



اطلاعات مهم  
راهکارهای پیشگیری  
از آنفولانزا در  
زمان همه گیری  
COVID-19

## کلیاتی در مورد فشار خون

آیا میدانید که فشار خون شما تحت کنترل است یا خیر؟ اگر پاسخ شما خیر است، لطفاً با پزشکتان در مورد اندازه گیری فشار خون صحبت کنید. شما باید دستگاهی برای اندازه گیری هر روزه فشارخون در منزل داشته باشید. اندازه کمتر از 120/80 به معنای این است که فشار خون شما تحت کنترل است.

### دو عددی که در اندازه گیری فشارخون است، چه معنی دارد؟

عدد اول سیستول (systolic) نامیده میشود که فشار داخل سرخرگها در زمان طپش قلب را نشان میدهد. عدد دوم دیاستول (diastolic) است. این عدد اندازه فشار داخل سرخرگها زمان استراحت قلب بین طپشها است.

2 هزینه خرید مواد غذایی را از CalFresh بگیرید

5 حفظ سلامت قلب

6 شناخت افسردگی

12 چگونه دیابت را بهتر کنترل کنید

(ادامه در صفحه 3)

### نکات بهداشتی:

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



## کلیاتی در مورد فشار خون (ادامه از جلد)

### فشار خون بالا

فشار خون بالا، زمانی است که اندازه این فشارها از حد طبیعی بیشتر باشد. فشار خون شما در طول روز بر اساس آنچه انجام می‌دهید تغییر میکند. اگر اندازه فشار خون اغلب بالاتر از حد طبیعی باشد، نشانگر بیماری فشار خون بالا است.

هر چه فشار خون بالاتر باشد، خطر مشکلات سلامتی مانند بیماریهای قلبی، سکنه قلبی و سکنه مغزی بالاتر است.

### برای پیشگیری یا مدیریت فشار خون بالا چه می‌توانم انجام دهم؟

- ◀ در هفته حداقل 150 دقیقه (تقریباً 30 دقیقه در روز، 5 روز هفته) فعالیت جسمی داشته باشید.
- ◀ سیگار نکشید.
- ◀ تغذیه سالم، با کم کردن نمک (سدیم) و الکل
- ◀ وزن خود را در حد سالم نگاه دارید.
- ◀ استرس خود را مدیریت نمایید.
- ◀ داروهای ضد فشار خون را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.

### داروی فشارخون

اکثر اشخاص با فشار خون بالا نیاز به استفاده از دارو دارند. این امر به نگهداری فشار خون در حد طبیعی کمک میکند. امکان دارد برای کنترل فشار خون خود نیاز به بیش از یک نوع دارو داشته باشید.

### چگونه میتوانم به بهترین روش داروی فشار خون مصرف کنم؟

- ◀ فشار خون خود را هر روز در منزل اندازه گیری کنید.
- ◀ برای ردیابی داروهای خود از جعبه قرص استفاده کنید.
- ◀ از زنگ هشدار (alarm) برای یادآوری زمان استفاده از دارو استفاده کنید.
- ◀ از پزشک یا پرستار در مورد داروهایی که استفاده میکنید پرسید.
- ◀ مصرف داروی فشار خون را بدون مشورت با پزشک متوقف نکنید.

## 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.



## چگونه برای دریافت CalFresh 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 سکیوریتی، SSA) اورنج کانتی واجد شرایط بودن خود را تایید کرده و اقدام نمایید.

آنلاین: [www.GetCalFresh.org](http://www.GetCalFresh.org)

تلفن: مرکز تلفن SSA 1-800-281-9799

تلفن: خدمات مشتریان CalOptima توسط 1-888-587-8088



## حفظ سلامت قلب پس از حمله قلبی

وقتی رگ‌های رساننده خون حامل اکسیژن به قلب مسدود می‌شوند، حمله قلبی رخ می‌دهد. تغییر سبک زندگی و مصرف داروی ویژه مشکلات قلبی، به جلوگیری از حمله قلبی یا کاهش احتمال بروز آن یا کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کند. با این اقدامات، احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

### چه تغییراتی می‌توانید بدهید؟

اگر سیگار می‌کشید، سیگار را ترک کنید. برنامه‌ای برای ترک سیگار آماده کنید، از مشاوره کمک بگیرید و از پزشک خود درباره محصولات مانند چسب نیکوتین، آدامس، قرص مکیدی یا اسپری بینی که به ترک سیگار کمک می‌کنند سوال کنید.

ورزش. روزانه حداقل 40 دقیقه و 3 تا 4 روز در هفته، به ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام یا شنا بپردازید. استفاده از وزنه یا کش قدرتی به تقویت عضلات کمک می‌کند.

بهبود رژیم غذایی. غذاهای سالم و کم‌چربی که نمک و شکر کمتری دارند مصرف کنید. مصرف میوه، سبزی‌ها و غذاهای فیبردار به جلوگیری از بیماری قلبی و سکنه کمک می‌کند.

حفظ وزن سالم. افزایش وزن، قلب را مجبور می‌کند سخت‌تر کار کند. خوردن وعده‌های کوچک‌تر یا غذاهای کم‌کالری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. از دیگر اقدامات سودمند برای حفظ وزن سالم می‌توان به نوشیدن آب بیشتر، خوابیدن کافی و مدیریت اضطراب اشاره کرد.

### چه داروهایی را باید احتمالاً مصرف کنید؟

برای جلوگیری از حمله قلبی: داروهای به اصطلاح مسدودکننده بتا به کاهش سرعت تپش قلب، کاهش فشار خون و کاهش بار قلب کمک می‌کنند. متوپرولول (metoprolol) و آتنولول (atenolol) مسدودکننده بتا محسوب می‌شوند.

برای کاهش فشار خون: فشار خون بالا به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند. برخی افراد برای کاهش فشار خون باید چندین دارو مصرف کنند. از این نوع داروها می‌توان به هیدروکلروتیازید (hydrochlorothiazide)، لیسینوپریل (lisinopril) و آملودیپین (amlodipine) اشاره کرد.

برای جلوگیری از لخته شدن خون: از داروهای رایج جلوگیری از لخته شدن خون می‌توان به آسپرین یا کلوپیدوگرل (clopidogrel) اشاره کرد.

استاتین: استاتین مانع رسوب، افزایش یا تجزیه چربی می‌شود و در نتیجه از انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. انواع استاتین‌ها، شامل آتورواستاتین (atorvastatin) و روزواستاتین (rosuvastatin) می‌شوند.

تغییر سبک زندگی و انتخاب غذاهای سالم، کلید پیشگیری از حمله قلبی است. با پزشک خود درباره برنامه غذایی، ورزشی و دارویی که برای حفظ سلامت قلب شما بیشترین کارایی را دارد مشورت کنید.



## برنامه پاداش سلامتی اعضا CALOPTIMA سال 2022

CalOptima به اعضا واجد شرایط OneCare Connect برای ایفای نقش فعال در سلامت خود پاداش رایگان می‌دهد.

به وبسایت [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards) برای مشاهده یا چاپ فرم پاداش سلامتی مراجعه نمایید.

برای اطلاعات بیشتر با بخش مدیریت سلامت CalOptima به شماره تلفن 1-714-246-8895 (TTY 711) تماس بگیرید. ما برای کمک به شما در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5 بعد از ظهر آماده ایم. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند.



### غربالگری سرطان روده بزرگ یا مقعد

پاداش رایگان  
کارت هدیه \$50

اعضا واجد شرایط

اعضایی که کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی را انجام داده اند



### غربالگری سرطان پستان

پاداش رایگان  
کارت هدیه \$25

اعضا واجد شرایط

اعضایی که وقت انجام ماموگرام غربالگری سرطان پستان رسیده و انجام داده اند

لطفاً توجه نمایید: به منظور واجد شرایط شدن برای این کارت هدیه، شما باید همه الزامات واجد شرایط بودن را برآورده کنید. این پاداش شامل اعضای Kaiser نمی‌شود. حداقل 8 هفته بعد از دریافت فرم پر شده طول می‌کشد تا به کارت هدیه شما رسیدگی شود. از کارت هدیه نمی‌توان برای خرید الکل، سیگار یا اسلحه گرم استفاده کرد. این کارت هدیه ارزش نقدی ندارد و CalOptima هیچ مسئولیتی در قبال مفقود یا سرقت آن ندارد. شما تنها می‌توانید 1 کارت هدیه را در هر سال تقویمی برای این پاداش سلامتی دریافت نمایید. کارت‌های هدیه تا زمان اتمام موجودی در دسترس می‌باشند. این پاداش سلامتی ممکن است در هر زمان بدون اطلاع قبلی متوقف شود.

برنامه OneCare Connect Cal MediConnect (برنامه مدیکر-مدیک اید) یک برنامه خدمات درمانی است که برای ارائه مزایای هر دو برنامه مدیکر و مدیکل به اعضا با هر دو برنامه قرارداد دارد. OneCare Connect طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

[www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards)





# شما تنها کسی نیستید که احساس تنهایی میکنید!

اشخاص بسیاری بیرون رفتن برای خرید یا بودن با دیگران را به علت کووید (COVID-19) متوقف کرده اند. ممکن است به خاطر سلامتی خود بدون دیدن دوستان و عزیزانتان احساس تنهایی میکنید. سالمندان یکی از گروه های پرخطر هستند که توصیه می شود در خانه بمانند و تماس با دیگران در خارج خانه را محدود نمایند. حتی به افرادی که کاملاً واکسینه شده اند نیز توصیه میشود اقدامات ایمنی را رعایت کنند، مثلاً پوشیدن ماسک، و رعایت فاصله اجتماعی از دیگران. ممکن است برای افراد مسن تر، یافتن راههای جدید برای ارتباط با دیگران آسان نباشد. امکان دارد این امر به سلامت شما صدمه بزند.

## تنهایی میتواند باعث موارد زیر شود:

- ◀ فشار خون بالا
- ◀ بیماریهای قلبی
- ◀ مشکلات سلامت روانی مانند، افسردگی، اضطراب و خودکشی
- ◀ مشکلات حافظه
- ◀ عاداتهای غیر سالم، مانند کشیدن سیگار، نداشتن فعالیتهای جسمی و تغذیه ناسالم
- ◀ مرگ زودرس

## شما ممکن است در معرض خطر باشید اگر که:

- ◀ تنها زندگی میکنید و نمیتوانید از منزل خارج شوید
- ◀ احساس تنهایی و دوری از دیگران میکنید
- ◀ با یک از دست دادن یا تغییر بزرگ مواجه شده اید
- ◀ احساس بی هدفی/ بیهودگی میکنید
- ◀ شما از دیگری مراقبت میکنید

## راههای در ارتباط ماندن:

- ◀ سرگرمیهای پدید کنید یا چیز جدیدی یاد بگیرید. یک پروژه سرگرم کننده، مانند کار بر روی یک کتاب رنگ آمیزی بزرگسالان، شروع کنید.
- ◀ فعال بمانید! ورزش روحیه شما را خوب میکند. در منزل ورزش کنید یا در محله خود قدم بزنید.
- ◀ بطور حضوری، آنلاین یا تلفنی با خانواده و دوستان در تماس باشید.
- ◀ نامه بنویسید یا تماسهای ویدیویی داشته باشید.
- ◀ یک حیوان خانگی به منزل بیاورید یا از محل نگهداری آنها دیدن کنید. حیوانات دوستان خوبی هستند و همچنین ممکن است استرس را کاهش دهند.



برای دریافت اطلاعات بیشتر با بخش مدیریت سلامت  
CalOptima توسط شماره (711 TTY) 714-246-8895  
تماس بگیرید.



# 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 بیدار شدن 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 (711 TTY) 1-855-877-3885 با سلامت رفتاری CalOptima تماس بگیرید یا به وبسایت [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) مراجعه کنید.

## با رعایت نکات پیشگیری از خود در برابر زمین خوردن محافظت کنید

هرسال، تعداد زیادی از بزرگسالان زمین میخورند. به دلیل زمین خوردن خیلی از آنها صدمه میبینند یا دچار معلولیت میشوند. اکثر این زمین خوردگیها در منزل اتفاق می افتند و میتوان به راحتی از آنها پیشگیری کرد. موارد زیر را میتوانید در منزل انجام دهید تا خطر زمین خوردن را کاهش دهید:

- ◀ نور کافی در محل زندگی داشته باشید. یک چراغ قوه نزدیک تخت یا صندلی خود قرار دهید.
- ◀ اجسام اضافی را از زمین دور نگاه دارید. نوارهای رنگی ضد لغزش در محلی که سطح کف تغییر می کند قرار دهید.
- ◀ لوازم مهم را در دسترس قرار دهید. هرگز برای رسیدن به چیزی با استفاده از صندلی بالا نروید.
- ◀ فرشها را صاف و محکم بدون لبه آزاد روی زمین بیندازید و از رو فرشها استفاده نکنید.
- ◀ راه پله ها را روشن نگاه دارید. با استفاده از نرده های اطراف پله و با صرف وقت از پله ها بالا یا پایین بروید.

شما میتوانید برای پیشگیری از زمین خوردن کارهای دیگری نیز انجام دهید. با تمرینات پیشنهادی ارائه دهنده، تعادل خود را تقویت کرده و پاهای خود را قوی کنید. حداقل سالی یکبار بینایی و شنوایی خود را چک کنید و عینک خود را تجدید نمایید. از ارائه دهنده خود بخواهید تمام داروهایی که مصرف می کنید را بررسی کند، حتی آنهایی که بدون نسخه هستند. این مهم است زیرا برخی از داروها می توانند باعث سرگیجه یا خواب آلودگی شما شوند.

اطلاعات بیشتر برای پیشگیری از زمین خوردن در [www.caloptima.org/HealthAndWellness](http://www.caloptima.org/HealthAndWellness)

# از خود در برابر COVID-19 محافظت نمایید. واکسن بوستر را دریافت کنید!

واکسنهای COVID-19 همچنان در پیشگیری از بیماری های شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ بسیار موثر است. با گذشت زمان، تاثیر حفاظت واکسن ها به خصوص برای افراد 65 ساله و بالاتر، می تواند کمتر شود. به همین دلیل توصیه میشود برای محافظت بیشتر بوستر را دریافت کنید.

## چه کسانی میتوانند بوسترا دریافت کنند؟

این قوائد ممکن است بدون اطلاع قبلی تغییر کند، بنابراین اگر مطمئن نیستید با پزشکتان مشورت کنید.

بزرگسالان 18 ساله به بالا باید واکسن بوستر را دریافت کنند.  
جوانان بین 12 تا 17 ساله فقط میتوانند بوستر فایزر دریافت نمایند.



## چه زمانی باید بوسترا دریافت کنید؟

اشخاصی که واکسن مدرنا یا فایزر را در آغاز دریافت کرده اند باید بوستر را <5 ماه> پس از آخرین واکسن دریافت کنند.

اشخاصی که واکسن J&J را در آغاز دریافت کرده اند باید بوستر را 2 ماه پس از واکسن اول دریافت کنند. ممکن است بعضی افراد بتوانند بوستردوم خود را 4 ماه پس از اولین بوستردررفت کنند.



## چه نوع واکسن بوستر میتوانید دریافت کنید؟

نوجوانان 12 تا 17 ساله فقط بوسترفایزر Pfizer.

بزرگسالان 18 ساله به بالا میتوانند بوسترفایزریا مدرنا Pfizer or Moderna دریافت کنند.  
اگر اولین واکسن شما J&J بود ترجیحاً بوسترفایزریا مدرنا Pfizer or Moderna دریافت کنید.



## پاداش سلامتی اعضا برای دریافت واکسن COVID-19

اعضا 5 ساله یا بیشتر CalOptima واجد شرایط دریافت دو عدد کارت هدیه به ارزش \$25 برای دریافت دو دوز واکسن Covid-19 و یا یک کارت هدیه به ارزش \$25 برای واکسنهای یک تزریقی میباشد. اعضا CalOptima همچنین یک کارت هدیه \$25 برای دریافت بوستر دریافت میکنند. لطفاً توجه کنید که برای دریافت کارت (های) هدیه باید در زمان دریافت خدمات واجد شرایط باشید. اعضا در برنامه مراقبتهای همه جانبه (PACE) واجد شرایط دریافت پاداش سلامتی برای دریافت واکسن Covid-19 نمی باشند.

لازم نیست اعضا مدرکی به CalOptima ارائه کنند. CalOptima کارتهای هدیه را پس از تایید دریافت واکسن Covid-19 در ثبت نام واکسیناسیون کالیفرنیا (California Immunization Registry) برای اعضا ارسال میکند. ما کارتهای هدیه را به آدرسی که در پرونده شما در اداره خدمات اجتماعی اورنج کانتی (SSA) موجود است ارسال میکنیم. گر کارت هدیه را دریافت نکرده اید لطفاً آدرس خود را با SSA توسط شماره تلفن 1-800-281-9799 یا شماره رایگان خدمات مشتریان CalOptima، 1-888-587-8088 (TTY 711) چک کنید.

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.

# آگاهی از حقایق.

## واکسن COVID-19 را دریافت کنید!

واکسن COVID-19 را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری شدید دریافت کنید. COVID-19 به راحتی سرایت پیدا میکند. این ویروس میتواند در زمان سرفه، عطسه، صحبت کردن یا حتی آواز خواندن پخش شود.

### امنیت و تاثیر

این یک راه امن برای ایجاد محافظت در برابر COVID-19 است.

حتی در برابر انواع جدید ویروس مؤثر است.  
این واکسن می تواند به پیشگیری از بیماری شدید، بستری در بیمارستان و مرگ ناشی از COVID-19 کمک کند.

### دلیل دریافت واکسن

واکسن COVID-19 شما را به بیماری COVID-19 مبتلا نمیکند.

این واکسن می تواند از ظهور و گسترش انواع جدید در جامعه جلوگیری کند.  
اگر قبلاً به COVID-19 مبتلا شده اید، باید هنوز واکسن را برای محافظت قویتر و طولانی تر دریافت کنید.

### عوارض جانبی

برخی افراد هیچگونه عوارض جانبی پس از دریافت واکسن ندارند.  
برخی دیگر ممکن است عوارض جانبی پس از دریافت واکسن داشته باشند.  
این عوارض جانبی طبیعی هستند و پس از چند روز از بین میروند.  
اگر در مورد عوارض جانبی نگران هستید با پزشک خود صحبت کنید.

### اشخاص ویژه

فرزندان شما از سن 5 سال به بعد میتوانند واکسن COVID-19 را همراه با واکسنهای مورد نیاز دیگر برای مدرسه دریافت کنند.  
در مردان یا زنانی که مایل هستند در آینده بچه دار شوند، مشکلات باروری ایجاد نمی کند.  
این واکسن برای اشخاص ذکر شده امن است:  
◀ اشخاصی که باردار هستند یا شیردهی میکنند  
◀ اشخاص دارای حساسیت  
◀ اشخاص دارای معلولیت



در اینجا  
آغاز کنید

## اعضاء جدید از اینجا شروع کنید



## شماره تلفنهای مهم

مشاوره بعد از ساعت اداری

اگر بعد از ساعات اداری به مشاوره پزشکی نیاز دارید، با مطب PCP خود و یا شماره تلفن ارائه شده در پشت کارت شبکه درمانی یا گروه پزشکی خود تماس بگیرید.

ضرورت‌های پزشکی

در صورت وقوع ضرورت پزشکی با شماره 1-9-1 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

CalOptima کال اپتیما

بخش خدمات مشتریان

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز

شماره رایگان: 1-855-705-8823 | TTY: 711

بخش بهداشت رفتاری

ارائه دهنده خدمات غیر بستری بهداشت روانی خفیف تا متوسط و اختلالات به دلیل بیماریهای روانی

شماره رایگان: 1-855-877-3885 | TTY: 711

بخش آموزش بهداشت

ارائه دهنده اطلاعات بهداشتی و سلامتی برای کمک به سالم ماندن شما

شماره محلی: 1-714-246-8895

شماره رایگان: 1-888-587-8088 | TTY: 711

خط تلفن مشاوره پرستاری

24 ساعت در روز، 7 روز هفته برای راهنمایی شما در تشخیص اینکه آیا شما نیاز به دریافت خدمات در مطب پزشک، بخش

مراقبت‌های فوری ویا اورژانس دارید.

شماره رایگان: 1-844-447-8441

TTY: 1-844-514-3774

برنامه دندانپزشکی مدیکل

برای خدمات و مزایای دندانپزشکی

شماره رایگان: 1-800-322-6384

TTY: 1-800-735-2922

VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی

با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت

از بینایی میباشید. شماره تلفن‌ها برای تماس با VSP میباشند.

شماره رایگان: 1-800-438-4560

TTY: 1-800-428-4833

Silver & Fit

به منظور دریافت کمک برای دسترسی رایگان به شبکه مراکز ورزشی و سلامتی به وب سایت

www.SilverandFit.com مراجعه کنید.

شماره رایگان: 1-877-427-4788

TTY: 1-877-710-2746

\* اشخاصی که در عکسهای این مدارک دیده میشوند مدل هستند و فقط برای ارائه تصاویر مورد استفاده قرار میگیرند.

## دفترچه راهنمای اعضای اعضا ONECARE CONNECT

آخرین دفترچه راهنمای به روز شده اعضا

OneCare Connect در وبسایت ما

[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) موجود است همچنین میتوانید

آنها درخواست کنید. لطفاً با بخش خدمات مشتریان

OneCare Connect تماس گرفته و درخواست ارسال پستی

دفترچه راهنما را بنمایید.

## شما باید این 2 کار را انجام دهید

به عنوان عضو جدید OneCare Connect شما بسته ای به نام "به OneCare Connect خوش آمدید" در پست دریافت میکنید. لطفاً فوراً آن را باز کرده و این 2 کار را انجام دهید.

### 1. کتابچه راهنمای OneCare Connect را مطالعه کنید و در دسترس نگاه دارید.

کتابچه راهنمای OneCare Connect شما حاوی اطلاعات کلیدی در مورد برنامه و خدمات OneCare Connect میباشد. برای آشنایی با خدماتی که تحت پوشش، چگونگی تغییر شبکه درمانی و PCP خود و جزئیات بیشتر به این کتابچه مراجعه نمایید.

### 2. برای اولین معاینه نوبت بگیرید

در عرض 90 روز(سه ماه) از عضویت در OneCare Connect اولین نوبت خود را برنامه ریزی نمایید. ما معتقدیم که مراقبتهای پیشگیری بهترین راه سالم ماندن شما و خانواده تان میباشد. این به معنی که با پزشک برای اولین بار حتی اگر بیمار نباشید ملاقات کنید. پزشک شما میتواند مشکلات سلامتی را قبل از اینکه تبدیل به مشکل بزرگی شوند شناسایی کند.

## آیا باردار هستید؟

### کارهایی که باید پیش از اقدام به باردار شدن انجام دهید

شبکه درمانی شما یا OneCare Connect، خدمات تنظیم خانواده را پوشش می دهد. این موارد شامل مشاوره، آزمایش بارداری و روش‌های پیشگیری از بارداری است. با بخش خدمات مشتریان OneCare Connect تماس بگیرید.

### کارهایی که باید در دوره بارداری انجام دهید

به محض آگاه شدن از بارداری، باید برای دریافت مراقبت پیش از زایمان به پزشکتان مراجعه کنید. از پزشکتان درباره خدمات پشتیبانی مراقبتهای دوران بارداری بپرسید. این برنامه اطلاعات بیشتری در دوره بارداری و تا دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد در اختیارتان قرار می دهد.





# CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

## آیا میدانید

### دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

اطلاعات و مطالب به چاپ درشت ، فرمت ها و زبان های دیگر در دسترس میباشند. لطفا با بخش خدمات مشتریان ما تماس بگیرید و به ما بگویید که زبان ترجیحی گفتاری و نوشتاری شما چیست، و اگر نیاز به اطلاعات و یا مطالب در فرمهای دیگر دارید به اطلاع ما برسانید.

## چگونگی مدیریت دیابت

### تست A1C خود را انجام دهید

تست هموگلوبین A1C قند خون شما را اندازه گیری میکند و به شما می گوید که دیابت تحت کنترل است یا خیر. همچنین میتواند پیش دیابت (prediabetes) که نشانگر افزایش احتمال ابتلا به دیابت است را شناسایی کند. این تست به تشخیص و درمان دیابت کمک میکند.

هر چه اندازه A1C کمتر باشد، احتمال ابتلای شما به دیابت کمتر است. شماره 7 به این معنی است که دیابت شما تحت کنترل است. اندازه بالای تست A1C ممکن است منجر به مشکلات دیابت شود. برخی از این عوارض ممکن است به پاها، چشمها، قلب یا سایر اعضا بدن شما آسیب برساند. کنترل قند خون کلید سلامت پاها، چشمها و سایر اندام است. تست A1C به شما کمک میکند مدیریت دیابت خود را برنامه ریزی کنید. بدون تست A1C ، کنترل دیابت مشکل است. با پزشک خود در مورد کنترل بیماری دیابت صحبت کنید.

منتظر نمانید. با پزشک خود برای دریافت فوری تست A1C تماس بگیرید!

### معاینه چشم دیابتی را انجام دهید

بسیار مهم است که معاینه چشم دیابتی خود را سالانه یا طبق توصیه پزشکتان انجام دهید. دیابت کنترل نشده در طی زمان به چشمها آسیب میزند. این میتواند باعث کم شدن یا حتی از دست دادن بینایی شود. مدیریت دیابت و انجام معاینه چشم دیابتی میتواند کمک کند. این معاینه از بروز مشکلات بینایی پیشگیری میکند یا مانع بدتر شدن آن میشود. با پزشک خود در مورد انجام معاینه چشم دیابتی صحبت کنید.

### تغذیه سالم را تمرین کنید

ثابت نگه داشتن قند خون و کنترل آن کلید حفظ سلامت چشم، پا و بدن است. خوردن غذاهای سالم به شما در مدیریت قند خون کمک می کند. اطمینان از خوردن غذاهای سالم به مقدار مناسب و در زمان مناسب به حفظ حد سالم قند خون کمک می کند.

آیا به برنامه غذایی سالم نیاز دارید؟ کارمندان حرفه ای ما میتوانند امروز به شما کمک کنند!

مطلع بمانید

[CalOptima.org](http://CalOptima.org)

   @caloptima