ارسال ایمیل با همکاران خود ملاقات کنید و هنگام پیاده روی صحبت کنید.
- ◀ در دورترین نقطه پارکینگ ماشین خود را پارک کنید.
- ◀ هر 30 دقیقه از جای خود بلند شده و راه بروید.

نکاتی برای غذا خوردن بیرون از منزل

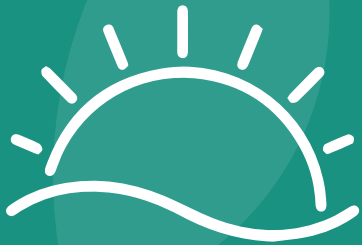
آها

- اغلب خانواده ها از هر 4 وعده، یک وعده را بیرون از منزل غذا میخورند.
- این امر باعث افزایش کالری دریافتی و افزایش سایز دور کمر میشود.
- خانواده هایی که بیشتر بیرون از منزل غذا میخورند در مقایسه با خانواده هایی که در منزل غذا می خورند میزان چربی بدنی بالاتری دارند.
- امروزه در اکثر رستورانها یک پرس غذا برای دو نفر کافی است.
- سعی کنید بیشتر در خانه غذا را تهیه و مصرف کنید.

اگر بیش از دو بار در هفته بیرون غذا میخورید این نکات را در نظر بگیرید:

- ◀ در هر وعده، گزینه های غذایی سالم را انتخاب کنید. غذاهای تازه یا پخته شده را به جای غذاهای سرخ کرده انتخاب کنید.
- ◀ از سیر کردن خود با نان و کره اجتناب کنید. از خدمه رستوران بخواهید تا آن را همراه با غذای اصلی بیاورد و یا از خوردن آن صرف نظر کنید.
- ◀ پیش غذا را به جای غذای اصلی سفارش داده و کنار آن سوپ یا سالاد اضافه کنید.
- ◀ سس سالاد را جدا از سالاد سفارش دهید تا در میزان کالری دریافتی صرفه جویی کنید.
- ◀ به جای برنج و سیب زمینی سرخ شده سالاد ویا سبزیجات سفارش دهید.
- ◀ آهسته غذا بخورید و از غذای خود لذت ببرید. اگر آهسته غذا بخورید به احتمال زیاد غذای کمتری مصرف می کنید.
- ◀ بین لقمه های غذا آب بخورید.
- ◀ غذای خود را با دیگری تقسیم کرده یا نصف آن را برای بعد نگه دارید.
- ◀ در صورت تمایل به مصرف شیرینی بعد از غذا یک دسر را با دیگران تقسیم کرده و یا میوه بخورید.
- ◀ آنچه را که واقعا" نیاز دارید سفارش دهید. پر خوری نکنید
- ◀ نوشیدنیهای قند دار مصرف نکنید.





در آفتاب A.W.A.R.E باشید!

حفاظت از پوست در برابر آسیب آفتاب در طول سال بسیار مهم است.



A مستقیماً در معرض آفتاب قرار نگیرید. اشعه ماوراء بنفش (UV) بین ساعات 10 صبح تا 4 بعد از ظهر قوی است.

W لباسهای ضد آفتاب بپوشید. بلوز آستین بلند، کلاه لبه پهن و عینک آفتابی.



A کرم یا لوسیون ضد آفتاب با SPF 30 یا بیشتر استفاده کنید.



R بطور مرتب پوست خود را برای لکه ها یا خالهای مشکوک چک کنید.

E به خانواده، دوستان و اطرافیان خود تعلیم دهید.



CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19

اعضا 12 ساله یا بیشتر CalOptima واجد شرایط دریافت کارت هدیه \$25 برای هر وعده تزریق واکسن COVID-19 هستند، یا کارت هدیه \$25 اگر واکسن یک وعده ای بزنند. اعضا جوانتر از 12 سال نیز میتوانند پس از تایید واکسن برای نوجوانان 11 ساله یا جوانتر این پاداش را دریافت کنند. لطفاً توجه کنید که برای دریافت کارت (های) هدیه در زمان دریافت خدمات شما باید واجد شرایط باشید. اعضا مستقر در مراقبتهای بلند مدت (LTC)، برنامه PACE و اعضا کایزر (Kaiser) واجد شرایط پاداش سلامتی برای دریافت واکسن COVID-19 نمیشوند.

لازم نیست که اعضا مدرکی به CalOptima ارائه نمایند. CalOptima کارتهای هدیه را پس از تایید دریافت واکسن COVID-19 در ثبت واکسیناسیون کالیفرنیا (California Immunization Registry) برای اعضا ارسال میکند. ما کارت هدیه را به آدرسی که در پرونده شما در CalOptima داریم ارسال میکنیم. برای اطمینان از اینکه ما آدرس صحیح را داریم در CalOptima Member Portal وارد شده و حساب کاربری خود را درست کنید. همچنین میتوانید برای به روز کردن آدرس خود با خدمات مشتریان تماس بگیرید.

اگر واکسن COVID-19 را دریافت کرده اید، لطفاً صبور باشید. تایید دریافت واکسن و ارسال کارت هدیه برنامه پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19 ممکن است تاخیر داشته باشد. اگر واکسنی دریافت کرده اید که 2 تزریق داشته، ممکن است کارتهای هدیه برای هر تزریق را در زمانهای متفاوت دریافت نمایید. از شکیبایی شما سپاسگزاریم.

مطلع بمانید

CalOptima.org



@caloptima

Twitter, TWEET, RETWEET و Twitter آرم تجاری Twitter, Inc. یا شرکتهای وابسته میباشد.