



أهم الأخبار بالداخل
لقاحات للحفاظ على
صحتك أنت وعائلتك

كل شيء عن ضغط الدم

هل تعلم ما إذا كان ضغط الدم لديك تحت السيطرة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فيرجى التحدث مع طبيبك حول فحص ضغط الدم لديك. يجب أن يكون لديك جهاز في المنزل لفحص ضغط الدم كل يوم. تعني القراءة الأقل من 120/80 أن ضغط الدم تحت السيطرة.

ماذا يعني الرقمان لضغط الدم؟

يسمى الرقم الأول الانقباضي ويقاس الضغط في شريانك عندما ينبض قلبك. الرقم الثاني يسمى الانبساطي. يقاس الضغط في شرايينك عندما يرتاح قلبك بين الضربات.

2 أحصل على المال للبقالة من
خلال CalFresh

5 حافظ على قلبك بصحة

6 فهم الاكتئاب

12 كيفية إدارة داء السكري بشكل
أفضل

(تابع في الصفحة 3)

نصيحة صحية:

يمكن أن يحسن الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب فرصك في عيش حياة أكثر صحة.



كل شيء عن ضغط الدم (تابع من الغلاف)

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم ، ويسمى أيضًا hypertension، هو ضغط الدم الأعلى من المعدل الطبيعي. يتغير ضغط الدم على مدار اليوم بناءً على ما تفعله. قد يؤدي وجود ضغط دم في كثير من الأحيان فوق المعدل الطبيعي إلى تشخيص ارتفاع ضغط الدم.

كلما ارتفعت مستويات ضغط الدم لديك ، زادت مخاطر تعرضك لمشاكل صحية أخرى ، مثل أمراض القلب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

ما الذي يمكنني فعله للوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو التحكم فيه؟

- ◀ مارس 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني كل أسبوع (حوالي 30 دقيقة يوميًا ، 5 أيام في الأسبوع).
- ◀ لا تدخن.
- ◀ اتبع نظام غذائي صحي ، وتقليل الملح (الصوديوم) والكحول.
- ◀ حافظ على وزن صحي.
- ◀ سيطر على التوتر.
- ◀ تناول دواءً لارتفاع ضغط الدم حسب تعليمات الطبيب.

دواء ارتفاع ضغط الدم

يحتاج الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلى تناول الدواء. يساعد هذا في الحفاظ على ضغط الدم عند مستويات صحية. قد تحتاج إلى تناول أكثر من نوع واحد من الأدوية للسيطرة على ضغط الدم.

كيف يمكنني استخدام دواء ارتفاع ضغط الدم بشكل أفضل؟

- ◀ راقب ضغط الدم كل يوم في المنزل.
- ◀ استخدم علبة الأقراص لتتبع أدويةك.
- ◀ اضبط منبهًا ليخبرك عندما تحتاج إلى تناول الدواء.
- ◀ اسأل طبيبك أو ممرضتك أسئلة عن الأدوية التي تتناولها.
- ◀ لا تتوقف عن تناول دواء ضغط الدم الخاص بك دون التحدث إلى طبيبك أولاً.



ما هو برنامج CalFresh؟

CalFresh (المعروف سابقًا باسم قسائم الطعام food stamps) هو برنامج مساعدة تغذية 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.

كيفية التقديم للحصول على CalFresh

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.GetCalFresh.org

رقم الهاتف: مركز اتصال إدارة الضمان الاجتماعي على 1-800-281-9799

رقم الهاتف: خدمة عملاء CalOptima على 1-888-587-8088



حافظ على قلبك بصحة جيدة بعد الأزمة القلبية

تحدث الأزمة القلبية عندما يتوقف تدفق الدم الذي يجلب الأوكسجين إلى القلب. يمكن أن يساعد إجراء التغييرات وأخذ أدوية القلب على الوقاية أو خفض الخطورة أو التعافي من الأزمة القلبية. كما يمكن أيضاً أن يقلل من خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب.

ما هي التغييرات التي يمكنك إجراؤها؟

- **اترك التدخين إذا كنت تدخن.** قم بوضع خطة لترك التدخين واحصل على المساعدة من خلال الاستشارات واسأل طبيبك عن المنتجات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين مثل ملصقات النيكوتين أو العلكة أو الأقراص أو بخاخ الأنف.
- **التمارين الرياضية.** قم بإجراء التمارين الرياضية مثل المشي أو الهرولة أو السباحة على الأقل 40 دقيقة على الأقل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع. استخدام الأوزان أو أربطة المقاومة يمكن أن يساعد على جعل عضلاتك أقوى.
- **حسن نظامك الغذائي.** تناول وجبات صحية قليلة الدهون مع ملح أقل وسكريات مضافة أقل. يمكن أن يساعد تناول الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف على الوقاية من أمراض القلب والجلطات.



- **حافظ على وزن صحي.** زيادة الوزن تتسبب بجعل عمل القلب أصعب. إن تناول كميات أقل أو نسب أصغر من السعرات الحرارية يمكن أن يساعدك على الحفاظ على وزن صحي. بعض النصائح الأخرى للحصول على وزن صحي تتضمن شرب المزيد من الماء والنوم جيداً وإدارة الإجهاد.

ما هي الأدوية التي يمكن أن تحتاج إلى أخذها؟

- **للقاية من حدوث أزمة قلبية أخرى:** تساعد الأدوية التي تسمى حاصرات بيتا على إبطاء ضربات القلب وخفض ضغط الدم وتقليل جهد القلب. تتضمن حاصرات بيتا ميتوبرولول (metoprolol) وأتينولول (atenolol).
- **لخفض ضغط الدم:** يضر ضغط الدم المرتفع بجدران الأوعية الدموية. يحتاج بعض الأشخاص إلى أخذ أكثر من دواء للمساعدة على خفض ضغط الدم لديهم. تتضمن هذه الأنواع من الأدوية هيدروكلوروثيازيد (hydrochlorothiazide) وليسينوبريل (lisinopril) وأملوديبين (amlodipine).
- **لمنع تخثر الدم:** الدواء الشائع لمنع تخثر الدم يتضمن الأسبرين أو كلويدوغريل (clopidogrel).
- **أدوية خفض الكوليسترول:** تمنع أدوية خفض الكوليسترول التراكمات الدهنية من التكون أو النمو أو التحلل وإغلاق الأوعية الدموية. تتضمن أنواع الأدوية التي تخفض الكوليسترول أتورفاستاتين (atorvastatin) وروسفاستاتين (rosuvastatin).

إن إجراء التغييرات في حياتك واختيار الأطعمة الصحية يمكن أن يكون الحل للوقاية من الإصابة بأزمة قلبية. تحدث إلى طبيبك عن حميتك الغذائية وخطة ممارسة التمارين الرياضية والأدوية التي يمكن أن تساعدك أفضل شيء على المحافظة على قلبك بصحة جيدة.

2022 برنامج المكافآت الصحية لأعضاء CALOPTIMA

تقدم CalOptima مكافآت مجانية لأعضاء OneCare المؤهلين لكي تؤدي دورًا فعالاً في الحفاظ على صحتهم.

تفضل بزيارة www.caloptima.org/healthrewards للاطلاع على نماذج المكافآت الصحية الحالية أو طباعتها.

لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال بقسم الإدارة الصحية لدى CalOptima على الرقم 1-714-246-8895 خدمة الهاتف النصي 711 (TTY). نحن هنا لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحاً إلى 5 مساءً. لدينا موظفون يتحدثون لغتك.



فحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم

المكافأة المجانية
بطاقة هدايا بقيمة \$50

الأعضاء المؤهلون

الأعضاء الذين يستكملون فحص تنظير القولون أو التنظير السيني



فحص للكشف عن سرطان الثدي

المكافأة المجانية
بطاقة هدايا بقيمة \$25

الأعضاء المؤهلون

العضوات اللاتي من المقرر لهن أن يُجرين ويستكملن ماموغرامًا (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي

من فضلك لاحظ: يجب أن تستوفي جميع متطلبات الأهلية للمكافآت الصحية للتأهل للحصول على بطاقة الهدايا. يتم استبعاد أعضاء Kaiser. قد يستغرق الأمر ما لا يقل عن 8 أسابيع بعد أن تتلقى الاستمارة المكتملة لتجهيز بطاقة الهدايا الخاصة بك. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. بطاقات الهدايا ليست لها قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima أي مسؤولية في حال تم فقدانها أو تمت سرقتها. يمكنك تلقي بطاقة هدايا واحدة (1) لكل سنة ميلادية أو لكل حدث تأهيلي. بطاقات الهدايا متوفرة لحين نفاذ الكمية. قد يتم إلغاء هذه المكافآت الصحية في أي وقت دون إشعار مسبق.

إن خطة (OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) هي خطة صحية تم التعاقد عليها مع كل من Medicare و Medi-Cal لتقديم منافع كلا البرنامجين للمسجلين. تمتلك OneCare Connect لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها، ولا تمارس أي تمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

لمعرفة المزيد تفضل بزيارة

www.caloptima.org/healthrewards





حافظ على سلامتك مع نصائح الوقاية من السقوط

كل عام ، يسقط الكثير من كبار السن. كثير منهم يصابون بأذى شديد أو يصبحون معاقين نتيجة لذلك. تحدث معظم حالات السقوط هذه في المنزل ويسهل منعها. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها في المنزل لتقليل خطر السقوط:

- ◀ اجعل مناطق المعيشة مضاءة جيدًا.
- ◀ احتفظ بالمصابيح اليدوية بالقرب من سريرك وكراسيك.
- ◀ أبعاد الأشياء عن الأرض. ضع شرائط ملونة غير قابلة للانزلاق حيث تتغير مستويات الأرضية.
- ◀ احتفظ بالأشياء المهمة في متناول اليد. لا تصعد أبدًا على كرسي للوصول إلى شيء ما.
- ◀ حافظ على السجاد ثابتًا في مكانه دون حواف فضفاضة. لا تستخدم بسط غير ثابتة.
- ◀ أبقِ السلالم مضاءة جيدًا. امسك الدرابزين على جانبي الدرج. خذ وقتك في الصعود والنزول على الدرج.

يمكنك القيام بأشياء أخرى لمنع السقوط. حسن توازنك واجعل ساقيك أقوى من خلال التمارين التي اقترحها مزودك. قم بفحص بصرك وسمعتك مرة واحدة على الأقل كل عام وقم بتحديث نظارتك. اطلب من مزودك الاطلاع على جميع الأدوية التي تتناولها ، حتى تلك التي لا تستلزم وصفة طبية. هذا مهم لأن بعض الأدوية يمكن أن تجعلك تشعر بالدوار أو بالنعاس.

تعرف على المزيد حول منع السقوط على
www.caloptima.org/HealthAndWellness

أنت لست الوحيد الذي يشعر بالوحدة!

توقف العديد من الأشخاص عن الخروج للتسوق أو اللعب أو التواجد حول الآخرين بسبب COVID-19. قد تشعر بالوحدة من أجل صحتك ، بدون رؤية الأصدقاء والأحباء. كبار السن هم من الفئات المعرضة لخطر كبير ينصحون بالبقاء في المنزل والحد من الاتصال بالآخرين خارج منازلهم. حتى أولئك الذين تم تطعيمهم بالكامل في هذه المجموعة لا يزالون ينصحون باتباع إجراءات السلامة ، مثل ارتداء كمامة والحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين. بالنسبة لكبار السن ، قد لا يكون من السهل إيجاد طرق جديدة للتواصل مع الآخرين. هذا قد يؤثر على صحتك.

يمكن أن تؤدي الوحدة إلى:

- ◀ ضغط دم مرتفع
- ◀ مرض القلب
- ◀ مشاكل الصحة العقلية ، مثل الاكتئاب أو القلق أو الانتحار
- ◀ مشاكل الذاكرة
- ◀ العادات غير الصحية كالتدخين وعدم ممارسة النشاط البدني وعدم تناول الطعام الصحي
- ◀ الموت المبكر

قد تكون في خطر إذا كنت:

- ◀ تعيش بمفردك أو لا تستطيع مغادرة المنزل
- ◀ تشعر بالوحدة أو الانفصال عن الآخرين
- ◀ تواجه خسارة أو تغيير كبير
- ◀ تفتقر إلى الإحساس بالهدف
- ◀ كنت مقدم رعاية

طرق للبقاء على اتصال:

- ◀ ابحث عن هوايات أو تعلم شيئًا جديدًا. ابدأ مشروعًا ممتعًا ، مثل العمل على كتاب تلوين للكبار.
- ◀ ابق نشطًا! التمارين الرياضية تعزز مزاجك. مارس التمارين في المنزل أو تجول في منطقتك.
- ◀ ابق على اتصال بالعائلة والأصدقاء شخصيًا ، عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.
- ◀ أرسل خطابًا بخط اليد أو اتصل باستخدام دردشة الفيديو.
- ◀ تبني حيوانًا أليفًا أو قم بزيارته. الحيوانات تصنع صداقات رائعة وقد تقلل أيضًا من التوتر.



لمعرفة المزيد، يرجى الاتصال بقسم إدارة الصحة لدى
CalOptima على الرقم 714-246-8895 (TTY 711).



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. سيشرح طبيبك أسئلة عن كيفية شعورك وقيم 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 أدويةك 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.

قم ببناء حماية ضد COVID-19. احصل على لقاحك المعزز!

لا تزال اللقاحات ضد COVID-19 فعالة جدًا في الوقاية من الأمراض الشديدة و الإقامة في المستشفى والموت. بمرور الوقت ، يمكن أن تصبح الحماية التي تقدمها اللقاحات أقل فعالية، خاصة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر. لهذا السبب ينصح باللقاحات المعززة من أجل حماية إضافية.

من يمكنه الحصول على لقاح معزز؟

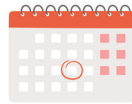
قد تتغير الإرشادات دون سابق إنذار ، لذا استشر طبيبك أولاً إذا لم تكن متأكدًا.

- يجب أن يحصل البالغون 18 سنوات وأكبر على لقاح معزز.
- يوافق للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا على معزز Pfizer فقط.



متى يجب أن تحصل على لقاح معزز؟

- يجب أن يحصل الأشخاص الذين حصلوا على لقاح Moderna أو Pfizer كلقاح COVID-19 الأساسي على جرعة معززة 5 أشهر بعد إكمال السلسلة الأولية.
- يجب أن يحصل الأشخاص الذين حصلوا على جرعة واحدة من لقاح J&J كلقاح COVID-19 الأساسي على جرعة معززة >بعد شهرين< من جرعتهم الأولى.
- قد يتمكن بعض الأشخاص من الحصول على جرعة ثانية من اللقاح المعزز >بعد 4 أشهر< من إكمال الجرعة المعززة الأولى.



ما هو نوع اللقاح المعزز الذي يمكنك الحصول عليه؟

- الشباب 12-17 سنة يمكنهم >فقط الحصول على< معزز Pfizer.
- يمكن للبالغين سن 18 عامًا أو أكبر الحصول على معزز من نوع Moderna أو Pfizer.
- إذا كان لقاحك الأول هو J&J ، فيفضل استخدام معزز Moderna أو Pfizer.



مكافآت الأعضاء الصحية للقاح COVID-19

أعضاء CalOptima ممن تبلغ أعمارهم 5 سنوات أو أكبر مؤهلون للحصول لحتى بطاقتي هدايا بقيمة \$25 لكل بطاقة وذلك للحصول على لقاح COVID-19 ذو جرعتين أو بطاقة هدايا بقيمة \$25 للقاح ذو الجرعة الواحدة. سوف يحصل أعضاء CalOptima على بطاقة هدايا بقيمة \$25 للجرعة المعززة أيضًا. يرجى العلم أنه يجب أن تكون مؤهلاً في تاريخ الخدمة للحصول على بطاقة (بطاقات) الهدايا. الأعضاء في الأعضاء المشتركين في الرعاية طويلة الأجل أو برنامج الرعاية الشاملة للمسنين (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, PACE) غير مؤهلون للاشتراك في برنامج مكافآت الأعضاء الصحية للقاح COVID-19.

لا يجب على الأعضاء تقديم أي شيء إلى CalOptima. سوف تُرسل بطاقات الهدايا بعد تأكيد CalOptima من خلال سجل كاليفورنيا للتأمين أنك حصلت على لقاح COVID-19. تُرسل بطاقات الهدايا إلى عنوانك البريدي المسجل مع وكالة الخدمات الاجتماعية لمقاطعة أورانج (Social Services Agency, SSA). إذا لم تحصل على بطاقة الهدايا، يرجى تأكيد عنوانك مع وكالة الخدمات الاجتماعية على الرقم 1-800-281-9799 أو من خلال خدمة عملاء CalOptima على الرقم المجاني 1-888-587-8088 (TTY 711).

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. شكرًا لتحليكم بالصبر.

تعرف على الحقائق. احصل على لقاح COVID-19 الخاص بك!

احصل على لقاح COVID-19 للمساعدة في حمايتك من الإصابة بالمرض الشديد. يمكن أن ينتشر COVID-19 بسهولة. يمكن أن ينتشر عندما يسعل الناس أو يعطسون أو يتحدثون أو حتى عندما يغنون.

أسباب الحصول على اللقاح

- اللقاحات لا تجعلك مريضًا بفيروس COVID-19.
- يمكن أن تساعد في منع ظهور متغيرات جديدة وانتشارها في المجتمع.
- إذا كنت أصبت بـ COVID-19 ، فلا يزال يتعين عليك الحصول على اللقاح ، لأنه قد يوفر حماية أطول وأقوى.

السلامة و الفعالية

- إنه طريقة آمنة لبناء الحماية ضد COVID-19.
- لا يزال عالي الفعالية ، حتى ضد المتغيرات الجديدة.
- يمكن أن يساعد في الوقاية من المرض الشديد و دخول المستشفى والوفاة بسبب COVID-19.

التأثيرات الجانبية

- بعض الأشخاص ليس لديهم أي أعراض جانبية بعد أخذ اللقاح.
- قد يعاني البعض الآخر من بعض الآثار الجانبية بعد الحصول على اللقاح.
- الأعراض الجانبية طبيعية ويجب أن تختفي بعد بضعة أيام.
- تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك مخاوف بشأن الآثار الجانبية الخاصة بك.

الفئات الخاصة

- قد يحصل طفلك البالغ 5 سنة وما فوق على لقاح COVID-19 في نفس الوقت الذي يحصل فيه على اللقاحات الروتينية اللازمة للمدرسة.
- لا يسبب مشاكل في الخصوبة لدى الرجال أو النساء الراغبين في إنجاب أطفال في المستقبل.
- هو آمن للأشخاص:
 - ◀ الحوامل أو المرضعات
 - ◀ ذوي الحساسيات
 - ◀ ذوي الإعاقات



أبدأ
هنا

الأعضاء الجدد
يبدأون هنا



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.

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 الـ 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 وأسرتك 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.



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 للإعاقاة 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

برنامج Medi-Cal لطب الأسنان

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.

هل تعلم

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.

كيفية إدارة مرض السكري

أحصل على فحص A1C

يفحص اختبار الهيموجلوبين A1C مستويات السكر في الدم ويخبرك ما إذا كان السكري تحت السيطرة أم لا. يمكن أن يحدد أيضًا السكري المبكر، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكري. يساعد هذا الاختبار في تشخيص وعلاج داء السكري.

كلما انخفض مستوى اختبار A1C ، كلما قلت المخاطر. الرقم 7 يعني أن السكري تحت السيطرة. قد تؤدي مستويات اختبار A1C المرتفعة إلى مشاكل داء السكري. قد تؤدي بعض هذه المضاعفات إلى إتلاف قدميك ، أو عينيك ، أو أعصابك ، أو قلبك ، أو أعضاء أخرى في جسمك. يعد التحكم في نسبة السكر في الدم أمرًا أساسيًا للحفاظ على صحة قدميك وعينيك وأعضائك. سيساعدك اختبار A1C على التخطيط لكيفية إدارة مرض السكري. بدون اختبار A1C ، سيكون التحكم في مرض السكري صعبًا. إسأل طبيبك عن أفضل السبل لإدارة مرض السكري.

لا تنتظر. اتصل بطبيبك للحصول على اختبار A1C على الفور!

أكمل فحص عيون مرضى السكر

من المهم أيضًا إجراء فحص العيون لمرضى السكر الخاص بك كل عام أو على النحو الموصى به من قبل طبيبك.. يمكن أن يؤدي داء السكري غير المتحكم فيه إلى إتلاف عينيك بمرور الوقت. يمكن أن يسبب أيضًا فقدان البصر ، وحتى العمى. يمكن أن تساعد إدارة مرض السكري وإجراء فحوصات العيون لمرضى السكر. هذا سيمنع مشاكل الرؤية أو يمنعها من التفاقم. تحدث إلى طبيبك حول إجراء فحص العيون لمرضى السكر.

ممارسة الأكل الصحي

إن الحفاظ على نسبة السكر في الدم ثابتة ومسيطر عليها هو المفتاح للحفاظ على صحة عينيك وقدميك وجسمك. سوف يساعدك تناول الأطعمة الصحية في التحكم في نسبة السكر في الدم. يساعد التأكد من تناول الأطعمة الصحية بالكميات الصحيحة وفي الأوقات المناسبة في الحفاظ على نسبة السكر في الدم في النطاق.

هل تحتاج إلى نظام غذائي صحي؟ اطلب من موظفينا المحترفين مساعدتك اليوم!

ابق على اتصال

CalOptima.org

   @caloptima