

BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا OneCare | پاییز 2024



OneCare
CalOptima Health

گزینه طرح جدید OneCare در 2025

ببینید گزینه طرح جدید OneCare چه مزایایی
را ارائه می دهد. به صفحه 6-7 بروید.

پیغامی از Javier

سلام، من Javier Sanchez هستم و تیم OneCare را اینجا در CalOptima Health مدیریت می‌کنم.



مایلم از شما به خاطر اینکه به ما افتخار این را دادید که مراقب سلامتی شما باشیم تشکر کنیم. این موضوع برای ما بسیار ارزشمند است. ما مزایای OneCare شما را طوری طراحی کردیم که نیازهای شما را برآورده کنیم و OneCare را به برنامه ای مناسب برای شما تبدیل کنیم.

اگر از مراقبت های درمانی خود راضی هستید و می خواهید همین مزایا را در سال آینده حفظ کنید، یک خبر خوب برای شما داریم! برای ادامه عضویت در OneCare در سال 2025 نیازی به پر کردن هیچ فرم جدیدی ندارید. CalOptima Health همچنین از ارائه یک گزینه جدید طرح OneCare در سال 2025 بسیار خرسند است. صفحه 6-7 را ببینید تا متوجه شوید که آیا این گزینه برای شما مناسب است یا خیر!

ما مشتاق شنیدن نظرات شما هستیم! لطفاً با شماره تلفن رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته با ما تماس بگیرید و به ما اطلاع دهید که چگونه می توانیم به شما خدمات بهتری ارائه دهیم.

Javier Sanchez
مدیر اجرایی برنامه های Medicare در CalOptima Health

زبان ها یا قالب های دیگر

اطلاعات و مطالب با حروف سائز بزرگ و در سایر قالب ها و زبان ها موجود است. لطفاً با خدمات مشتریان OneCare تماس بگیرید و زبان گفتاری و نوشتاری مورد نظر خود و نیاز به اطلاعات یا مطالب در قالبهای دیگر را به ما اطلاع دهید.



کتابچه راهنمای اعضای OneCare



جدیدترین کتابچه راهنمای اعضا OneCare در وب سایت ما به آدرس www.caloptima.org/fa-IR/ForMembers/OneCare/MemberDocuments در صورت درخواست موجود است. برای ارسال آن به شما، لطفاً با خدمات مشتری OneCare تماس بگیرید.

اعضای جدید از اینجا شروع می کنند

به عنوان یک عضو جدید OneCare، یک بسته "به OneCare خوش آمدید" یا "Welcome to OneCare" را از طریق پست دریافت خواهید کرد. که شامل موارد زیر است:

- خلاصه مزایا
- کارت شناسایی اعضا OneCare
- اطلاعاتی در مورد نحوه دسترسی به کتابچه راهنمای اعضا
- اطلاعات مهم دیگر

لطفاً بلافاصله بسته را باز کنید و ابتدا این کار را انجام دهید:

1. کتابچه راهنمای اعضای OneCare را بخوانید



کتابچه راهنمای اعضا اطلاعاتی درباره برنامه‌ها و خدمات OneCare دارد. برای اطلاع از مواردی که ما پوشش می دهیم، نحوه تغییر شبکه بهداشتی یا ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) و سایر جزئیات، به کتابچه راهنما نگاه کنید. برای دیدن کتابچه راهنمای اعضا به صورت آنلاین، به این وبسایت مراجعه کنید

www.caloptima.org/fa-IR/ForMembers/OneCare/MemberDocuments

اگر می خواهید کتابچه راهنما برای شما پست شود، با خدمات مشتری OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت در روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

2. اولین معاینه سلامت خود را برنامه ریزی کنید



با PCP خود تماس بگیرید تا اولین معاینه سلامت خود را ظرف 90 روز (3 ماه) پس از پیوستن به OneCare برنامه ریزی کنید. ما معتقدیم مراقبت های پیشگیرانه بهترین راه برای حفظ سلامتی شما و خانواده شماست. PCP شما می تواند مشکلات سلامتی را زودتر قبل از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ پیدا کند. پس از آن، به یاد داشته باشید که بازدید سالانه سلامتی خود را هر 12 ماه بدون هیچ هزینه ای برنامه ریزی کنید. PCP شما در مورد سلامتی شما، نحوه رسیدن به اهداف سلامتی و غربالگری های بهداشتی مورد نیاز با شما صحبت خواهد کرد.

3. درباره برنامه پاداش سلامت اعضا بیاموزید



CalOptima Health به اعضای واجد شرایط برای ایفای نقش فعال در سلامت خود، جوایز سلامت اعضا را بدون هزینه ارائه می دهد! برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه نمایید

www.caloptima.org/fa-IR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards



نظارت بر دیابت برای محافظت از سلامتی شما

سطوح تست دیابت

A1C	گلوکز ناشتا	
کمتر از 5.7%	99 mg/dL یا کمتر	نرمال
5.7%–6.4%	100–125 mg/DL	پیش دیابت
6.5% یا بالاتر	126 mg/dL یا بالاتر	دیابت

دیابت مشکل سلامتی است که باعث بالا رفتن قند خون (گلوکز) شما میشود. هیچ درمانی برای دیابت وجود ندارد، اما اقداماتی وجود دارد که می توانید برای کنترل آن انجام دهید.

اگر فعالیت بدنی نداشته باشید و دارای اضافه وزن باشید، احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 بیشتر است.

چگونه متوجه می شوید که دیابت دارید؟

آزمایش A1C یک آزمایش خون است که میانگین میزان گلوکز خون شما را در 3 ماه گذشته اندازه گیری می کند. این تست به تشخیص و درمان دیابت کمک میکند.

این نکات مراقبت از دیابت را دنبال کنید:

- هر روز ورزش کنید.
- سطح قند خون خود را به طور مرتب در خانه چک کنید.
- حداقل دو بار در سال آزمایش A1C را انجام دهید.
- هر سال یک معاینه چشم دیابت را انجام دهید.
- داروهای دیابت را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- روزانه پاهای خود را چک کنید. به دنبال بریدگی، تغییر رنگ یا تورم باشید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید. غذای روزانه را در وعده های کوچک در زمان مشخصی بخورید.

علائم دیابت

تشنگی شدید



تکرر ادرار



سردرد



تاری دید



تهوع



اگر در مورد این پیام سوالی دارید، با خدمات مشتریان با شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness



صبر نکنید، واکسن بزنید!

چه واکسن هایی توصیه می شوند؟

واکسن	سن	دوز دارو
دیفتری، کزاز، سیاه سرفه (Tdap)	از 2 ماهگی < قابل تجویز است	1 واکسن در هر بارداری هر 10 سال 1 تقویت کننده یا بوستر
COVID-19	6 ماه به بالا	1 دوز در سال
آنفلانزا (flu)	6 ماه به بالا	1 دوز در سال
زونا Shingles	50 سال به بالا	2 دوز به فاصله 2 تا 6 ماه 1 دوز
ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV)	60 سال به بالا	1 دوز
ذات الریه	65 سال به بالا	1 دوز

سیستم ایمنی بدن ما با افزایش سن ضعیف تر می شود که ما را در معرض خطر ابتلا به برخی بیماری ها قرار می دهد. واکسن ها یکی از ساده ترین و مطمئن ترین راه ها برای پیشگیری از این بیماری ها هستند.

واکسن ها از چه اشخاصی محافظت می کنند؟

جامعه شما

عزیزان شما

خودتان

از ارائه دهنده یا داروساز خود
در مورد واکسن هایی که در
حال حاضر نیاز دارید پرسید.
این واکسن ها بدون هیچ
هزینه ای در دسترس اعضای
CalOptima Health
هستند.



برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسن ها، به وب سایت CalOptima Health به آدرس مراجعه کنید
www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations

نکات برجسته مزایای 2025

بهترین طرح OneCare را انتخاب کنید

از تاریخ 1 ژانویه 2025، اعضای

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan

، گزینه های بیشتری خواهند داشت. شما می توانید بر اساس

نیازهای خود از بین 2 طرح OneCare یکی را انتخاب کنید.

طرح های زیر را مرور کنید تا درباره مزایایی که هر کدام ارائه می

دهند بیشتر بدانید. نام طرح فعلی شما، OneCare، در 2025

به نام جدید CalOptima Health OneCare Complete تغییر

خواهد کرد. اگر از مزایای خود به همان شکلی که هستند راضی هستید،

مجبور نیستید هیچ فرمی را پر کنید یا دوباره ثبت نام کنید. شما همچنان

عضو CalOptima Health OneCare Complete خواهید بود.

اگر به طرح CalOptima Health OneCare Flex Plus علاقه مند هستید، با خدمات مشتریان OneCare رایگان با شماره

رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته > تماس بگیرید.

مزایای طرح OneCare

CalOptima Health OneCare Flex Plus

طرح جدید که مهزینه ما که با قابلیت انعطاف بالا طراحی شده است که ویزیت دکتر و اقامت در بیمارستان را با 0 دلار هزینه ارائه م دهد. این مزایا شامل مزایای اضافی سخاوتمندانه ای مانند کارت کمک هزینه چند منظوره flex card با موجودی بیشتر برای اقلام بدون نسخه، خدمات از بینایی، دندانپزشکی جامع، مزایای تناسب اندام و موارد دیگر!

CalOptima Health OneCare Complete

طرح اصلی ما، خدمات پزشکی و بیمارستانی و همه داروهای تجویزی تحت پوشش را با هزینه 0 دلار برای شما پوشش می دهد. این مزایا شامل بسیاری از مزایای اضافی مانند مزایای تناسب اندام، دندانپزشکی جامع، خدمات بینایی، کارت کمک هزینه چند منظوره flex card برای مواد غذایی و اقلام بدون نسخه و موارد دیگر است!

* مزایای مواد غذایی CalOptima Health OneCare Flex Plus بخشی از یک برنامه مکمل ویژه برای اعضا مبتلا به بیماریهای مزمن است. همه اعضا واجد شرایط نیستند. برای استفاده از مزایای مواد غذایی، اعضای CalOptima Health OneCare Flex Plus باید همزمان یک یا چند بیماری مزمن و پیچیده پزشکی داشته باشند که تهدید کننده زندگی باشد یا سلامت کلی یا عملکرد عضو بیمه را به طور قابل توجهی محدود کند. موارد واجد شرایط شامل اختلالات قلبی عروقی، دیابت، نارسایی مزمن قلبی، بیماری مزمن ریوی، یا مرحله نهایی بیماری کلیوی است، اما محدود به این موارد نیست. حتی اگر عضو یک بیماری مزمن داشته باشد، لزوماً مزایای مواد غذایی را دریافت نخواهد کرد. دریافت مزایای مواد غذایی به این بستگی دارد که عضو در معرض خطر بالای بستری شدن در بیمارستان یا سایر پیامدهای نامطلوب سلامتی و نیاز به هماهنگی مراقبت های ویژه باشد.

CalOptima Health OneCare Flex Plus	CalOptima Health OneCare Complete	مزایای طرح OneCare
<p>\$245 دلار در هر دوره سه ماهه و جوه استفاده نشده به سه ماه بعد منتقل نخواهد شد اقلام بدون نسخه در دسترس همه اعضا قرار دارد. (مواد غذایی فقط برای اعضای دارای شرایط بیماریهای مزمن واجد شرایط SSBCI موجود است.* با تماس 1-877-412-2734 (TTY 711) تماس بگیرید تا ببینید آیا واجد شرایط هستید یا خیر</p>	<p>\$135 دلار در هر دوره سه ماهه و جوه استفاده نشده به سه ماه بعد منتقل نخواهد شد اقلام بدون نسخه و مواد غذایی در دسترس همه اعضا قرار دارد.</p>	<p>کارت کمک هزینه چند منظوره Flex Card: (محصولات بدون نسخه/ مواد غذایی)</p>
<p>بخش استاندارد Part D بر اساس وضعیت درآمد اعضا، هزینه را پرداخت می کند • داروهای ژنریک (بدون نام تجاری): \$0-\$4.90 • داروهای با نام برند تجاری: \$0-\$12.15 حداکثر هزینه هائی که شخصاً از جیب خود پرداخت می کنید: \$2000 دلار</p>	<p>هیچ هزینه ای برای تمام داروهای نسخه ای پرداخت نمی شود • داروهای ژنریک (بدون نام تجاری): \$0 • داروهای با نام برند تجاری: \$0</p>	<p>داروهای تجویزی (پوشش Part D)</p>
<p>معاینه سالانه و حداکثر \$300 دلار برای عینک یا لنز هر سال یکبار.</p>		<p>مراقبتهای بینایی</p>
<p>کمک هزینه \$1000 دلار در سال اضافه بر سقف پرداختی \$1510 دلاری توسط Medi-Cal.</p>		<p>سمعک:</p>
<p>معاینه محدود دهان و دندان، عکسبرداری تشخیصی با اشعه ایکس، خدمات درمان لثه و استخوان، خدمات عصب کشی، پروتز، جراحی دهان و فک و صورت و سایر خدمات عمومی دندانپزشکی. آنچه را پوشش نمی دهیم از طریق Medi-Cal Dental در دسترس است.</p>		<p>خدمات جامع دندانپزشکی</p>
<p>تحت پوشش است</p>		<p>مزایای تناسب اندام</p>
<p>• حمل و نقل نامحدود رفت و برگشت به باشگاه تا شعاع (10 مایلی)</p>	<p>• حمل و نقل نامحدود رفت و برگشت به باشگاه تا شعاع (10 مایلی) • تعداد 100 سفر یک طرفه به خواربارفروشی ها تا شعاع (10 مایلی)</p>	<p>خدمات حمل و نقل</p>
<p>پوشش \$100000 دلار در سال</p>		<p>پوشش اورژانس در سراسر جهان</p>
<p>هر 12 ماه یکبار</p>		<p>معاینه فیزیکی سالانه</p>
<p>تحت پوشش نیست</p>	<p>تا 90 ساعت در سال</p>	<p>خدمات پشتیبانی در خانه — مراقبت همراه</p>
<p>4 قرص در ماه</p>	<p>تحت پوشش نیست</p>	<p>داروی اختلال نعوظ</p>

کارت های هدیه خود را از دست ندهید!

Here Are CalOptima Health's 2024 Member Health Rewards

اطلاعات بیشتر و دریافت فرم ها، به www.caloptima.org/fa-IR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards مراجعه کنید. برای اعضای واجد شرایط OneCare برای ایفای نقش فعال در سلامتی خود جوایز سلامتی ارائه می دهد.



معیارهای واجد شرایط بودن	جوایز رایگان	نمونه های پاداش OneCare
اعضایی که یک بازدید سالانه سلامتی را در 2024 تکمیل می کنند (بدون نیاز به تکمیل فرم پاداش سلامتی)	پاداش \$50	ویزیت سالانه سلامتی
اعضایی که ماموگرافی را برای غربالگری سرطان سینه را در سال 2024 تکمیل می کنند	پاداش \$25	غربالگری سرطان سینه
اعضایی که کولونوسکوپی را در سال 2024 انجام داده اند	پاداش \$50	غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد
اعضایی که بیماری دیابت در آنها تشخیص داده شده است و آزمایش A1c را در سال 2024 انجام داده اند	پاداش \$25	آزمایش دیابت A1C
اعضای با تشخیص دیابت که معاینه چشم اتساعی یا شبکیه را در سال 2024 کامل می کنند.	پاداش \$25	معاینه چشم دیابت
اعضایی که آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان را در 2024 دریافت کردند	پاداش \$25	غربالگری پوکی استخوان
اعضایی که باید در 2024 یک ارزیابی ریسک سلامت را تکمیل کنند (بدون نیاز به تکمیل فرم پاداش سلامتی)	پاداش \$25	ارزیابی ریسک سلامت

تمامی این موارد پاداش سلامت، به جز بازدید سالانه سلامتی و ارزیابی ریسک سلامت به فرم تکمیل شده پاداش سلامت نیاز دارند. برای واجد شرایط شدن برای این کارت هدیه، شما باید همه الزامات واجد شرایط بودن را برآورده کنید. پس از دریافت فرم تکمیل شده شما، حدود 8 هفته طول میکشد تا کارت هدیه را تهیه کنیم. از کارت هدیه نمی توان برای خرید الکل، سیگار یا اسلحه گرم استفاده کرد. کارت هدیه ارزش نقدی ندارد و CalOptima Health مسئول گم یا دزدیده شدن آن نیست. برای این پاداش سلامتی فقط میتوانید 1 کارت هدیه در سال دریافت نمایید. کارت های هدیه تا زمان اتمام موجودی در دسترس می باشند. این برنامه ممکن است در هر زمان بدون اطلاع قبلی متوقف شود.

اطلاعات لازم برای درک بهتر فشار خون بالا و سلامت قلب

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که به دیواره رگ های خونی فشار می آورد. با هر ضربان قلب، خون به درون رگها فرستاده میشود.

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد. فشارخون اگر درمان نشود، می تواند منجر به بیماری کلیوی، حمله قلبی، سکته مغزی یا یک مشکل حافظه به نام زوال عقل عروقی شود.

علائم فشار خون بالا

- سرگیجه
- احساس خستگی شدید
- سردرد
- مشکلات بینایی

فشار خون	فشار خون سیستولی (شماره فوقانی)	فشار خون دیاستول (شماره زیرین)
طبیعی	کمتر از 120	و کمتر از 80
افزایش یافته	120-129	و کمتر از 80
مرحله 1 فشار خون بالا (سایر عوامل خطر قلبی وجود ندارد)	130-139	ای 80-89
مرحله 2 فشار خون بالا (همراه با عوامل خطر قلبی)	140 یا بیشتر	ای 90 یا بیشتر
فشارخون بالای خطرناک -- باید فوراً مراقبت پزشکی دریافت کند	بالاتر از 180	ای/و بالاتر از 120

فشار خون بالا می تواند باعث ضخیم شدن دیواره ها و بزرگ شدن قلب شود و خطر حمله قلبی و نارسایی قلبی را افزایش دهد. شما می توانید با چک کردن منظم فشار خون، پیاده روی روزانه، نوشیدن آب بیشتر و خوردن میوه و سبزیجات بیشتر به کاهش فشار خون کمک کنید.

اگر در مورد فشار خون بالا سوالی دارید با پزشک خود صحبت کنید.

آنتی بیوتیک ها. از آنها عاقلانه استفاده کنید.



آنتی بیوتیک ها داروهای بسیار مهمی هستند که برای درمان عفونت های ناشی از باکتری استفاده می شوند. عدم مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق تجویز یا استفاده از آنها در صورت عدم نیاز می تواند منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شود. مقاومت آنتی بیوتیکی به این معنی است که درمان این عفونت ها سخت تر می شود، زیرا آنتی بیوتیک دیگر قادر به کشتن باکتری های عامل عفونت نیست.

در مورد زمان و نحوه استفاده صحیح از آنتی بیوتیک ها با پزشک خود صحبت کنید.

حقایق را بدانید

آنتی بیوتیک ها فقط برخی از عفونت های ناشی از باکتری ها را درمان می کنند، مانند گلودرد استرپتوکوکی (فارنژیت)، سیاه سرفه و عفونت دستگاه ادراری (UTI). آنتی بیوتیک ها معمولاً برای بیماری های تنفسی مانند برونشیت که توسط ویروس ایجاد می شود، استفاده نادرست می شوند.

آنتی بیوتیک ها بیماری هایی را که ناشی از ویروس ها هستند یا بیماری هایی که معمولاً خود به خود بهبود می یابند را درمان نمی کنند، مانند:

- اکثر گلودردها (به جز مواردی که گلودرد استرپتوکوکی تایید شده است)
- اکثر موارد برونشیت یا برونشولیت
- آنفولانزا یا سرماخوردگی

این نکات مفید را دنبال کنید

- فقط در صورت نیاز آنتی بیوتیک مصرف کنید.
- تمام داروها از جمله آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- هرگز آنتی بیوتیک های خود را برای استفاده بعدی ذخیره نکنید.
- هرگز آنتی بیوتیک یا سایر داروها را با دوستان یا خانواده خود به اشتراک نگذارید.
- از پزشک خود پرسید که چگونه می توانید بدون استفاده از آنتی بیوتیک احساس بهتری داشته باشید.

آیا آنتی بیوتیک لازم است؟	عفونت های شایع تنفسی
نه	سرماخوردگی / آبریزش بینی
نه	گلودرد
نه	COVID-19
نه	برونشیت (سرماخوردگی قفسه سینه)
نه	آنفولانزا Flu
بله	گلودرد استرپتوکوکی
بله	سیاه سرفه

اگر نگران حافظه خود هستید زودتر کمک بگیرید

دکتر Shilpa Jindani، مدیریت پزشکی CalOptima Health، در مورد زوال حافظه و اهمیت درمیان گذاشتن نگرانی های خود در زمینه حافظه با پزشک خود صحبت می کنند. ایشان راهنمایی هایی در مورد علائمی که باید مورد توجه قرار داد و اقداماتی که باید انجام داد ارائه می کنند.

"من به عنوان یک پزشک با بیمارانی ملاقات می کنم که علائم اولیه زوال حافظه را نشان می دهند. خانم رابینسون با دخترش که نگران مشکلات حافظه مادرش بود نزد من آمدند. خانم رابینسون فکر نمی کرد این مشکل بزرگی باشد، اما در طول صحبت ها و آزمایش های ما، مشخص شد که او با حافظه و یافتن کلمات مشکل دارد. پس از ارجاع او به یک متخصص، تشخیص داده شد که او در مراحل اولیه بیماری آلزایمر قرار دارد.

ما در مورد راه هایی برای کنترل و کند کردن پیشرفت بیماری از طریق ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، تمرینات حافظه و انتخاب دارو صحبت کردیم."

در صورتی که فکر می کنید ممکن است زوال حافظه داشته باشید چه باید کرد؟

- **صحبت کردن** — اگر نگران گم شدن یا فراموش کردن زمان هستید با پزشک خود صحبت کنید. تغییرات در طرز تفکر، رفتار و گفتار خود را ذکر کنید.
- **غربالگری ها** — در طول بازدید سالانه سلامتی در مورد غربالگری های زوال حافظه بپرسید.
- **برنامه ریزی** — یک برنامه مراقبتی ایجاد کنید تا خواسته های خود را با خانواده، تیم های مراقبت و متخصصان حقوقی در میان بگذارید.
- **نگارش** — برای اطلاع از چگونگی نوشتن خواسته های خود در یک نامه رسمی دستورات قبلی، به این وبسایت مراجعه کنید www.caloptima.org/HealthAndWellness

سازماندهی کنید:

- **یک لیست تهیه کنید** — یک فهرست از فعالیت های روزانه، تماس های مهم و داروهایی را که مصرف می کنید را تهیه کنید.
- **کمک بخواهید** — دوستان و خانواده می توانند به شما در سازماندهی کارها، خرید کردن، آشپزی و موارد دیگر کمک کنند.
- **آماده باشید** — افرادی که زوال حافظه دارند ممکن است با پیشرفت بیماری شروع به گم شدن کنند. همیشه یک تلفن همراه و یک کپی از آدرس و شماره تلفن همراه خود را همراه داشته باشید.



تجربه خانم رابینسون اهمیت پیگیری برای دریافت زود هنگام کمک پزشکی برای مشکلات حافظه را نشان می دهد. صحبت با پزشک می تواند به تشخیص به موقع و کیفیت زندگی بهتر منجر شود.

برای اطلاعات و منابع بیشتر، به وب سایت انجمن آلزایمر اورنج کانتی (Alzheimer's Orange County) مراجعه کنید www.alzoc.org

خدمات سلامت رفتاری از راه دور اکنون در دسترس است



CalOptima Health اکنون از طریق شراکت ما با، TeleMed2U، خدمات بهداشت از راه دور را برای مراقبت های بهداشت رفتاری به اعضا ارائه می دهد. این خدمات از 1 آوریل آغاز شد تا گزینه ها و دسترسی شما به خدمات سرپایی سلامت رفتاری را بهبود بخشد. ارائه دهندگان TeleMed2U طیف وسیعی از شرایط خفیف تا متوسط را درمان می کنند. آنها می توانند ارزیابی های سلامت روان سرپایی را ارائه دهند، داروهای سلامت روان شما را مدیریت کرده و درمان را ارائه دهند. می توانید با تماس مستقیم با TeleMed2U با شماره **1-562-268-0955**، خدمات بهداشت از راه دور را درخواست کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه و سایر خدمات بهداشت رفتاری، 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، با شماره رایگان CalOptima Health Behavioral Health Line به شماره **1-855-877-3885 (TTY 711)** تماس بگیرید.

TeleMed2U



CalFresh می تواند برای خرید مواد غذایی به شما کمک مالی ارائه دهد

شما مجبور نیستید بین خرید مواد غذایی سالم و پرداخت قبوض خود، مانند اجاره، یکی را انتخاب کنید. برای CalFresh درخواست دهید تا ***\$973** دلار* در ماه برای یک خانواده 4 نفره یا حداکثر ***\$291** دلار* در ماه برای یک فرد دریافت کنید. این برنامه مزایایی را بر روی یک کارت اعتباری صادر می کند که می تواند در فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای کشاورزان و آنلاین استفاده شود. اکنون در GetCalFresh.org درخواست دهید یا با خدمات مشتری CalOptima Health به شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید.

**CalFresh یک برنامه Medi-Cal نیست و مزایای Medi-Cal شما را تغییر نخواهد داد. هیچ تضمینی وجود ندارد که در صورت درخواست واجد شرایط شوید و میزان مزایا بست به شرایط شما متفاوت است.*

تمدید Medi-Cal — برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید

آژانس خدمات اجتماعی (SSA) County of Orange Social Services Agency هر سال واجد شرایط بودن را برای همه اعضای Medi-Cal بررسی می کند. در پوشش خدمات خود شکافی نداشته باشید. اطمینان حاصل کنید که هر گونه تغییر در نام، آدرس پستی، آدرس ایمیل و شماره تلفن خود را گزارش کرده اید، تا SSA بتواند با شما تماس بگیرد.

شما یا نامه ای دریافت خواهید کرد که می گوید قرارداد شما به طور خودکار تمدید شده است یا یک فرم تمدید قرارداد را در یک پاکت زرد رنگ دریافت می کنید. اگر فرم تمدید دریافت کردید، اطلاعات خود را ظرف 60 روز به صورت آنلاین، تلفنی، حضوری یا از طریق پست ارسال کنید. تمدید شما بر اساس ماهی که برای اولین بار در Medi-Cal ثبت نام کرده اید ارسال می شود.

برای حفظ Medi-Cal خود این مراحل را دنبال کنید:

1. اطلاعات تماس خود را با SSA به روز کنید.



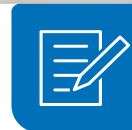
2. حساب آنلاین خود را در [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) ایجاد یا بررسی کنید.



3. نامه خود را برای یک فرم تمدید در یک پاکت زرد بررسی کنید.



4. در صورت دریافت فرم تمدید خود را تکمیل کنید.



به حساب Medi-Cal خود در [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) بروید یا با SSA به شماره 1-800-281-9799 تماس بگیرید. برای حفظ Medi-Cal خود اقدام کنید!



غریبالگری های مهم برای اعضای که بیماری اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در آنها تشخیص داده شده است

بیماری های قلبی عروقی و دیابت جزو 10 علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند. افرادی که مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در آنها تشخیص داده شده است و داروهای روانگردان خاصی مصرف می کنند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت را افزایش می دهند. اعضا می توانند بدون هیچ هزینه ای برای این موارد غریبالگری و نظارت شوند. اعضای که این شرایط را دارند باید به طور منظم معاینات سلامتی را با پزشک خود انجام دهند.

صحبت با پزشک در مورد نیازهای سلامت جسمی و دریافت مراقبت می تواند بهیستی شما را بهبود بخشد و شانس شما را برای داشتن یک زندگی سالم تر افزایش دهد. اگر در مورد داروهای خود سؤالی دارید یا نیاز به تأیید یک ویزیت برای دریافت اطلاعات در مورد این غریبالگری های مهم دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر سؤالی دارید یا برای تماس با پزشک خود نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتریان OneCare رایگان به شماره **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت شبانه روز، و 7 روز هفته تماس بگیرید.



شماره تلفنهای مهم



Medi-Cal برنامه دندانپزشکی

برای خدمات و مزایای دندانپزشکی.

شماره رایگان: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-292**

VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی

با بخش خدمات مشتریان CalOptima Health تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفنهای برای تماس با VSP میباشند.

شماره رایگان: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-483**

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: **711**

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 **911** تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

OneCare بخش خدمات مشتریان

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

شماره رایگان: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

بخش بهداشت رفتاری

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

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

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

بخش آموزش بهداشت

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

7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

شماره رایگان: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

خط تلفن مشاوره پرستاری

رای راهنمایی شما در تشخیص اینکه آیا شما نیاز به دریافت خدمات در مطب پزشک، بخش مراقبتهای فوری ویا اورژانس دارید.

24 ساعت در روز، 7 روز هفته.

شماره رایگان: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-377**



Medicare CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan Advantage تحت قرارداد Medicare و Medi-Cal است. ثبت نام در برنامه CalOptima Health OneCare به تمديد قرار بستگی دارد. CalOptima Health OneCare از قوانین قابل اجرا حقوق مدنی فدرال پیروی کرده و براساس نژاد، رنگ پوست، اصلیت ملی، سن، معلولیت یا جنسیت تبعیض قائل نمی شود. با بخش خدمات مشتریان CalOptima Health OneCare با شماره رایگان **1-877-412-2734 (TTY 711)**، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید. به وبسایت ما مراجعه کنید www.caloptima.org/fa-IR/ForMembers/OneCare



اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. برنامه OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan از قوانین حقوق مدنی تبعیت میکند. OneCare هرگز بر خلاف قانون به دلیل جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، اصل و نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، سابقه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی رفتاری متفاوت نخواهد داشت و تبعیض نمیگذارد.

OneCare منابع زیر را ارائه میکند:

- کمکها و خدمات رایگان به افراد معلول برای یاری در برقراری ارتباط بهتر، مانند:
 - ✓ مترجم زبان اشاره رسمی
 - ✓ اطلاعات کتبی در قالبهای دیگر (چاپ درشت، صوتی، فرمهای الکترونیک قابل دسترسی و غیره)
- خدمات زبانی رایگان برای افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست مانند:
 - ✓ مترجم رسمی
 - ✓ اطلاعات کتبی به زبانهای دیگر

اگر به کمکهای دیگری نیاز دارید لطفاً با OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و در 7 روز هفته تماس بگیرید. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **711** تماس بگیرید. در صورت درخواست شما این نوشته را میتوانیم به خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا بطور الکترونیک در دسترس شما قرار دهیم. برای دریافت یک نسخه در یکی از این قالب های جایگزین، لطفاً درخواست کتبی خود را به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

چگونگی ارائه شکایت

اگر فکر می کنید که OneCare در ارائه این خدمات از نظر جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، نسب، ملیت، قومیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، وضعیت پزشکی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی، به طور غیر قانونی تبعیض قائل شده یا قادر به ارائه خدمات نبوده میتواند شکایت خود را به خدمات حل شکایات و تجدید نظر OneCare ارائه نمایید. شما میتوانید شکایت خود را بطور تلفنی، کتبی یا آنلاین ارائه نمایید:

- تلفنی: با OneCare توسط شماره **1-877-412-2734** طی 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته تماس بگیرید. یا، اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY به شماره **711** تماس بگیرید.
- کتبی: فرم شکایت را تکمیل کنید یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید.

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

• حضوری: به مطب پزشکان یا OneCare مراجعه کنید و در مورد ارائه شکایت درخواست نمایید.

• آنلاین: در وبسایت www.caloptima.org/OneCare.

دفتر حقوق مدنی -

سازمان خدمات مراقبتهای درمانی کالیفرنیا

همچنین میتوانید در مورد حقوق شهروندی خود به سازمان خدمات درمانی کالیفرنیا، دفتر حقوق مدنی بطور کتبی یا آنلاین شکایت کنید:

• تلفنی: توسط شماره **916-440-7370**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با شماره **711** (سرویس رله مخابراتی) تماس بگیرید.

• کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

**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**

فرم شکایت در وبسایت http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx موجود است.

• آنلاین: به آدرس CivilRights@dhcs.ca.gov ایمیل کنید.

دفتر حقوق مدنی -

وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا

اگر فکر می کنید که براساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی یا جنسیت در مورد شما تبعیض قائل شده اند میتوانید شکایت خود را به دفتر حقوق مدنی وزارت بهداشت و خدمات اجتماعی آمریکا توسط تلفن، نامه یا آنلاین ارائه نمایید:

• تلفنی: توسط شماره **1-800-368-1019**. اگر به خوبی قادر به شنوایی یا تکلم نیستید، لطفاً با TTY توسط شماره **1-800-537-7697** تماس بگیرید.

• کتبی: فرم شکایت را تکمیل نموده یا نامه ای به آدرس زیر ارسال نمایید:

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

فرم شکایت در وبسایت <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> موجود است.

• آنلاین: به پورتال دفتر حقوق شهروندی در <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> مراجعه نمایید.

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan یک سازمان Medicare Advantage تحت قرارداد با Medicare می باشد. نام نویسی در OneCare به تجدید قرارداد بستگی دارد. با بخش خدمات مشتریان OneCare به شماره **1-877-412-2734** (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته تماس بگیرید.

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.

ແທ້ກໄລພາສາໄທ (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