

BETTER TOGETHER

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية | خريف 2024



OneCare
CalOptima Health

خيار OneCare plan الجديد في 2025
تعرف على المزايا التي يقدمها خيار OneCare Plan
الجديد إذهب إلى صفحة 6-7.

ملاحظة من Javier

مرحبًا، أنا Javier Sanchez، وأقود فريق OneCare هنا في CalOptima Health.

نود أن نشكرك على امتياز السماح لنا بالعناية بصحتك. هذا يعني كل شيء بالنسبة لنا. لقد قمنا بتصميم مزايا OneCare الخاصة بك لتلبية احتياجاتك وجعل OneCare الخطة المناسبة لك.

إذا كنت سعيدًا بالرعاية الصحية التي تحصل عليها وتريد الاحتفاظ بنفس المزايا في العام المقبل، فلدي أخبار جيدة لك! لا تحتاج إلى ملء أي نماذج جديدة للاستمرار في كونك عضوًا في OneCare في عام 2025. يسر CalOptima Health أيضًا تقديم خيار خطة OneCare الجديدة في عام 2025. راجع الصفحة 6-7 لمعرفة ما إذا كان ذلك مناسبًا لك!

نحن نحب أن نسمع منك! يرجى الاتصال بنا على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)** 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع وأخبرنا كيف يمكننا خدمتك بشكل أفضل.



Javier Sanchez

Javier Sanchez
المدير التنفيذي لبرامج الرعاية الطبية في CalOptima Health

لغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وبتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare وإخبارنا بلغتك المفضلة المنطوقة والمكتوبة، وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو مواد بتنسيق آخر.



دليل أعضاء OneCare

يتوفر دليل أعضاء OneCare الأحدث على موقعنا على



www.caloptima.org/ar-EG/ForMembers/OneCare/MemberDocuments

وعند الطلب. لإرسالها إليك بالبريد، يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتبارك عضوًا جديدًا في OneCare، سوف تحصل على رزمة "مرحبًا بك في OneCare" في البريد. موجود فيها:

- ملخص المزايا
- بطاقة تعريف عضو OneCare
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- معلومات مهمة أخرى

يرجى فتح الرزمة على الفور والقيام بما يلي أولاً:

1. اقرأ دليل أعضاء OneCare



يحتوي دليل الأعضاء على معلومات حول برامج وخدمات OneCare. ابحث في الكتيب لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك وغيرها من التفاصيل. للاطلاع على دليل الأعضاء عبر الإنترنت، قم بزيارة www.caloptima.org/ar-EG/ForMembers/OneCare/MemberDocuments. إذا كنت ترغب في إرسال الكتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

2. حدد موعدًا لفحصك الصحي الأول



اتصل بمزود الرعاية الأولية (PCP) لتحديد موعد الفحص الصحي الأول في غضون 90 يومًا (3 أشهر) من الانضمام إلى OneCare. نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك أنت وعائلتك. يمكن لطبيبك اكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا، قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة. بعد ذلك، تذكر تحديد موعد لزيارة العافية السنوية الخاصة بك كل 12 شهرًا من غير أي تكلفة عليك. سيتحدث معك مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك عن صحتك، وكيفية الوصول إلى أهدافك الصحية والفحوصات الصحية اللازمة.

3. تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء



تقدم CalOptima Health مكافآت صحية مجانية للأعضاء المؤهلين مقابل القيام بدور فعال في رفاهيتهم! تعرف على المزيد على

www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards



مراقبة مرض السكري لحماية صحتك

مستويات اختبار مرض السكري

A1C (التراكمي)	السكر الصائم	
أقل من 5.7 %	99 mg/dL أو أقل	طبيعي
5.7%–6.4%	100-125 mg/dL	مقدمات مرض السكري
6.5% أو أكثر	126 mg/dL أو أكثر	مرض السكري

مرض السكري هي الحالة الصحية التي يمكن أن تزيد من مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم. لا يوجد علاج لمرض السكري، ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للسيطرة عليه.

أنت أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 إذا لم تكن نشطًا بدنيًا وتعاني من زيادة الوزن.

كيف يمكنك أن تعرف إذا كان لديك مرض السكري؟

اختبار A1C (التراكمي) هو اختبار دم يقيس متوسط كمية الجلوكوز في الدم خلال الأشهر 3 الماضية. يساعد هذا الاختبار في تشخيص ومعاملة مرض السكري.

اتبع هذه النصائح للعناية بمرض السكري:

- تمرن يوميًا.
- إفحص مستويات السكر في الدم في المنزل بانتظام.
- احصل على اختبار A1C (التراكمي) مرتين على الأقل في السنة.
- أكمل فحص العين لمريض السكري كل عام.
- تناول أدوية مرض السكري على النحو الذي وصفه الطبيب الخاص بك.
- افحص قدميك يوميًا. ابحث عن الجروح أو التغيرات في اللون أو التورم.
- تناول نظام غذائي صحي. تناول حصص صغيرة في نفس الوقت كل يوم.

علامات مرض السكري

العطش الشديد



كثرة التبول



الصداع



الرؤية الضبابية



الشعور بالغثيان



إذا كانت لديك أسئلة حول مرض السكري، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على (TTY 711) 1-877-412-2734. لدينا طاقم يتحدث لغتك. يرجى زيارتنا على www.caloptima.org/HealthAndWellness



لا تنتظر، لقح!

ما هي اللقاحات الموصى بها؟

اللقاح	العمر	الجرعة
التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)	يمكن إعطاؤه في عمر مبكر يصل إلى 2 شهر	1 لقاح لكل حمل 1 معزز كل 10 سنوات
كوفيد-19	6 أشهر وما فوق	1 جرعة سنويًا
الانفلونزا (flu)	6 أشهر وما فوق	1 جرعة سنويًا
القيح النطاقي	50 سنة وما فوق	2 جرعات مفصولة بـ 2 إلى 6 أشهر 1 جرعة
Respiratory syncytial virus (RSV) الفيروس المخلوي التنفسي	60 سنة وما فوق	1 جرعة
التهاب الرئوي	65 فما فوق	1 جرعة

تصبح أجهزتنا المناعية أضعف مع تقدمنا في العمر، مما يعرضنا لخطر أكبر للإصابة بأمراض معينة. تعد اللقاحات من أسهل الطرق وأكثرها أمانًا للوقاية من هذه الأمراض.

من تحمي اللقاحات؟

■ مجتمعتك

■ أحبائك

■ نفسك

اسأل مزود الخدمة أو الصيدلي عن اللقاحات التي تحتاجها اليوم. هذه اللقاحات متاحة لأعضاء CalOptima Health دون أي تكلفة.



لمزيد من المعلومات حول اللقاحات، قم بزيارة موقع CalOptima Health الإلكتروني على www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations.

أبرز المزايا لعام 2025

اختر أفضل OneCare plan

بدءًا من 1 يناير 2025، سيكون لدى أعضاء CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP)، a Medicare Medi-Cal Plan، المزيد من الخيارات. يمكنك الاختيار بين 2 من خطط OneCare بناءً على احتياجاتك. قم بمراجعة الخطط أدناه لمعرفة المزيد حول المزايا التي يقدمها كل منها. سيكون لخطتك الحالية، OneCare، اسم جديد، CalOptima Health OneCare Complete في 2025. إذا كنت تحب المزايا الخاصة بك كما هي، فلن يتعين عليك ملء أي نماذج أو التسجيل مرة أخرى. ستستمر في البقاء في CalOptima Health OneCare Complete. إذا كنت مهتمًا بـ CalOptima Health OneCare Flex Plus، فاتصل بخدمة عملاء OneCare مجانًا على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

مزايا OneCare plan

CalOptima Health OneCare Flex Plus

خطتنا الجديدة المنخفضة التكلفة مصممة لتحقيق المرونة، وتقدم زيارات للطبيب والإقامة في المستشفى بقيمة \$0. تتضمن إضافات سخية مثل بدل بطاقة Flex أكبر للعناصر التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، العناية بالنظر، وطب الأسنان الشامل، ومزايا اللياقة البدنية والمزيد!

CalOptima Health OneCare Complete

خطتنا الأصلية، تقدم \$0 مشاركة بالدفع على الخدمات الطبية والمستشفيات وجميع الأدوية الموصوفة المغطاة. تتضمن العديد من الإضافات مثل مزايا اللياقة البدنية، وطب الأسنان الشامل، العناية بالنظر، وبطاقة Flex للعناصر التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، والمزيد!

* تعد مزايا البقالة من CalOptima Health OneCare Flex Plus جزءًا من برنامج تكميلي خاص للمرضى المزمين. ليس كل الأعضاء مؤهلين. لاستخدام مزايا البقالة، يجب أن يكون لدى أعضاء CalOptima Health OneCare Flex Plus حالة مزمنة أو أكثر من الأمراض المزمنة والمعقدة طبيًا والتي تهدد الحياة أو تحد بشكل كبير من الصحة العامة أو الوظيفة للمسجل. تشمل الحالات المؤهلة، على سبيل المثال لا الحصر، اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أو داء السكري، أو قصور القلب المزمن، أو أمراض الرئة المزمنة، أو مرض الكلى في المرحلة النهائية. حتى لو كان العضو يعاني من حالة مزمنة، فلن يحصل العضو بالضرورة على مزايا البقالة. يعتمد الحصول على مخصصات البقالة على تعرض العضو لخطر كبير للدخول إلى المستشفى أو غير ذلك من النتائج الصحية الضارة والحاجة إلى تنسيق العناية المركزة.

CalOptima Health OneCare Flex Plus	CalOptima Health OneCare Complete	OneCare plan مزايا
\$245 كل ربع سنة لا يوجد تجديد للأموال غير المستخدمة. العناصر التي لا تستلزم وصفة طبية والبقالة متوفرة لكل الأعضاء (البقالة متاحة فقط للأعضاء الذين يعانون من حالات مزمنة مؤهلة لـ *SSBCI. اتصل بـ 1-877-412-2734 (TTY 711) لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً).	\$135 كل ربع سنة لا يوجد تجديد للأموال غير المستخدمة. العناصر التي لا تستلزم وصفة طبية والبقالة متوفرة لكل الأعضاء.	Flex Card (العناصر التي لا تستلزم وصفة طبية/البقالة)
يتم سداد Part D القياسي بناءً على حالة الدخل • الأدوية العامة: \$0-\$4.90 • العلامة التجارية: \$0-\$12.15 الحد الأقصى للتكاليف التي تدفعها من جيبك. \$2,000	لا توجد مشاركة بالدفع لجميع الأدوية الموصوفة طبيًا • الأدوية العامة: \$0 • العلامة التجارية: \$0	الأدوية الموصوفة طبيًا (Part D تغطية)
الفحص السنوي وما يصل إلى \$300 للنظارات أو العدسات اللاصقة كل عام.		العناية بالنظر
بدل بقيمة \$1,000 أعلى من حد Medi-Cal الذي يبلغ \$1,510 كل عام.		المساعدات السمعية
التقييم الفموي المحدود، والأشعة السينية التشخيصية، وخدمات علاج اللثة، وخدمات علاج الجدور، والتركيبات السنية، وجراحة الفم والوجه والفكين، وخدمات طب الأسنان العامة الأخرى. ما لا نغطيه متوفر من خلال Medi-Cal Dental.		طب الأسنان الشامل
مغطى		مزايا اللياقة البدنية
• رحلات غير محدودة من وإلى صالة الرياضة ضمن الألعاب الرياضية ضمن (دائرة نصف قطرها 10 أميال)	• رحلات غير محدودة من وإلى صالة الألعاب الرياضية ضمن (دائرة نصف قطرها 10 أميال) • 100 رحلة في اتجاه واحد إلى متاجر البقالة في نطاق (10 أميال)	النقل
تغطية \$100,000 دولار سنويًا		تغطية الطوارئ في جميع أنحاء العالم
مرة واحدة كل 12 شهرًا		الفحص البدني السنوي
غير مغطاة	ما يصل إلى 90 ساعة سنويًا	خدمات الدعم في المنزل — رعاية الرفيق
4 حبات شهريًا	غير مغطى	دواء ضعف الانتصاب

لا تفوت مكافأتك!

إليك مكافآت صحة الأعضاء 2024 المقدمة من CalOptima Health

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية لأعضاء OneCare المؤهلين مقابل قيامهم بدور فعال في رفايتهم. لمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، تفضل بزيارة

www.caloptima.org/ar-EG/HealthAndWellness/MemberHealthRewards



معايير الأهلية	مكافأة بلا تكلفة	مكافأة النشاط من OneCare
الأعضاء الذين أكملوا زيارة العافية السنوية في 2024 (لا حاجة إلى نموذج مكافأة صحية)	مكافأة \$50	زيارة العافية السنوية
العضوات اللاتي أكملن فحص الثدي بالأشعة السينية لسرطان الثدي في 2024	مكافأة \$25	فحص سرطان الثدي
الأعضاء الذين أكملوا تنظيف القولون في عام 2024	مكافأة \$50	فحص سرطان القولون والمستقيم
الأعضاء الذين لديهم تشخيص بمرض السكري والذين أكملوا اختبار A1C في 2024	مكافأة \$25	اختبار السكري A1C
الأعضاء الذين لديهم تشخيص بمرض السكري والذين أكملوا فحص العين التوسعي أو الشبكي في 2024	مكافأة \$25	فحص العين لمرضى السكري
الأعضاء الذين خضعوا لاختبار كثافة المعادن في العظام في 2024	مكافأة \$25	فحص هشاشة العظام
الأعضاء المستحقون لتقييم المخاطر الصحية والذين أكملوه في 2024 (لا حاجة إلى نموذج مكافأة صحية)	مكافأة \$25	تقييم المخاطر الصحية

يتطلب كل عرض مكافأة نموذج مكافأة صحية مكتملاً باستثناء الزيارة الصحية السنوية وتقييم المخاطر الصحية. يجب عليك استيفاء جميع متطلبات الأهلية للمكافأة الصحية حتى تتمكن من التأهل للحصول على بطاقة هدايا مجانية. يستغرق الأمر 8 أسابيع على الأقل بعد استلامنا للنموذج المكتمل لمعالجة بطاقة الهدايا الخاصة بك. لا يمكن استخدام بطاقات الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. بطاقة الهدايا ليس لها قيمة نقدية، و CalOptima Health ليست مسؤولة في حالة ضياعها أو سرقتها. يمكنك تلقي 1 بطاقة هدايا فقط لكل سنة تقويمية لهذه المكافأة الصحية. بطاقات الهدايا متوفرة حتى نفاذ الكمية. قد تتغير هذه البرامج أو تنتهي في أي وقت دون إشعار مسبق.

فهم ارتفاع ضغط الدم وصحة القلب

ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو القوة التي تدفع جدران الأوعية الدموية. عندما ينبض قلبك، فإنه يضخ الدم إلى الشرايين.

ارتفاع ضغط الدم عادة لا يكون له أي أعراض. إذا لم يتم علاجه، يمكن أن يؤدي إلى أمراض الكلى أو الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية أو مشكلة في الذاكرة تسمى الخرف الوعائي.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

- الصداع
- الدوخة
- الشعور بالتعب الشديد
- مشاكل في الرؤية



ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي)	ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي)	ضغط الدم	
أقل من 80	و	أقل من 120	طبيعي
أقل من 80	و	129-120	مرتفع
89-80	أو	139-130	ضغط دم مرتفع المرحلة 1 (لا توجد عوامل خطر أخرى على القلب)
90 أو أعلى	أو	140 أو أعلى	ضغط دم مرتفع المرحلة 2 (مع عوامل الخطر الأخرى على القلب)
أعلى من 120	و / أو	أعلى من 180	ضغط دم مرتفع بشكل خطير — اطلب الرعاية الطبية على الفور

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة سمك جدران القلب وتضخمها، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وفشل القلب. يمكنك المساعدة في خفض ضغط الدم عن طريق فحوصته بانتظام، والمشي يوميًا، وشرب المزيد من الماء، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.

تحدث مع طبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول ارتفاع ضغط الدم.

المضادات الحيوية. استخدمها بحكمة.



المضادات الحيوية هي أدوية منقذة للحياة تستخدم لعلاج الالتهابات التي تسببها البكتيريا. إن عدم تناول المضادات الحيوية بشكل صحيح كما هو موصوف أو استخدامها عندما لا تكون هناك حاجة إليها يمكن أن يؤدي إلى مقاومة المضادات الحيوية. تعني مقاومة المضادات الحيوية أن علاج هذه الالتهابات قد يصبح أكثر صعوبة لأن المضاد الحيوي لم يعد قادرًا على قتل البكتيريا المسببة للإلتهاب.

تحدث مع طبيبك حول متى وكيف تستخدم المضادات الحيوية بشكل صحيح.

تعرف على الحقائق

تعالج المضادات الحيوية فقط إلتهابات معينة التي تسببها البكتيريا، مثل التهاب الحلق العقدي (التهاب البلعوم)، والسعال الديكي، وإلتهاب المسالك البولية (UTI). عادة ما يتم إساءة استخدام المضادات الحيوية لعلاج حالات الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب الهوائية، والذي يسببه فيروس.

المضادات الحيوية لا تعالج الأمراض التي تسببها الفيروسات أو تلك التي عادة ما تتحسن من تلقاء نفسها مثل:

- معظم حالات التهاب الحلق (باستثناء الحالات التي يتم فيها التأكد من التهاب الحلق العقدي)
- معظم حالات التهاب الشعب الهوائية أو التهاب القصيبات
- الأنفلونزا أو نزلات البرد

اتبع هذه النصائح المفيدة

- تناول المضادات الحيوية فقط عند الحاجة إليها.
- تناول جميع الأدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، وفقًا لتوجيهات الطبيب بالضبط.
- لا تقم أبدًا بحفظ المضادات الحيوية الخاصة بك لاستخدامها لاحقًا.
- لا تشارك أبدًا المضادات الحيوية أو الأدوية الأخرى مع أصدقائك أو عائلتك.
- اسأل طبيبك للحصول على نصائح حول كيف يمكنك أن تشعر بالتحسن دون استخدام المضادات الحيوية.

هل المضادات الحيوية ضرورية؟	التهابات الجهاز التنفسي الشائعة
لا	نزلات البرد الشائعة / سيلان الأنف
لا	إلتهاب الحلق
لا	كوفيد-19
لا	التهاب الشعب الهوائية (نزلة برد صدرية)
لا	الإنفلونزا
نعم	التهاب الحلق العقدي
نعم	السعال الديكي

احصل على المساعدة مبكرًا إذا كنت قلقًا بشأن الذاكرة

تتحدث الدكتورة Shilpa Jindani، المدير الطبي في CalOptima Health، عن الخرف وأهمية التحدث إلى طبيبك قريبًا إذا كانت لديك مخاوف تتعلق بالذاكرة. إنها تقدم إرشادات حول العلامات التي يجب البحث عنها وما يجب فعله.

"كطبيبة، أقابل مرضى تظهر عليهم العلامات المبكرة للخرف. جاءت السيدة Robinson مع ابنتها التي كانت قلقة بشأن فقدان ذاكرة والدتها. لم تعتقد السيدة Robinson أن هذه مشكلة كبيرة، ولكن خلال حديثنا واختبارتنا، أصبح من الواضح أنها تعاني من صعوبة في التذكر والعثور على الكلمات. وبعد إحالتها إلى أخصائي، تم تشخيص إصابتها بمرض الزهايمر في مرحلة مبكرة.

تحدثنا عن طرق وقف تقدم المرض وابطائه من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي صحي وتمارين الذاكرة واختيارات الدواء."

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالخرف؟

- **التحدث** — تحدث مع طبيبك إذا كنت قلقًا بشأن التوهان أو عدم الإحساس بالوقت. اذكر التغييرات في طريقة تفكيرك وتصرفاتك وتحديثك.
- **الفحوصات** — اسأل عن فحوصات الخرف أثناء زيارة العافية السنوية.
- **التخطيط** — قم بإنشاء خطة رعاية لمشاركة رغباتك مع العائلة وفرق الرعاية والمهنيين القانونيين.
- **الكتابة** — لتتعرف على كيفية كتابة رغباتك بواسطة التوجيه المسبق، قم بزيارة www.caloptima.org/HealthAndWellness

كن منظمًا:

- **قم بإعداد قوائم** — قم بإدراج الأنشطة اليومية وجهات الاتصال المهمة والأدوية التي تتناولها.
- **اطلب المساعدة** — يمكن للأصدقاء والعائلة مساعدتك في التنظيم والتسوق والطهي وغير ذلك الكثير.
- **كن مستعدًا** — قد يبدأ الأشخاص المصابون بالخرف في التوهان مع تقدم المرض. احتفظ دائمًا بهاتفك الخليوي ونسخة من عنوانك ورقم هاتفك.



تسلط رحلة السيدة Robinson الضوء على قيمة طلب المساعدة الطبية في وقت مبكر لمعالجة مشاكل الذاكرة. التحدث مع طبيبك يمكن أن يؤدي إلى التشخيص في الوقت المناسب وتحسين نوعية الحياة.

لمزيد من المعلومات والموارد، قم بزيارة موقع مركز الزهايمر في مقاطعة أورانج على www.alzoc.org.

خدمات الصحة عن بعد للصحة السلوكية متاحة الآن

تقدم CalOptima Health الآن للأعضاء خدمات الرعاية الصحية عن بعد للرعاية الصحية السلوكية من خلال شريكنا TeleMed2U. بدأت الخدمة في 1 أبريل لتحسين

خياراتك وإمكانية حصولك على الرعاية لخدمات العيادات الخارجية للصحة السلوكية الروتينية. يعالج مزودو خدمات TeleMed2U مجموعة من الحالات الخفيفة إلى المتوسطة. يمكنهم تقديم تقييمات الصحة النفسية للمرضى الخارجيين، وإدارة أدوية الصحة النفسية الخاصة بك وتوفير العلاج. يمكنك طلب خدمات الرعاية

الصحية عن بعد عن طريق الاتصال بـ TeleMed2U مباشرة على الرقم **1-562-268-0955**. لمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج وخدمات الصحة السلوكية الأخرى، اتصل بخط CalOptima Health للصحة السلوكية المجاني على الرقم **1-855-877-3885 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

TeleMed2U



يمكن أن يوفر لك CalFresh المال لشراء البقالة

لست مُجبراً على الاختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية **\$973*** كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية **\$291*** كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة الخصم يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت. قدم طلبك الآن على GetCalFresh.org أو اتصل مع خدمة عملاء CalOptima Health على الرقم **(TTY 711) 1-888-587-8088**.

**CalFresh ليس أحد برامج Medi-Cal ولن يغير مزاياك التي تحصل عليها من Medi-Cal. لا ضمان لأن تتأهل إذا قدمت طلباً ومبالغ المزايا تختلف.*

تجديد Medi-Cal — اتخذ الإجراءات اللازمة للاحتفاظ بـ Medi-Cal الخاص بك!

تقوم (SSA) County of Orange Social Services Agency بمراجعة أهلية جميع أعضاء Medi-Cal كل عام. تجنب وجود فجوة في التغطية الخاصة بك. تأكد من إبلاغك بأي تغييرات تطرأ على اسمك وعنوانك البريدي وعنوان بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك، حتى تتمكن SSA من الاتصال بك.

ستصلك إما رسالة تفيد بأنه تم تجديد اشتراكك تلقائيًا أو نموذج تجديد في ظرف أصفر. إذا تلقيت نموذج تجديد، فأرسل معلوماتك خلال 60 يومًا عبر الإنترنت أو الهاتف أو شخصيًا أو عبر البريد. سيتم إرسال التجديد الخاص بك بناءً على الشهر الذي قمت فيه بالتسجيل لأول مرة في Medi-Cal.

اتبع هذه الخطوات للحفاظ على Medi-Cal الخاص بك:

1. قم بتحديث معلومات الاتصال الخاصة بك مع SSA.



2. قم بإنشاء حسابك عبر الإنترنت أو التحقق منه على [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com).



3. تحقق من بريدك بحثًا عن نموذج التجديد في ظرف أصفر.



4. أكمل نموذج التجديد إذا حصلت عليه.



إذهب إلى حساب Medi-Cal الخاص بك على [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) أو اتصل بـ SSA على الرقم 1-800-281-9799. اتخذ الإجراءات اللازمة للاحتفاظ بـ Medi-Cal الخاص بك!



فحوصات مهمة للأعضاء الذين لديهم تشخيص بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من بين الأسباب 10 الأولى للوفاة في الولايات المتحدة. الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب والذين يتناولون بعض الأدوية النفسية يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. يمكن فحص الأعضاء ومراقبتهم لهذه الحالات دون أي تكلفة. يجب على الأعضاء الذين يعانون من هذه الحالات إجراء فحوصات صحية منتظمة مع طبيبيهم.

إن التحدث مع طبيبك حول احتياجاتك الصحية البدنية والحصول على الرعاية يمكن أن يحسن صحتك ويزيد من فرصك في عيش حياة أكثر صحة. اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول أدويةك أو حدد موعدًا للزيارة للاستفسار عن هذه الفحوصات المهمة.

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الاتصال بطبيبك، اتصل بـ OneCare على الرقم المجاني لخدمة العملاء على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.



أرقام الهواتف المهمة



برنامج Medi-Cal لطب الأسنان

للحصول على مساعدة بخصوص المزايا الخاصة بخدمات الأسنان.

الرقم المجاني: **1-800-322-6384** | **1-800-735-292** TTY:

VSP (خطة خدمات النظر)

اتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima Health لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات الخاصة بالنظر. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.

الرقم المجاني: **1-800-877-7195** | **1-800-428-483** TTY:

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** | **711** TTY:

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 **911** أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ في حال التعرض لحالات طبية طارئة حقيقية.

قسم خدمة عملاء OneCare

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-877-412-2734** | **711** TTY:

قسم الصحة السلوكية

للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية لحالات الإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية. على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-855-877-3885** | **711** TTY:

قسم التثقيف الصحي

للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-877-412-2734** | **711** TTY:

خط الاستشارات التمريضية

للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

الرقم المجاني: **1-844-447-8441** | **1-844-514-377** TTY:



CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan هي منظمة Medicare Advantage مع عقد Medicare و Medi-Cal. التسجيل في CalOptima Health OneCare يعتمد على تجديد العقد. تمثل CalOptima Health OneCare مع قوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس. يرجى الاتصال برقم خدمة عملاء CalOptima Health OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. قم بزيارتنا على www.caloptima.org/ar-EG/ForMembers/OneCare.



إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تلتزم خطة OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan بقوانين الحقوق المدنية الفدرالية. لا تمارس OneCare التمييز أو تستثني الأشخاص أو تعاملهم بشكل مختلف بسبب الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

تقدم OneCare:

- مساعدات مجانية وخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - ✓ مترجمين لغة الإشارة المؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات مختلفة (خط كبير أو ملفات صوتية أو صيغ إلكترونية سهلة الاستخدام أو صيغ أخرى)
- خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين ليست اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:
 - ✓ مترجمين فوريين مؤهلين
 - ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت بحاجة لهذه الخدمات، اتصل مع OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع عبر الاتصال على **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل أو بخط كبير أو كاسيت صوتي أو إلكتروني. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
(TTY 711) 1-877-412-2734

كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد بأن OneCare قد فشلت في تقديم هذه الخدمات أو مارست التمييز بطريقة أخرى بناء على الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، فيمكنك تقديم تظلم إلى خدمات حل التظلمات والاستئنافات في OneCare. يمكنك تقديم تظلم عبر الهاتف أو كتابياً أو شخصياً أو إلكترونياً:

- عبر الهاتف: اتصل على OneCare على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع من خلال الاتصال على الرقم **1-877-412-2734**. أو إذا كنت لا تسمع أو تتكلم بشكل جيد، يُرجى الاتصال على رقم TTY على **711**.
- كتابياً: قم بتعبئة نموذج شكوى أو أكتب رسالة وأرسلها إلى:

CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868

- شخصياً: قم بزيارة عيادة طبيبك أو CalOptima Health وأخبرهم بأنك ترغب بتقديم تظلم.
- إلكترونياً: قم بزيارة موقع CalOptima Health على www.caloptima.org/OneCare

مكتب الحقوق المدنية -

قسم إدارة خدمات الرعاية الصحية في كاليفورنيا

يمكنك أيضاً تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى إدارة خدمات الرعاية الصحية بـ كاليفورنيا أو مكتب الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابياً أو إلكترونياً:

- عبر الهاتف: اتصل بالرقم **916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيداً، فيرجى الاتصال على **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- كتابياً: املأ نموذج شكوى أو أرسل خطاباً إلى:

**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**

نماذج الشكوى متاحة على

http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- إلكترونياً: أرسل بريداً إلكترونياً إلى CivilRights@dhcs.ca.gov

مكتب الحقوق المدنية -

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضاً التقدم بشكوى حقوق مدنية لدى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية، عبر الهاتف أو خطياً أو إلكترونياً:

- عبر الهاتف: اتصل على **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تستطيع الكلام أو السمع جيداً، يرجى الاتصال على **1-800-537-7697 TTY**.
- خطياً: قم بتعبئة نموذج شكوى أو أرسل رسالة إلى:

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

تتوفر نماذج الشكاوى على

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- إلكترونياً: قم بزيارة بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

OneCare (HMO D-SNP) هي منظمة Medicare Advantage مع عقد من Medicare. يعتمد التسجيل في OneCare على تجديد العقد. اتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.

TAGLINES

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic 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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ਅਪਾਰਜ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ | ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ |

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health