

BETTER TOGETHER

會員通訊 | 2024 秋季



提醒:

在成為會員後的 3 個月內安排您的第一次健康檢查，然後每年做一次，以保持健康。



CalOptima Health

讓您的孩子健康成長

追蹤孩子的成長和發展里程碑是很重要的。兒童健康檢查是幫助預防疾病和保持孩子健康的好方法。建議在 3 歲之前進行這些常規檢查，並在 3 歲至 21 歲期間每年進行一次檢查。CalOptima Health 會員可以免費接受兒童健康檢查！

您的就診期間會發生什麼：

- 所有就診期間，醫師都會詢問有關您孩子的發展以及行為、社交和情緒問題的問題。發育篩檢應在 9、18 和 30 個月大時完成。
- 醫生會進行身體檢查以檢查您孩子的成長情況。
- 在這些就診期間也可能會接種建議的疫苗。

不要忘記口腔健康

健康的牙齒是身體健康的一個重要的部分。確保您的孩子在一歲生日前完成第一次牙醫預約。至少每 6 個月安排一次例行牙醫檢查。及早定期進行牙科檢查有助於預防蛀牙和其他口腔健康問題。

- 您的孩子應該每年至少接受兩次局部氟化物治療，以預防蛀牙。
- 牙科就診由 Medi-Cal 承保。
- 如果您的孩子沒有牙醫，請致電 Smile, California: **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) 或瀏覽網站: smilecalifornia.org 尋找您附近的牙醫。

您知道嗎？ 發展篩檢由醫生完成，目的是觀察您孩子的發展並找出孩子成長和學習方面任何的延遲。醫生會詢問有關孩子的語言、動作、行為和情緒的問題。



不要錯過您的禮品卡！

CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵他們對其健康採取積極行動。請參閱第 9 頁的“會員可能有資格獲得新的行為健康獎勵”，以了解 2 項新的獎勵。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請訪問網站 www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards。



Medi-Cal 健康獎勵	免費獎勵	資格標準
年度健康檢查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成年度健康檢查，且年滿 45 歲和以上的會員（無需健康獎勵表）
乳癌篩查	\$25 禮品卡	在 2024 年完成乳癌篩檢乳房 X 光檢查、年齡介於 50-74 歲之間的會員
子宮頸癌篩檢	\$25 禮品卡	在 2024 年完成子宮頸癌篩檢、年齡介於 21-64 歲之間的會員
大腸癌篩查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成大腸鏡查的年齡介於 45-75 歲之間的會員
糖尿病 A1C 檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並在 2024 年完成 A1C 檢測的會員
糖尿病眼科檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並應在 2024 年完成且已完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員
產後體檢	\$50 禮品卡	在產過後 1-12 週內完成產後體檢的會員
12 個月大時的血鉛測試	\$25 禮品卡	在 2024 年完成血鉛測試的 12 至 23 個月大的會員
24 個月大時的血鉛測試	\$25 禮品卡	在 2024 年完成血鉛測試的 24 至 35 個月大的會員

除年度健康檢查外，每項獎勵都需要完整填寫的健康獎勵表。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週的時間來處理您的禮品卡。禮品卡不能用於購買酒類、煙草或槍支。該卡沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，CalOptima Health 概不負責。您每個日曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡送完即止。此計劃可能隨時終止，恕不另行通知。

監測糖尿病以保護您的健康

糖尿病是一種會導致血糖（葡萄糖）升高的健康狀況。糖尿病是無法治愈的，但您可以採取一些措施來控制它。

如果您不運動且體重超重，則更有可能患第 2 型糖尿病。

糖尿病測試水平

空腹血糖		A1C
正常	99 mg/dL 或以下	少於 5.7%
糖尿病前期	100–125 mg/dL	5.7%–6.4%
糖尿病	126 mg/dL 或以上	6.5% 或以上

糖尿病的跡象



極度口渴



尿頻



頭痛



視力模糊



噁心

您怎樣知道自己患有糖尿病呢？

A1C 測試是一項血液測試，可測量過去 3 個月血液中的平均葡萄糖含量。該測試有助於診斷和治療糖尿病。

請遵循以下糖尿病護理提示：

- 每天運動
- 定期在家檢查血糖值。
- 每年至少進行兩次 A1C 測試。
- 每年完成一次糖尿病眼科检查。
- 遵守醫囑服用糖尿病的藥物。
- 每天檢查您的腳。檢查是否有割傷、顏色變化或腫脹。
- 健康飲食。每天在同一個時間進吃少量食物。



如果您對糖尿病有問題，請撥打 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 聯繫 CalOptima Health 客戶服務部。我們有工作人員會說您的語言。瀏覽我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness。

控制氣喘

什麼是氣喘？

氣喘是一種肺部疾病，會導致氣道收緊，導致呼吸困難。氣喘無法治愈，但可以控制。

常見的氣喘症狀：

- 呼吸問題
- 咳嗽、氣喘或呼吸急促
- 胸悶或痛

當您接觸到氣喘誘因時，可能會讓氣喘發作（引起氣喘的物質）：

- 煙霧
- 灰塵和黴菌
- 運動
- 花粉、花卉和樹木
- 香水
- 寵物和動物

問您自己 3 個問題，了解您的氣喘是否得到良好控制：

1. 我是否有氣喘症狀或每週使用速效吸入器超過 2 次？
2. 我是否在每個月因氣喘症狀醒來兩次以上？
3. 我每年需要重新補充速效吸入器兩次以上嗎？

如果您覺得氣喘沒有得到良好的控制，請與您的醫生預約。

向你的醫生諮詢：

- 我需要進行肺功能檢查嗎？
- 您能填寫我的氣喘治療行動計劃嗎？
- 我需要氣喘控制藥物嗎？
- 我什麼時候需要復診？
- 我需要峰值流量計嗎？
- ☑ 如果是，我何時以及如何使用它？

氣喘藥

- 控制藥物（控制吸入器）
 - ☑ 每天服用
 - ☑ 有助於減少腫脹、收緊和黏液
 - ☑ 藥物可能需要長達 2 週的時間才能開始發揮作用
- 快速緩解藥物（急救吸入器）
 - ☑ 應該偶爾使用
 - ☑ 快速打開呼吸道以阻止氣喘發作
 - ☑ 可以在運動前或將接觸觸發因素時服用

提示：

- 制定氣喘行動計劃，幫助您了解氣喘發作期間該怎麼做。
- 與您的醫生討論，瞭解哪種藥物最適合您。



請不要再等了，接種疫苗吧！

建議接種哪些疫苗？

我們的免疫系統會隨著年齡的增長而變得更弱，這使我們患上某些疾病的風險更高。疫苗是預防這些疾病最簡單、最安全的方法之一。

疫苗保護誰呢？

- 您自己
- 您愛的人
- 您的社區

向您的醫療服務者或藥劑師詢問您今天需要的疫苗。

CalOptima Health 會員可以免費獲得這些疫苗。

有關疫苗的更多信息，請瀏覽

CalOptima Health 網站：www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations。

疫苗	年齡	劑量
破傷風、白喉和百日咳 (Tdap)	最早可在 2 個月大的時候接種	每次懷孕 接種 1 次疫苗 每 10 年 接種 1 次加強劑
COVID-19 (新冠肺炎)	6 個月大及以上的	每年一劑
流行感冒(流感)	6 個月大及以上的	每年一劑
帶狀皰疹	50 歲及以上的	間隔 2 至 6 個月注射 2 劑
呼吸道合胞病毒 (Respiratory syncytial virus, RSV)	60 歲及以上	1 劑
肺炎	65 歲及以上	1 劑

行為健康遠距醫療服務現已推出

CalOptima Health 現在透過我們的合作夥伴 TeleMed2U 為會員提供行為健康護理遠距醫療服務。該服務於 4 月 1 日開始，為了改善您的常規行為健康門診服務的選擇和獲得護理的機會。TeleMed2U 醫療服務者可治療輕度至中度病症。他們可以提供門診心理健康評估、管理您的心理健康藥物並提供治療。您可以直接致電 **1-562-268-0955** 聯絡 TeleMed2U 請求遠距醫療服務。有關該計劃和其他行為健康服務的更多信息，請撥打 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 **1-855-877-3885** (TTY **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

讓我們談一下心理健康和懷孕

懷孕和分娩期間的荷爾蒙會導致您的心理健康發生變化。新手父母經歷情緒變化是很常見的，但每 5 人中就有 1 人會出現嚴重的心理健康問題。

持續的護理可以保持您和寶寶的健康，並幫助您的醫生發現懷孕期間和懷孕後的潛在問題。

您的心理健康很重要

以下是一些讓您注重心理健康的方法：



與您的醫生一起制定計劃，以在分娩時和產後維持健康的懷孕。



在懷孕期間和產後至少篩檢一次憂鬱症。

- 憂鬱症是一種心理健康狀況，可能包括強烈的悲傷感，使您難以照顧自己和寶寶。



產後 1 至 12 週，到您的婦產科醫生或家庭醫生那裏完成產後檢查。

- 當您的身體還在康復當中並且要照顧新生寶寶的時候，照顧自己可能會很困難。即使您感覺良好，遵守去您和寶寶的醫療預約是很重要。



加入 CalOptima Health 的 Bright Steps 孕產計劃，讓您的家人有一健康的開始。致電客戶服務免費電話 **1-888-587-8088** (TTY 711)。

- 個人護理協調員會提供有關健康懷孕的教育資訊、重要提醒和資源。

如需心理健康支援，請撥打 CalOptima Health 行為健康專線免費電話：**1-855-877-3885** (TTY 711)，每週 7 天、每天 24 小時。我們有工作人員會說您的語言。



您知道嗎？ 完成產後檢查即可獲得 **50 美元** 的免費健康獎勵。請前往 **第 3 頁** 的以了解更多資訊。

儘早獲取有關記憶問題的協助

CalOptima Health 醫療主任 Shilpa Jindani 醫生談論了有關癡呆症，以及如果您有記憶問題，要盡快與醫生溝通的重要性。她提供了有關要注意的跡象和如何應對的指導。

“作為一名醫生，我遇到過表現出癡呆症早期症狀的患者。Robinson 太太和她的女兒一起來就診，女兒擔心媽媽的記憶衰退。Robinson 太太並不認為這是一個大問題，但在我們的談話和測試中，發現很明顯她在記憶和找詞匯方面有問題。將她轉診給專科，她被診斷出患有早期阿茲海默症。

“我們討論了透過定期運動、健康飲食、記憶力鍛煉和藥物選擇來維持和減緩疾病發展的方法。我們向 Robinson 太太和她的家人提供了有關病情、進展和治療的明確信息。”

癡呆症患者可能有以下問題：

- 記憶
- 注意力
- 溝通
- 推理、判斷和解決問題
- 視力問題



癡呆症的跡象：

- 在熟悉的鄰里迷路
- 忘記親密家人或朋友的名字
- 忘記舊的記憶
- 無法獨立完成事情



如果您認識的人可能患有癡呆症該怎麼辦：

- **交談** — 談論安排去看醫生，與醫生分享明顯的變化和擔憂，例如迷路或忘記時間。
- **篩檢** — 在年度健康檢查期間詢問有關癡呆症篩檢的資訊。
- **規劃** — 制定照護計劃，讓失癡呆症患者可以與家人、照護團隊和法律專業人士分享他們的意願。
- **寫下意願** — 要了解如何透過預先醫療指示寫下意願，請瀏覽

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness

Robinson 太太的經驗凸顯了儘早尋求記憶問題的醫療協助的價值。與您的醫生交談可以及時診斷並提高生活品質。

如需更多資訊和資源，請瀏覽 Alzheimer's Orange County (阿茲海默症協會) 網站: www.alzoc.org



會員可能有資格獲得新的行為健康獎勵



\$ 服用注意力不足/過動症 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) 處方藥物的兒童的後續護理

CalOptima Health 為 6 至 12 歲診斷患有 ADHD 的符合資格的會員提供新的會員健康獎勵。符合資格的會員在服用 ADHD 藥物後 5 個月內完成 3 次跟蹤就診可獲得免費的 \$25 禮品卡。在我們的網站 www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards

上填寫此獎勵表格，並在 2025 年 1 月 31 日之前將其發送至 CalOptima Health，以獲得您免費的 \$25 禮品卡。



\$ 對正在使用抗精神病藥物的精神分裂症或雙相情感障礙患者進行糖尿病篩檢

進行糖尿病篩檢對您的健康很重要。作為 CalOptima Health Medi-Cal 會員，您可以免費獲得糖尿病篩檢。在看醫生期間，您的醫生應該給您一張用於糖尿病篩檢的化驗單。如果沒有，請索取一份。年齡在 18 歲至 64 歲之間的符合資格的會員可以在 2024 年 1 月 1 日至 2024 年 12 月 31 日期間完成糖尿病篩檢，將獲得一張免費的 \$25 禮品卡。

CalOptima Health 將負責其餘的工作。無需發送表格。

會員不能已被診斷出患有糖尿病。他們還必須至少服用以下連結裏的獎勵傳單上列出的其中一種抗精神病藥物。

如果您有疑問，請撥打免費行為健康熱線 **1-855-877-3885 (TTY 711)**。有關這些會員健康獎勵的更多信息，請瀏覽：www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards。

CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金



您不必選擇是要將錢用在購買健康的食品雜貨，還是要拿來支付如房租等帳單。申請 CalFresh，4 口之家每個月可獲得高達 **\$973***，個人每個月可獲得高達 **\$291***。該計劃是以類似簽帳金融卡的形式核發福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 GetCalFresh.org 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。

Medi-Cal 續保 - 採取行動保留您的 Medi-Cal

County of Orange Social Services Agency (SSA, 橙縣社會服務機構) 每年都會審查所有 Medi-Cal 會員的資格。不要讓您的承保有空缺。確保您已報告您的姓名、郵寄地址、電子郵件地址和電話號碼的任何更改, 以便 SSA 可以與您聯繫。

您會收到一封說明您已自動續保的信件, 或者收到裝在黃色信封內的續保表格。如果您收到更新表格, 請在 60 天內通過上網、電話、親自或郵寄方式提交您的信息。您的續保將根據您首次加入 Medi-Cal 的月份發送。

請按照以下步驟保留您的 Medi-Cal:

-  1. 與 SSA 更新您的聯繫信息。
-  2. 在 [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) 創建或查看您的網上帳戶。
-  3. 檢查您的郵件是否有黃色信封中的續保表格。
-  4. 如果您收到續保表格, 請將其填妥。



上 [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) 登入您的 Medi-Cal 帳戶或致電 SSA: 1-800-281-9799。採取行動保留您的 Medi-Cal!



CalOptima Health 會員手冊

您可以上我們的網站

www.caloptima.org/zh-TW/

[ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments](https://www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments)

查詢。並根據自己的需要向我們索取最新的會員手冊。若您需要郵寄資料, 請致電我們的客戶服務。



獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本。請致電我們的客戶服務部門, 並告訴我們您的首選語言和文字, 以及您是否需要另一種格式的信息或材料。

新會員從這裡開始

作為 CalOptima Health 的新會員，您將在郵件中收到「歡迎加入 CalOptima Health」資料包。裏面有：

- 福利摘要
- 醫療網選擇表和選擇表指南
- 有關如何獲取《會員手冊》的信息
- 其他重要資訊
- CalOptima Health 會員 ID 卡

請立即打開資料包並先做以下步驟：



1. 選擇一位家庭醫生 (primary care provider, PCP) 和一個醫療網

該資料包裏有關於如何在 CalOptima Health 網站 www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider 上取得醫療網醫療服務者目錄的說明。請選擇一位與您選擇的醫療網有合約的 PCP (幫助您獲得所需護理的醫療服務者)。如果您在加入 CalOptima Health 後的 45 天內還沒有選擇一位 PCP，我們將會為您選擇一位 PCP。



2. 填寫醫療網選擇表

列出您選擇的醫療網和 PCP，簽署表格並儘快將其送回給 CalOptima Health。您也可以會員門戶網站 www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal 做選擇。



3. 閱讀您的 CalOptima Health 《會員手冊》

您的手冊包含有關 CalOptima Health 計劃和服務的資訊。請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或 PCP 以及其他詳細資訊。可在網站 www.caloptima.org/zh-TW/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments 取得《會員手冊》。如果您需要將手冊郵寄給您，請致電客戶服務部。



4. 請在 3 個月內安排您的第一次就診

在加入 CalOptima Health 後的頭 3 個月內去看您的 PCP。第一次的就診能讓您立即與您的醫生合作來幫助您保持健康。



5. 了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為符合資格的會員提供免費的會員健康獎勵，以表揚他們採取積極的行動保持健康！要了解更多信息，請瀏覽網站：www.caloptima.org/zh-TW/HealthAndWellness/MemberHealthRewards。

如果您需要幫助，請撥打免費電話 **1-888-587-8088** (聽力或語言障礙者請撥打 TTY **711**) 聯絡 CalOptima Health 客戶服務部。服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分，我們有會說您語言的工作人員。

禁止歧視通知

歧視是違法的。 CalOptima Health 遵循州和聯邦民權法。 CalOptima Health 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向非法歧視、排斥或對待他人。

CalOptima Health 提供：

- 為殘疾人提供免費援助和服務，幫助他們更好地溝通，如：
 - ✓ 合格的手語翻譯員
 - ✓ 其他格式的書面信息 (大體字印刷，音頻，可瀏覽電子格式，其他格式)
- 為母語不是英語的人提供免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格的翻譯員
 - ✓ 用其他語言書寫的資訊

如果您需要這些服務，請在周一至週五上午 8 點至下午 5 點30 之間致電 **1-714-246-8500** 或免費電話 **1-888-587-8088** 聯繫 CalOptima Health。如果您的聽力或口語不太好，請撥打 TTY **711**。根據要求，我們可以提供盲文、大字體、錄音帶或電子形式的文件。要獲得這些替代格式之一的副本，請致電或寫信至：

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

如何提交申訴

如果您認為 CalOptima Health 沒能夠提供這些服務，或基於性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神殘疾、身體殘疾、醫療狀況、遺傳信息、婚姻狀況、性別、性別認同等以其他方式非法歧視，或性取向，您可以向 CalOptima Health 提出申訴。您可以通過電話，書面，親自造訪或網絡提出申訴：

- **透過電話：**請在 周一至週五上午8點至下午5點30分之間致電**1-714-246-8500** 或 **1-888-587-8088**。或者，如果您有聽力或語言方面的障礙，請致電 TTY **711**。
- **書面信函：**填寫投訴表或寫信並郵寄至：
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **親自造訪：**訪問您的醫生辦公室或 CalOptima Health 並說您想提出申訴。
- **電子版：**瀏覽 CalOptima Health 的網址 **www.caloptima.org**。

民權利辦公室 - 加州衛生保健服務部

您還可以通過電話，書面或電子方式向加州衛生服務部，民權利辦公室提出民權訴訟：

- **透過電話：**致電 **916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 **711 (Telecommunications Relay Service)**。
- **書面信函：**填寫投訴表或寫信或郵寄至：

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

投訴表格，請上網下載 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **電子版：**發送郵件至：CivilRights@dhcs.ca.gov.

民權利辦公室 - 美國衛生與公眾服務部

如果您認為自己因種族、膚色、國籍、年齡、殘疾或性別而受到歧視，您還可以通過電話，書面或網絡方式向美國衛生與公眾服務部，公民權利辦公室提出民權訴訟：

- **透過電話：**致電 **1-800-368-1019**。如果您有語言或聽力障礙，請致電 TTY/TDD **1-800-537-7697**。
- **書面信函：**填寫投訴表或寫信或郵寄至：

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

投訴表格，請上網下載 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **電子版：**登陸民權投訴辦公室，網址為 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call 1-888-587-8088 (TTY 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-888-587-8088 (TTY 711). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

បុលសមុគ្គាសជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បង្ខំនឹក ត្បូរ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ ជំនួយ និង សំណើមួយ សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរព័ត៌មាន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ សំណើមួយទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。这些服务都是免费的。

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。這些服務是免費的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-888-587-8088 (TTY 711) این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). વક્રિલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવા ઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટ માં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). આ સેવા વનિમૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທງໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-888-587-8088 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-888-587-8088 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Примітка українською (Ukrainian)

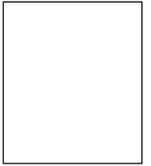
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

(Urdu) اردو ٹیگ لائن

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



重要的電話號碼



在正常營業時間之外的醫療建議

若您在在正常營業時間之外需要醫療建議，請致電您的家庭醫生 (PCP) 的診所，或撥打您的醫療網會員卡背面的電話號碼。

醫療急症

在真正的緊急狀況下，撥打 **911** 或直接去就近的醫院急救室。

CalOptima Health 客戶服務部門

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分
免費電話：**1-888-587-8088** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

行為健康

為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima Health 醫保會員提供心理健康門診治療服務。
每週 7 天，每天 24 小時。
免費電話：**1-855-877-3885** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

健康教育部門

提供健康與福利資料，幫助您維護健康。
週一至週五，上午 8 點至下午 5 點
免費電話：**1-888-587-8088** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢熱線

協助您判斷需要去醫生診所，緊急護理中心還是去急診室接受治療。
每週 7 天，每天 24 小時。
免費電話：**1-844-447-8441**
聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙科計劃

提供牙齒保健服務
免費電話：**1-800-322-6384**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

VSP 視力保健計劃

致電 CalOptima Health 客戶服務查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。
免費電話：**1-800-877-7195**
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**