

BETTER TOGETHER

OneCare 회원뉴스레터 | 2024 년 가을



2025 년 새로운 OneCare 플랜 옵션

새로운 OneCare 플랜 옵션이 제공하는 혜택을 확인하십시오. 6-7 페이지로 이동하십시오.



OneCare
CalOptima Health

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

Javier 의 메모



안녕하세요, 저는 Javier Sanchez 입니다. 저는 CalOptima Health 에서 OneCare 팀을 이끌고 있습니다.

귀하의 건강을 돌볼 수 있는 특권을 저희에게 주신 것을 감사드립니다. 이것은 저희에게 무엇보다 중요합니다. 저희는 OneCare 가 귀하의 요구 사항을 충족하는 적합한 플랜으로 만들기 위해 OneCare 를 설계했습니다.

귀하가 건강 관리에 만족하고 내년에도 동일한 혜택을 유지하길 원하시면, 좋은 소식이 있습니다! 2025 년에도 OneCare 회원 자격을 유지하기 위해 새로운 양식을 작성할 필요가 없습니다.

CalOptima Health 는 또한 2025 년에 새로운 OneCare 플랜 옵션을 제공하게 되었습니다. 6-7 페이지를 참조하여 귀하에게 적합한지 확인하십시오!

귀하의 의견을 들어보길 원합니다! 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일, 24 시간 전화하여 저희가 어떻게 더 나은 서비스를 제공할 수 있는지 알려주십시오.

Javier Sanchez
CalOptima Health 의 Medicare 프로그램 전무이사



OneCare 회원 안내서

최신 OneCare 회원 안내서는 저희 웹사이트 www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/OneCare/MemberDocuments

에서 보실 수 있으며 요청 시 받아 보실 수 있습니다.

우편으로 받으시려면 OneCare 고객 서비스에 전화해 주십시오.



기타 언어 또는 형식들

정보와 자료는 큰 글자 와 기타 형식 및 언어로 제공됩니다. OneCare 고객 서비스에 전화하여 선호하는 음성 및

서면 언어를 알려주시고, 다른 형식의 정보나 자료가 필요한지 알려주십시오.

신규 회원은 이곳에서 시작

신규 OneCare 회원으로서 “Welcome to OneCare” 환영 패킷을 우편으로 받으실 것입니다. 패킷에는 다음이 포함되었습니다:

- 혜택 요약서
- OneCare 회원 ID 카드
- 회원 안내서를 사용하는 방법에 대한 정보
- 기타 주요 정보

즉시 패킷을 열고 다음을 먼저 수행하십시오:

1. OneCare 회원 안내서를 읽어보십시오



회원 안내서에는 OneCare 프로그램 및 서비스에 대한 정보가 있습니다.

저희가 보장하는 내용, 건강 네트워크 또는 주치의 (PCP) 변경 방법 및 기타 세부 사항을 알아보려면 안내서를 읽어보십시오. 온라인 회원 안내서를 보시려면

www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/OneCare/MemberDocuments 를

방문하십시오. 질문이 있으시면, OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7일 24 시간 전화하십시오.

2. 첫 건강 검진을 예약하십시오



OneCare 가입 후 90 일 (3 개월) 이내에 PCP에게 연락하여 첫 건강 검진을 예약하십시오. 저희는 예방 치료가 귀하와 귀하의 가족을 건강하게 유지하는 가장 좋은 방법이라고 믿고 있습니다. PCP는 큰 문제가 되기 전에 건강 문제를 초기에 발견할 수 있습니다. 그 후에는 12 개월마다 무료 제공되는 연간 웰니스 검진 일정을 예약하는 것을 잊지 마십시오. PCP는 귀하의 건강, 건강 목표 달성 방법 및 필요한 건강 검진에 관해 귀하와 상담할 것입니다.

3. 회원 건강 보상 프로그램에 대해 알아보기



CalOptima Health는 자신의 웰빙에 적극적인 역할을 한 적격 회원에게 무료 회원 건강 보상을 제공합니다! 자세한 내용을 위해

www.caloptima.org/

[ko-KR/HealthAndWellness/](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/)

[MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/ko-KR/HealthAndWellness/MemberHealthRewards) 를 방문하십시오.







건강을 보호하기 위한 당뇨병 관찰

당뇨병은 혈당수치 (포도당)를 증가시킬 수 있는 건강 질환입니다. 당뇨병에서 완치될 수는 없지만 당뇨병을 관리하기 위해 취할 수 있는 조치들이 있습니다.

신체적으로 활동적이지 않고 과체중인 경우 제2형 당뇨병이 발생할 가능성이 더 높습니다.

당뇨병의 징후들

-  **심한 갈증**
-  **잦은 소변**
-  **두통**
-  **흐릿한 시야**
-  **메스꺼움**

당뇨병 검사 수준

공복 혈당		A1C
정상	99 mg/dL 또는 미만	5.7% 미만
당뇨병 전단계	100-125 mg/DL	5.7%-6.4%
당뇨병	126 mg/dL 또는 이상	6.5% 또는 이상

당뇨병이 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

A1C 검사는 지난 3 개월 동안 혈액 내 평균 포도당 양을 측정하는 혈액 검사입니다. 이 검사는 당뇨병 진단 및 치료에 도움이 됩니다.

다음 당뇨병 관리 요령을 따르십시오:

- 매일 운동하기.
- 정기적으로 집에서 혈당 수치를 확인하기.
- 최소한 1 년에 두 번 A1C 테스트를 받기.
- 매년 당뇨병 눈 검사를 마치기.
- 의사의 처방에 따라 당뇨병 약 복용하기.
- 매일 발 점검하기. 베인 곳, 색깔의 변화, 부기를 점검하기.
- 건강한 식단을 섭취하기. 매일 같은 시간에 소량의 식사를 섭취하기.



본 내용에 대해 질문이 있으시면, OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 고객 서비스 번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 전화하십시오. 저희 직원이 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/HealthAndWellness 를 방문하십시오.

기다리지 말고 예방 접종을 맞으십시오!

어떤 백신들이 권장되나요?

예방주사	나이	복용량
Tetanus, Diphtheria, 및 Pertussis (Tdap, 파상풍, 디프테리아, 백일해)	이르면 2 개월 부터 접종 가능	임신 당 1 회 백신 10 년 마다 1 회 부스터
COVID-19	6 세 및 이상	매년 1 회
인플루엔자 (독감)	6 세 및 이상	매년 1 회
대상포진	50 세 및 이상	2 회사이 2 ~ 6 개월 로 구분 1 회
호흡기 세포융합 바이러스 (RSV)	60 세 및 이상	1 회
폐렴	65 세 및 이상	1 회

면역 체계는 나이가 들수록 약해지며, 이로 인해 특정 질병에 걸릴 위험이 높아집니다. 백신은 이러한 질병을 예방하는 가장 쉽고 안전한 방법 중 하나입니다.

백신은 누구를 보호하나요?

- 귀하 자신
- 귀하의 사랑하는 사람들
- 귀하의 지역사회



귀하에게 필요한 백신이 무엇인지 담당의사 또는 약사에게 문의하십시오. 이러한 백신들은 모든 CalOptima Health 회원들에게 무료로 제공됩니다.

백신에 대한 자세한 정보를 위해 CalOptima Health 웹사이트 www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations 를 방문하십시오.

2025 년도 주요 혜택 내용

최고의 OneCare 플랜을 선택하세요

2025 년 1 월 1 일 부터 Medicare Medi-Cal 플랜인 OneCare (HMO D-SNP) 가입자에게는 더 다양한 선택이 제공됩니다. 필요에 따라 두가지의 OneCare 플랜 중에서 선택할 수 있습니다. 아래 플랜을 검토하여 각 플랜이 제공하는 혜택에 대해 자세히 알아보세요. 가입자의 현재 플랜인 OneCare 는 2025 년 에 CalOptima Health OneCare Complete 라는 새로운 이름을 갖게 됩니다. 지금과 마찬가지로 혜택을 받으시려면 다시 양식을 작성하거나 가입할 필요가 없습니다. 가입자는 계속해서 CalOptima Health OneCare Complete 에 남아있게 됩니다. CalOptima Health OneCare Flex Plus 에 관심이 있으시면 OneCare 고객 서비스 센터에 무료 전화 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오. 이 전화는 하루 24 시간, 주 7 일 운영합니다.



OneCare 플랜 혜택

CalOptima Health OneCare Complete

기본 프로그램으로서 진료와 병원 서비스 및 보장 대상의 모든 처방 약에 대해 \$0 의 코페이 제공. 신체 단련 혜택 및 종합 치과, 검안 진료, 처방전 없이 구매 가능한 약 품목과 식료품을 위한 플렉스 카드 등의 다양한 추가 혜택 포함!

CalOptima Health OneCare Flex Plus

개별적 선택이 가능하게 구성된 신규 저비용 플랜으로서 \$0 의 의사 진료비 및 병원 입원비 제공. 처방전 없이 구매 가능한 약 품목에 대한 플렉스 카드 추가 한도 및 검안 진료, 종합 치과, 신체 단련 혜택 등의 풍성한 추가 혜택 포함!

* CalOptima Health OneCare Flex Plus 식료품 혜택은 만성 질환자에 대한 특별 보충 프로그램의 일환입니다. 모든 회원에게 자격이 있는 것은 아닙니다. 식료품 혜택을 이용하려면 CalOptima Health OneCare Flex Plus 가입자는 반드시 생명을 위협하거나 본인의 전반적인 건강 또는 기능을 심각하게 제한하는 동반 및 복잡한 의학적 만성 질환이 하나 이상 있어야 합니다. 자격에 해당하는 질환에는 심혈관 질환 또는 진성 당뇨병, 만성 심부전, 만성 폐 질병, 말기 신장병 등이 제한없이 포함됩니다. 만성 질환이 있을 경우에도 모든 가입자가 식료품 혜택을 받게 되는 것은 아닙니다. 식료품 혜택 수령 여부는 가입자에게 입원이나 기타 유해한 건강 결과에 대한 위험이 크거나 중환자실 조정이 필요한지 여부에 따라 달라집니다.

OneCare 플랜 혜택	CalOptima Health OneCare Complete	CalOptima Health OneCare Flex Plus
플렉스 카드 (처방전 없이 구매 가능한 품목/식료품)	분기별 \$135 미사용 자금은 이월되지 않음. 모든 가입자에게 처방전 없이 구매 가능한 품목과 식료품 제공.	분기별 \$245 미사용 자금은 이월되지 않음. 모든 가입자에게 처방전 없이 구매 가능한 품목 제공. (식료품은 만성 질환에 대한 특별 보충 혜택 (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) 자격 대상의 만성 질환이 있는 가입자에 한해 제공됩니다*. 1-877-412-2734 (TTY 711) 번으로 전화하여 자격이 되는지 확인하세요.)
처방 약품 (파트 D 보장)	모든 처방약에 대한 코페이 없음 • 복제 의약품: \$0 • 브랜드 이름: \$0	소득 수준에 따른 기본 파트 D 코페이 • 복제 의약품: \$0-\$4.90 • 브랜드 이름: \$0-\$12.15 최대 본인 부담금: \$2,000
검안 진료	안경 또는 콘택트렌즈에 대해 매년 연례 검진 및 최대 \$300 지원.	
보청기	Medi-Cal 한도액 년 \$1,510 을 초과하는 금액에 대해 \$1,000 보조금.	
종합 치과	제한적 구강 평가, 진단용 엑스레이, 치주 서비스, 신경치료 서비스, 보철, 구강악안면 수술 및 기타 일반 치과 서비스. 당사가 보장하지 않는 사항은 Medi-Cal Dental 을 통해 이용할 수 있습니다.	
신체 단련 혜택	보장됨	
교통편	<ul style="list-style-type: none"> (반경 10 마일) 내 무제한 체육관 왕복 (반경 10 마일) 내 식료품점 편도 100 회 	<ul style="list-style-type: none"> (반경 10 마일) 내 무제한 체육관 왕복
전 세계 긴급 진료 보장	연간 \$100,000 보장	
연례 신체 검사	12 개월마다 1 회	
재택 지원 서비스 — 동반자 케어	연간 최대 90 시간	보장되지 않음
발기 부전 치료제	보장되지 않음	매월 4 개의 알약

보상을 놓치지 마십시오!

다음은 CalOptima Health 의 2024 년 회원 건강 보상들입니다

CalOptima Health 는 자신의 건강에 적극적인 역할을 하는 자격이 되는 OneCare 회원에게 건강 보상을 제공합니다. 자세한 정보 및 건강 보상 양식을 위해

www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/OneCare/MemberDocuments 를 방문하십시오.



OneCare 보상 행사	무료 보상	자격 기준
연례 웰네스 검진	\$50 보상	2024 년 에 연례 건강 검진을 완료한 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)
유방 암 선별검사	\$25 보상	2024 년 에 유방암 선별검사 메모그램을 완성한 회원
대장암 선별검사	\$50 보상	2024 년 에 대장내시경을 완료한 회원들
당뇨병 A1C 검사	\$25 보상	2024 년 에 A1C 검사를 완료한 당뇨병 진단을 받은 회원
당뇨병 눈 검사	\$25 보상	2024 년 에 확장형 또는 완치형 당뇨병 망막 시력 검사를 완료한 당뇨병 진단을 받은 회원들
골다공증 선별검사	\$25 보상	2024 년 에 골밀도 검사를 완료한 회원
건강 위험 평가	\$25 보상	2024 년 에 건강 위험 평가를 완료해야 하고 완료한 회원 (건강 보상 양식이 필요하지 않음)

건강 검진 및 건강 위험 평가를 제외하고 각 건강 보상은 건강 보상 양식 완성을 필요로 합니다. 선물 카드를 받으려면 모든 건강 보상 자격 요건을 충족해야 합니다. 저희가 완성된 양식을 받은 후 선물 카드를 처리하는데 최소 8 주 가 걸립니다. 선물 카드는 주류, 담배 또는 총기 구매에 사용할 수 없습니다. 선물 카드는 현금 가치가 없으며, CalOptima Health 는 분실 또는 도난 시 책임을 지지 않습니다. 연간 각 건강 보상마다 1 개의 선물 카드 만 받을 수 있습니다. 선물 카드는 재고가 떨어질 때까지 제공됩니다. 본 프로그램은 예고없이 언제든지 중단될 수 있습니다.

고혈압과 심장 건강에 대한 이해

혈압이란 무엇인가?

혈압은 혈관벽을 미는 힘입니다. 심장이 뛰면 동맥으로 혈액이 펌프질됩니다.

고혈압은 대개 증상이 없습니다. 치료하지 않으면 신장 질환, 심장마비, 뇌졸중 또는 혈관성 치매라고 불리는 기억력 문제로 이어질 수 있습니다.

고혈압의 증상들

- 어지럼증
- 두통
- 피곤함을 느낌
- 시력 문제



혈압	수축기 혈압 (위 숫자)		이완기 혈압 (아래 숫자)
정상	120 이하	및	80 이하
높은	120-129	및	80 이하
고혈압 1단계 (다른 심장 위험 요인 없음)	130-139	또는	80-89
고혈압 2 단계 (다른 심장 위험 요인 있음)	140 또는 이상	또는	90 또는 이상
위험한 고혈압 — 즉시 진료를 받으십시오	180 이상	및/또는	120 이상

고혈압은 심장벽을 두꺼워지고 비대하게 만들어 심장마비와 심부전의 위험을 높일 수 있습니다. 정기적으로 혈압을 확인하고, 매일 걷고, 물을 더 많이 마시고, 과일과 채소를 더 많이 섭취하면 혈압을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

고혈압에 관해 궁금한 점이 있으면 의사와 상담하십시오.

항생제. 현명하게 사용하십시오.

항생제는 박테리아로 인한 감염을 치료하는 데 사용되는 생명을 구하는 의약품입니다. 항생제를 처방대로 올바르게 복용하지 않거나 필요하지 않을 때 사용하면 항생제 내성이 발생할 수 있습니다. 항생제 내성은 항생제가 더 이상 감염을 일으키는 박테리아를 죽일 수 없기 때문에 이러한 감염을 치료하기가 더 어려워질 수 있음을 의미합니다.

항생제를 적절하게 사용하는 시기와 방법에 대해 의사와 상담하십시오.



정보 알아보기

항생제는 패혈성 인두염 (인두염), 백일해 및 요로 감염 (UTI) 과 같은 박테리아로 인한 특정 감염 **만** 치료합니다. 항생제는 일반적으로 바이러스로 인해 발생하는 기관지염과 같은 호흡기 질환에 잘못 사용될 수 있습니다.

항생제는 다음과 같이 바이러스로 인한 질병 또는 대개 저절로 좋아지는 질병을 치료하지 **않습니다**:

- 대부분의 인후염 (패혈성 인두염이 확인된 경우 제외)
- 대부분의 기관지염이나 세기관지염
- 독감 또는 감기

다음의 도움 조언을 따르십시오

- 필요할 때만 항생제를 복용하십시오.
- 친구나 가족과 항생제나 기타 약품을 절대 공유하지 마십시오.
- 항생제를 사용하지 않고도 증상이 나아질 수 있는 방법에 대해 의사와 상담하십시오.
- 항생제를 포함한 모든 약은 의사의 지시에 따라 정확하게 복용하십시오.
- 나중에 복용하기 위해 항생제를 보관하지 마십시오.

일반 호흡기 감염	항생제가 필요합니까?
일반 감기/콧물	아니오
목 쓰림	아니오
COVID-19	아니오
기관지염 (폐감기)	아니오
독감	아니오
패혈성 인두염	예
백일해	예

기억력이 걱정된다면 조기에 도움을 받으십시오



CalOptima Health 의료 책임자인 Dr. Shilpa Jindani 는 치매에 대해 설명하고 기억력 문제가 있는 경우 즉시 의사와 상담하는 것이 얼마나 중요한지 설명합니다. 그녀는 알아두어야 할 증상들과 해야 할 일에 대한 지침을 제공합니다.

“저는 의사로서 치매 초기 증상이 보이는 환자들을 만나봅니다. Mrs. Robinson 은 엄마의 기억 상실을 걱정하는 딸과 함께 찾아왔습니다. Mrs. Robinson 은 그것이 큰 문제라고 생각하지 않았지만 대화와 검사 중에 그녀가 기억력과 단어 찾기에 어려움을 겪고 있다는 것이 분명했습니다. 전문의에게 의뢰한 후, 그녀는 초기 알츠하이머병이라는 진단을 받았습니다.

저희는 규칙적인 운동, 건강한 식단, 기억력 운동, 약물 선택을 통해 질병의 진행을 유지하고 늦추는 방법에 대해 이야기했습니다.”

귀하가 치매에 걸렸는지 의심이 가는 경우 할 수 있는 것들?

- **대화하기** — 길을 잃거나 시간 가는 줄 모르게 되는 것이 걱정된다면 의사와 상담하십시오. 생각하고, 행동하고, 말하는 방식의 변화를 알리십시오.
- **검사** — 연례 웰니스 진료 중에 치매 검사에 대해 문의하십시오.
- **계획** — 귀하의 희망 사항을 가족, 케어 팀 및 법률 전문가와 공유하기 위한 치료 계획을 만드십시오.
- **문서화** — 사전 지시서와 함께 원하는 사항들을 문서화하는 것에 대해 알아보려면 www.caloptima.org/HealthAndWellness 를 방문하십시오.



정리하십시오:

- **목록 만들기** — 일상 활동, 중요한 연락처, 복용하는 약을 적어 놓으십시오.
- **도움 요청** — 친구와 가족이 정리, 쇼핑, 요리 등을 도와드릴 수 있습니다.
- **준비하기** — 치매 환자는 질병이 진행됨에 따라 길을 잃기 시작할 수 있습니다. 항상 휴대전화를 소지하고 주소와 전화번호 사본을 보관하십시오.

Mrs. Robinson 의 여정은 기억력 문제를 위한 의학적 도움을 조기에 찾는 것의 가치를 강조합니다. 의사와 상담하면 적시에 진단을 받고 삶의 질이 향상될 수 있습니다.

자세한 정보 및 자원을 위해 알츠하이머 협회 웹사이트 www.alzoc.org 를 방문하십시오.

원격 (Telehealth) 행동 건강 서비스 이용 가능

CalOptima Health 는 저희 파트너인 TeleMed2U 를 통해 회원들에게 행동 건강 관리를 위한 원격 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 이 서비스는 일상적인 행동 건강 외래 서비스를 위한 진료 옵션과 접근성을 개선하기 위해 4 월 1 일에 시작되었습니다. TeleMed2U 제공자는 경증부터 중등도까지의 다양한 질환을 치료합니다. 그들은 외래 환자 정신 건강 평가를 제공하고 정신 건강 약품을 관리하며 치료를 제공할 수 있습니다. 직접 TeleMed2U 의 번호 **1-562-268-0955** 번으로 전화하여 원격 의료 서비스를 요청할 수 있습니다. 이 프로그램 및 기타 행동 건강 서비스에 대한 자세한 정보를 원하시면 CalOptima Health 행동 건강 무료번호 **1-855-877-3885 (TTY 711)** 번으로 주 7 일, 24 시간 전화하십시오.



TeleMed2U

CalFresh 는 식료품 구입을 위한 비용을 제공할 수 있습니다



건강한 식료품을 사는 것과 월세와 같은 생활비를 지불하는 것 사이에서 선택할 필요가 없습니다. CalFresh 를 신청하면 4 인 가족의 경우 월 최대 **\$973***, 개인의 경우 월 최대 **\$291*** 를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 식료품점, 농산물 직매장 및 온라인에서 사용할 수 있는 대빗형 카드로 혜택을 발행합니다. 지금 [GetCalFresh.org](https://www.getcalfresh.org) 에서 신청하거나 CalOptima Health 고객 서비스에 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 전화하십시오.





**CalFresh 는 Medi-Cal 프로그램이 아니며 귀하의 Medi-Cal 혜택을 변경하지 않습니다. 신청해도 승인이 된다는 보장은 없으며 혜택 금액은 다양합니다.*

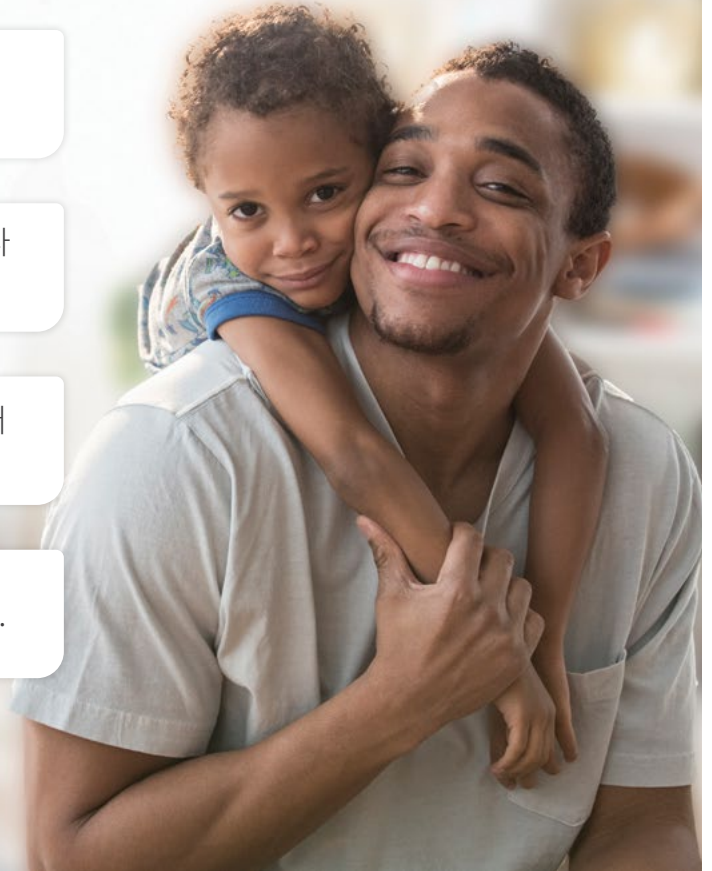
Medi-Cal 갱신 — Medi-Cal 을 유지할 수 있도록 행동을 취하십시오

County of Orange Social Services Agency (SSA, 오렌지 카운티 사회 복지부) 는 매년 모든 Medi-Cal 회원의 자격을 검토합니다. 귀하의 보장에 공백이 없게 하십시오. SSA 가 귀하에게 연락할 수 있도록 귀하의 이름, 우편 주소, 이메일 주소 및 전화번호에 대한 변경 사항을 알리셨는지 확인하십시오.

자동으로 갱신되었다는 편지를 받거나 노란색 봉투에 담긴 갱신 양식을 받게 될 것입니다. 갱신 양식을 받은 경우, 보장 공백을 피하기 위해 60 일 이내에 온라인, 전화, 직접 또는 우편으로 정보를 제출하십시오. 갱신은 Medi-Cal 에 처음 가입한 달을 기준으로 발송됩니다.

Medi-Cal 을 유지하기 위해 다음 단계를 따르십시오:

-  1. 귀하의 SSA 정보를 업데이트하십시오.
-  2. **BenefitsCal.com** 의 계정을 만들거나 확인하십시오.
-  3. 우편으로 보내지는 노란색 봉투에 들어 있는 갱신 양식을 확인하십시오.
-  4. 받으셨다면 갱신 양식을 작성하십시오.



BenefitsCal.com 의 귀하의 Medi-Cal 계정을 방문하거나 SSA 번호 **1-800-281-9799** 로 전화하십시오. Medi-Cal 유지를 위해 행동을 취하십시오!



정신분열증 또는 양극성 장애 진단을 받은 회원들을 위한 중요한 검사

심혈관 질환 과 당뇨병은 미국의 10 개 사망 원인 중 하나입니다. 특정 항정신성 의약품을 복용하는 양극성 장애 진단을 받은 사람들은 심혈관 질환과 당뇨병의 위험이 증가합니다. 회원들은 이러한 질환에 대해 무료로 검사 및 모니터링을 받을 수 있습니다. 이러한 질환이 있는 회원들은 담당 의사로부터 정기적인 건강 검진을 받아야 합니다.

신체 건강상의 필요 사항에 대해 의사와 상담하고 치료를 받으면 건강이 개선되고 더 건강한 생활을 할 가능성이 높아집니다. 귀하의 약물에 대한 질문이 있거나 이러한 중요한 검사에 대해 문의하기 위해 담당 의사에게 전화를 하여 진료 일정을 잡으십시오.

질문이 있거나 또는 귀하의 의사에게 연락을 하는 데 도움이 필요하시면 OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 로 주 7 일, 24 시간 전화하십시오.



중요한 전화 번호



근무 시간 외 상담

근무 시간 이후 의료 상담이 필요하실 경우, 귀하의 주치의 (PCP) 의 사무실 또는 건강 네트워크 또는 의료 그룹 카드 뒷쪽에 있는 전화번호로 전화하십시오.

의료적 응급 상황

의료적 응급상황시, **911** 로 전화하시거나 또는 가까운 응급실로 가십시오.

OneCare 고객 서비스부

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

정신 건강부

정신 건강 증상으로 인한 가볍거나 중간정도의 장애를 위해 외래 정신 건강 서비스 도움을 줍니다.
주 7 일, 24 시간. **1-855-877-3885** | TTY: **711**

건강 교육부

귀하의 건강 유지를 위해 건강 및 웰빙 자료에 대한 도움을 줍니다.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

간호사 조언 전화

귀하께서 의사 사무실, 긴급 센터 또는 응급실 중 어디로 가야 하는지에 대한 도움.

주 7 일, 24 시간.

무료 번호: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal Dental Program

치과 혜택에 대한 도움.

무료 번호: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)

귀하께서 시력 관리 서비스의 자격이 되는지를 알아보기 위해 CalOptima Health 의 고객 서비스부로 전화.

이 번호는 VSP 를 위한 번호.

무료 번호: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

광범위한 피트니스 시설 또는 운동 센터 무료 사용에 도움이 필요하시면.

www.SilverandFit.com 방문

무료 번호: **1-877-427-4788** | TTY: **711**



CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 Medicare 와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. CalOptima Health OneCare 에 가입은 계약 갱신에 따라 달라집니다. CalOptima Health OneCare 는 민권에 해당되는 연방정부 법률에 준수하며, 인종, 피부색, 출신 국가, 나이, 장애 또는 성별때문에 사람들을 차별대우하지 않습니다. CalOptima Health OneCare 고객 서비스 무료번호 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 주 7 일, 24 시간 연락하십시오. www.caloptima.org/ko-KR/ForMembers/OneCare 를 방문하십시오.



차별금지에 대한 통지서

차별대우는 법으로 금하고 있습니다. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 은 주 및 연방 민권법을 준수합니다. OneCare 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 이유로 사람들을 불법적으로 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다.

OneCare 는 다음을 제공합니다:

- 장애가 있는 사람들이 더 나은 의사소통을 할 수 있도록 다음과 같은 무료 도움 및 서비스:
 - ✓ 자격을 갖춘 수화 통역사
 - ✓ 서면으로 된 기타 형식 정보(큰글자, 오디오, 사용 가능한 전자식 형식, 기타 형식)
- 영어가 모국어가 아닌 사람들을 위한 다음과 같은 무료 언어 서비스:
 - ✓ 자격을 갖춘 통역사
 - ✓ 다른 언어로 적힌 정보

이런 서비스가 필요하시면, OneCare 의 전화번호 **1-877-412-2734**으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 청각 또는 언어 장애가 있다면, TTY 전화번호 **711**로 전화하십시오. 요청하시면, 사용이 가능한 점자, 큰글자, 오디오 카세트 또는 전자식 형식으로 제공됩니다. 이러한 대체 형식 중 하나로 사본을 얻으려면 다음 주소로 전화하거나 편지를 보내십시오:

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

불만 제출 방법

만약 OneCare 에서 이러한 서비스를 제공하지 않거나 성별, 인종, 피부색, 종교, 혈통, 출신 국가, 민족 그룹 식별, 연령, 정신 장애, 신체 장애, 건강 상태, 유전 정보, 결혼 여부, 성별, 성 정체성 또는 성적 취향을 근거로 불법적으로 차별했다고 생각하는 경우, OneCare 불만 및 항소 해결 서비스에 불만을 제출할 수 있습니다. 불만은 다음과 같이 전화로, 서면으로, 직접 또는 전자식으로 제출할 수 있습니다:

- 전화로: OneCare 에 전화번호 **1-877-412-2734** 번으로 주 7일 24시간 전화하십시오. 만약 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY의 **711**로 전화하십시오.
- 서면으로: 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

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

- **직접:** 귀하의 의사 사무실 또는 OneCare 를 방문하여 불만제출을 원한다고 알려주십시오.
- **전자식으로:** CalOptima Health 의 웹사이트 www.caloptima.org/OneCare 를 방문하십시오.

시민권 사무국 - 캘리포니아 보건 서비스국

또한 California Department of Health Care Services(캘리포니아 보건부), 시민권 사무국(Office for Civil Rights)에 시민권 불만을 전화, 서면 또는 전자적 방법으로 제기할 수 있습니다:

- **전화로:** **916-440-7370**로 전화 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 **711**로 전화 (**통신 중계 서비스**).
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

**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**

불만 양식은 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** CivilRights@dhcs.ca.gov 으로 이메일을 보내십시오.

시민권 사무국 - 미국 보건복지부

귀하가 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별을 받았다고 생각되는 경우, 미국 시민권 사무국, 보건복지부에 전화로 서면으로 또는 전자적으로 민권 불만을 제기할 수도 있습니다:

- **전화로:** **1-800-368-1019**로 전화. 청각 또는 언어에 장애가 있으시면 TTY **1-800-537-7697**로 전화.
- **서면으로:** 불만 양식을 작성하거나 편지를 다음 주소로 보내십시오:

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

불만 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 에서 찾을 수 있습니다.

- **전자식으로:** 시민권 사무국 불만 포털 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 을 방문하십시오.

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan 는 Medicare와 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. OneCare 가입은 계약 갱신에 따라 다릅니다. 무료 전화 **1-877-412-2734** (TTY **711**)번을 이용해 주 7일, 하루 24시간 OneCare 고객 서비스로 문의하십시오.

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)** 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 ਲੋਕਾਂ 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