BETTER TOGETHER

روزنامه اعضا | بهار 2023



نکته مهم سلامتی:

ویزیت سلامتی برای هیچکدام از اعضا در هر سنی هیچ هزینه ای ندارد. امروز برای ملاقات با پزشک خود برنامه ریزی کنید.

CalOptima Health

آطلاعات به روز در مورد مراقبتهای پیشگیری

تابستان بهترین وقت برای به روز شدن با آزمایشها و واکسنها است.

در طول همه گیری COVID-19، بسیاری از مردم ملاقات با پزشک خود را به تاخیر انداختند. مراقبتهای پیشگیرانه بهترین راه برای سالم ماندن است. به این معنی که حتی اگر بیمار نیستید با پزشک خود ملاقات کنید. پزشک شما میتوانید مشکلات سلامتی را خیلی زود قبل از آنکه جدی شوند پیدا کند. همچنین این نوبتها میتوانند به مشکلات سلامتی طولانی مدت مانند دیابت و فشار خون بالا کمک کنند.

از پزشک خود در مورد خدمات زیر بپرسید:

خدمات مراقبت سلامتی پیشگیرانه	چه کسی به این خدمات نیاز دارد
معاینه سلامتی	همه
واکسنها • آنفولانزا • ذات الریه • زونار • کووید COVID-19 (اگر واجد شرایط باشید)	از پزشکتان بپرسید
تست HPV و پپ اسمیر	زنان 21 تا 64 ساله
ماموگرام	زنان 50 تا 74 ساله
معاینه تشخیصی سرطان روده بزرگ یا مقعد	زنان و مردان 45 تا 75 ساله
تست کلامدیا (Chlamydia)	زنان 16 تا 24 ساله

با انجام به موقع معاینه های سلامتی، غربالگری ها و واکسن ها شما می توانید در کنترل سلامت خود باشید. اگر زمان انجام هرکدام از این خدمات فرا رسیده، برای دریافت نوبت با پزشک خود تماس بگیرید. با پزشک خود در مورد مراقبتهای مناسب مشورت نمایید.



اگر پرسشی دارید، لطفاً با خدمات مشتریان CalOptima Health توسط شماره **1-714-246-8500** یا شماره رایگان **1-888-587-8088** (TTY **711**) در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر تماس بگیرید.ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. به وبسایت ما در **www.caloptima.org** مراجعه نمایید

معاینات سلامتی کودک

انجام معاینات سلامتی یک فاکتور کلیدی در تندرستی فرزند شماست. معاینه سلامتی کودک زمانیست که والدین می توانند سلامت، رشد و تکامل فرزندشان را در سنین مختلف بررسی کنند.

در سال اول زندگی کودک شما به سرعت رشد و تغییر می کند. به همین دلیل ضروریست که در سالهای اولیه رشد خود در دوره های کوتاهتر تحت معاینه سلامتی قرار گیرد. این معاینات سلامتی از چند روز بعد از تولد شروع شده و تا 21 سالگی ادامه می یابد. این مسئله حائز اهیمت بسیاری است که کودک شما در زمانهای توصیه شده مورد معاینه قرار گیرد.

واکسنها فرزندتان را از بیماری ها مصون می کند



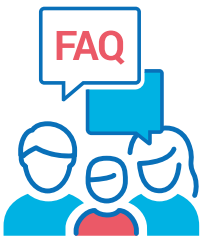
+ واکسناسیون بسیار موثر و بی خطر است.

- واکسن ها همواره جهت بررسی و اطمینان از حداقل اثرات جانبی مورد آزمایش قرار می گیرند.
- دریافت بیش از 1 واکسن در هرمعاینه کودک بی خطر است. در برخی موارد واکسن ها ترکیب می شوند تا کودک در هربار معاینه تنها 1 واکسن را دریافت کند.



+ واکسن ها از کودکتان در مقابل بیماری ها محافظت می کنند.

- انجام واکسیناسیون می تواند ازکودکتان دربرابر ویروس ها و باکتریهایی که روزانه با آنها در تماس است محافظت کند.
- کودکانی که مورد واکسیناسیون قرار نمی گیرند مستعد ابتلا به بیماریهایی هستند که سلامت خود آنها و دیگران را نیز تهدید خواهد کرد.



+ بروز برخی از عوارض جانبی خفیف در کودکتان امری کاملا طبیعی است.

- عوارض جانبی معمول عبارتند از سردرد، تب خفیف و قرمزی یا ورم در محل تزریق واکسن. این علائم باید ظرف 2 روز از بین بروند.



+ انجام هرگونه واکسیناسیون برای اعضای CalOptima Health رایگان است.

- برای اطمینان از اینکه کودک شما کلیه واکسن های ضروری خود را دریافت کرده است به پزشک مراجعه کنید!



فشار خون بالا را مدیریت کنید

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون در حال عبور از رگها به دیواره سرخرگ، که به عنوان شریان نیز شناخته می شود وارد میکند. با هر ضربان قلب، خون به درون سرخرگها فرستاده میشود.

فشار خون خود را چک کنید

چک کردن فشار خون مهم است. اگر فشار خون شما برای مدت طولانی بالا بماند، می تواند منجر به بیماری کلیوی، حمله قلبی، سکته مغزی یا مشکل حافظه ای به نام زوال عقل یا فراموشی عروقی شود. شما باید به طور منظم فشار خون خود را چک کنید زیرا فشار خون بالا اغلب هیچ علامتی ندارد. شما می توانید:

- از دستگاه فشارسنج در خانه استفاده کنید.
- از پزشک خود بخواهید فشار خون شما را بررسی کند.

دسته بندی فشار خون	فشارخون سیستولیک (شماره بالایی)		فشارخون دایستولیک (شماره پایین)
نرمال	کمتر از 120	و	کمتر از 80
افزایش یافته	120-129	و	کمتر از 80
فشارخون بالا، مرحله 1 (بدون خطر بیماری قلبی)	130-139	یا	80-89
فشارخون بالا، مرحله 2 (با خطر بیماری قلبی)	140 یا بیشتر	یا	90 یا بیشتر
فشارخون بالای خطرناک — باید فوراً مراقبت پزشکی دریافت کند	بالاتر از 180	و/یا	بالاتر از 120



داروی خود را مصرف کنید

داروهای فشار خون را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. مصرف داروی فشار خون را بدون مشورت با پزشک متوقف نکنید.



تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید

اگر فشار خون بالا دارید، می توانید با فعال بودن، داشتن یک رژیم غذایی سالم و ایجاد سایر تغییرات در شیوه زندگی به کاهش آن کمک کنید.



با پزشک خود مشورت نمایید

با پزشک خود همکاری کنید تا مطمئن شوید که اقدامات درستی را برای کنترل فشار خون و سالم ماندن انجام می دهید.



دستگاه اندازه گیری فشار خون

شما به عنوان یک عضو CalOptima Health که فشار خون بالا دارید و هایپرتنشن نیز خوانده می شود، ممکن است برای دریافت یک دستگاه اندازه گیری فشار خون بدون اخذ هزینه تحت مزایای داروخانه Medi-Cal Rx واجد شرایط باشید.

نحوه دریافت دستگاه اندازه گیری فشار خون چیست؟

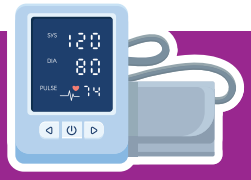
- لازم است که پزشک شما نسخه ای را برای دستگاه اندازه گیری فشار خون بنویسد.
- نسخه را برای دریافت دستگاه اندازه گیری فشار خون به داروخانه ببرید. فراموش نکنید که از داروساز بخواهید که نحوه استفاده از دستگاه اندازه گیری فشار خون را به شما نشان دهد.

چطور می توانم مطمئن باشم که دستگاه اندازه گیری فشار خون من کار می کند؟

- حتماً از دستگاه اندازه گیری فشار خون خود هر روز استفاده کنید تا مطمئن شوید که دستگاه کار می کند.
- اگر تصور می کنید که دستگاه اندازه گیری فشار خون شما کار نمی کند مراحل ذکر شده در راهنمای دارنده را دنبال کنید. اگر در استفاده از دستگاه اندازه گیری فشار خون خود به کمک نیاز دارید، با شماره تلفنی که در راهنمای دارنده ذکر شده تماس بگیرید.
- اگر در استفاده از دستگاه اندازه گیری فشار خون خود به کمک نیاز دارید می توانید با پزشکتان یا داروساز صحبت کنید.

اگر دستگاه اندازه گیری فشار خون من خراب شده باشد چکار کنم؟

- با پزشک خود تماس بگیرید تا ببینید آیا واجد شرایط تعویض هستید یا خیر.



فراموش نکنید!
فشار خون خود را مرتب کنترل کنید تا به شما و پزشکتان کمک شود تا مطمئن شوید داروها، رژیم غذایی و برنامه تمرینی به شما در مدیریت فشار خون کمک می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این عنوان، با بخش مدیریت بهداشتی CalOptima Health به شماره **1-714-246-8895 (TTY 711)** تماس بگیرید. ما برای ارائه کمک به شما دوشنبه تا جمعه و از ساعت 8 صبح تا 5 بعدازظهر در دسترس می باشیم. ما کارکنانی را در استخدام داریم که به زبان شما صحبت می کنند. از ما به آدرس **www.caloptima.org** بازدید کنید.

از خود در برابر COVID-19 محافظت کنید. واکسن بوستر خود را همین امروز دریافت کنید!

واکسن‌های COVID-19 همچنان راهی مطمئن و مؤثر برای محافظت از خود در برابر بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ هستند. واکسن های بوستر COVID-19 به این دلیل توصیه می‌شوند که ایمنی دریافتی از طریق واکسن‌ها به مرور زمان کاهش می‌یابد، به‌ویژه برای افراد ۶۵ سال و بالاتر.

چه کسانی میتوانند واکسن بوستر COVID-19 را دریافت کنند؟

ممکن است این راهنما بدون اطلاع قبلی تغییر کند. لطفاً ابتدا با ارائه دهنده خود تماس بگیرید تا بدانید کدام واکسن بوستر COVID-19 برای شما مناسب است.

- افراد 5 سال و بالاتر می توانند واکسن تکمیلی بوستر به روز شده Pfizer را دریافت کنند.
- افراد 6 ماه و بالاتر می توانند واکسن تکمیلی بوستر به روز شده Moderna را دریافت کنند.
- افراد 18 سال و بالاتر می توانند واکسن بوستر Novavax را دریافت کنند.

چه زمانی باید یک واکسن بوستر به روزرسانی شده COVID-19 دریافت کنید؟

- افراد می‌توانند یک واکسن بوستر به روزرسانی شده Pfizer یا Moderna را 2 ماه پس از تکمیل سری اولیه واکسن‌های اولیه COVID-19 یا 2 ماه پس از آخرین واکسن بوستر COVID-19 دریافت کنند.
- افراد می توانند دوز بوستر Novavax را 6 ماه پس از تکمیل سری اولیه واکسن کووید-19 دریافت کنند.

چه نوع واکسن بوستر COVID-19 میتوانید دریافت کنید؟

- افراد 6 ماه و بالاتر ممکن است یک واکسن تکمیلی بوستر به روز شده Moderna دریافت کنند.
- افراد کمتر از 5 سال و بالاتر میتوانند واکسن به روز شده بوستر Pfizer را دریافت کنند
- بزرگسالان 18 ساله به بالا میتوانند واکسن بوستر Novavax را دریافت کنند.

تامل نکنید. واکسن بوستر COVID-19 خود را امروز دریافت کنید!

اگر واکسیناسیون قبل از **30 ژوئن 2023** شروع شود، اعضای واجد شرایط CalOptima Health در سنین 6 ماه و بالاتر می‌توانند حداکثر 4 کارت هدیه 25 دلاری (1 کارت هدیه به ازای هر دوز توصیه‌شده واکسن کووید-19) دریافت کنند. لطفاً توجه کنید که برای دریافت کارت (های) هدیه در زمان دریافت واکسن شما باید واجد شرایط باشید. اعضا مستقر در مراقبتهای بلند مدت(LTC)، برنامه مراقبتهای همه جانبه سالمندان (PACE) واجد شرایط برنامه پاداش سلامتی برای دریافت واکسن COVID-19 نمیباشند.



آزمایش فرزندتان برای سرب: آنچه شما باید بدانید

سرب چیست؟

سرب فلزی است که باعث مشکلات عمده سلامتی در کودکان خردسال می شود. بسیاری از اجناس حاوی سرب دیگر فروخته نمی‌شوند، اما سرب هنوز هم در خانه‌های قدیمی‌تر و اطراف آن، داروهای خانگی سنتی، غذاها و در برخی محصولات یافت می‌شود.

چرا تست سرب؟

- سطح سرب خون ایمن برای کودکان وجود ندارد.
- حتی سطوح پایین سرب می تواند بر مغز، رشد، یادگیری، رفتار کودک تأثیر بگذارد و باعث مشکلات سلامتی دیگر شود.
- اکثر کودکانی که در خونشان سرب وجود دارد هیچ نشانه ای از خود نشان نمی دهند و ممکن است سالم به نظر برسند و رفتار کنند.

تست سرب بهترین راه برای شناسایی این است که فرزندتان در معرض سرب قرار گرفته است.

چه کسانی باید آزمایش شوند؟

- کودکان باید ابتدا در 12 ماهگی و دوباره در 24 ماهگی برای سرب خون آزمایش شوند.
- اگر فرزندتان آزمایش سرب خون را انجام نداده است، میتوانید یک آزمایش جبرانی انجام دهید.

آزمایش سرب خون چگونه انجام می شود؟

مقدار کمی خون از انگشت، پاشنه پا یا بازو گرفته می شود و برای وجود سرب آزمایش می شود.

- توسط یک سوزن کوچک از انگشت یا پاشنه پا چند قطره خون را جمع می کنند و نتایج را سریع اعلام میکنند.
- همچنین ممکن است برای تایید سطح سرب از رگ خون گرفته شود.

تاخیر نکنید. با پزشک فرزندتان در مورد انجام تست سرب در خون مشورت نمایید.

ممکن است نیاز باشد CalOptima Health با شما تماس بگیرد تا اخبار مهمی در مورد مزایا و اطلاعات سلامتی برای شما ارسال کند. با شماره رایگان خدمات مشتری Medi-Cal به شماره **1-888-587-8088 (TTY 711)**، از دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر، برای به روز رسانی اطلاعات و شماره تماس خود و اجازه ارسال تماس یا پیامک توسط ما، با ما تماس بگیرید. به خاطر داشته باشید که برای دسترسی به اطلاعات سلامت خود در پورتال CalOptima Health Member در **www.caloptima.org** ثبت نام کنید.

نگهداری از خودتان پس از زایمان

مراقبت از نوزاد جدید در حالی که بدن شما در حال بهبود و تغییر است می تواند سخت باشد، اما مهم است که از خودتان نیز مراقبت کنید. انجام معاینه پس از زایمان طی یکی از اقدامات مهم برای سالمتر ماندن شما است.

معاینه پس از زایمان چیست؟

معاینه پس از زایمان چکاپ سلامتی است که ارائه دهنده مراقبتهای شما برای اطمینان از اینکه پس از زایمان به خوبی بهبود میبابید، انجام میدهد. این مهم است زیرا زایمان می تواند شما را در معرض خطر عوارض جدی سلامتی قرار دهد.

مزایای مراقبتهای پس از زایمان

شما میتوانید با ارائه دهنده خود در موارد زیر مشورت نمایید:

- تغییرات جسمی، روحی و روانی پس از زایمان
- تنظیم خانواده
- چگونه از بروز مشکلات سلامتی پیشگیری کرده و آن را مدیریت کنید



زمان انجام معاینه پس از زایمان

حتی اگر احساس سلامت میکنید معاینه پس از زایمان را انجام دهید.

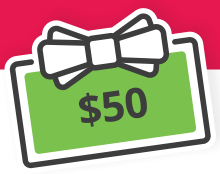
- معاینه پس از زایمان خود را طی 12 هفته از تولد نوزاد انجام دهید.
- اگر زایمان شما توسط عمل سزارین بوده، احتمالاً ارائه دهنده شما این معاینه را دوهفته پس از آن برنامه ریزی میکند.

عوارض بارداری

عوارض بارداری میتواند تا یکسال پس از زایمان بروز کنند. اگر در طول مدت بارداری دچار عوارض یا بیماری مزمن مانند فشار خون یا دیابت بودید امکان دارد به معاینه پس از زایمان بیشتری نیاز داشته باشید. اگر احساس خوبی ندارید، فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.

ملاقات با پزشک را برنامه ریزی کنید. معاینه پس از زایمان خود را همین امروز برنامه ریزی کنید.

CalOptima Health به اعضا واجد شرایط برای تکمیل معاینه پس از زایمان طی 12 هفته پس از تولد نوزاد ،کارت هدیه رایگانی به ارزش $50 به عنوان پاداش سلامتی ارائه میکند.



برای آگاهی بیشتر با برنامه گامهای درخشان CalOptima Health's Bright Steps Program توسط شماره تلفن **1-714-246-8895** تماس بگیرید.

Bright Steps
A Program of CalOptima Health



مداوا می تواند برای کودکان مبتلا به ADHD مفید باشد

اگر فرزند شما به اختلال نقص توجه و بیش فعالی (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) مبتلا می باشد، شروع زودهنگام مداوا می تواند مفید باشد. ADHD یکی از رایج ترین اختلالات رفتاری می باشد که بر روی نحوه رشد و توسعه مغز تأثیر می گذارد. کودکان مبتلا به ADHD ممکن است در کنترل رفتار، بی حرکت باقی ماندن و ادامه انجام وظایف مشکلاتی داشته باشند. این علائم ممکن است منجر به مشکلاتی در محیط خانه یا مدرسه شود.

سایر علائم ADHD عبارتند از:

- مشکل توجه کردن
- حرکت دائم، بی قراری یا صحبت کردن
- انجام کارها از روی احساس (بدون فکر کردن)
- موضوعات مربوط به عملکرد یا یادگیری

کودکان مبتلا به ADHD وقتی زود تشخیص داده شوند نتایج بهتری دارند. اگر فکر می کنید فرزند شما ممکن است مبتلا به ADHD باشد با پزشک فرزندتان مشورت کنید.

مداواهای معمول عبارتند از:

- رفتار درمانی
- دارو
- آموزش
- گفتار درمانی

دارو می تواند برای علائم ADHD مفید باشد. کودکی که تازه تشخیص داده شده مبتلا به ADHD می باشد باید در ظرف 30 روز از مصرف داروی جدید نزد پزشک برود. بعد از آن، لازم خواهد بود که حداقل 2 بار دیگر در ظرف 10 ماه بعد نزد پزشک برود. مراجعه مرتب به پزشک اغلب اوقات به اطمینان از ثمربخشی دارو کمک می کند.



اعضای جدید از اینجا آغاز کنند

این 4 کار را باید انجام دهید

یک بسته "به CalOptima Health خوش آمدید" از طریق پست برای اعضای جدید CalOptima Health ارسال می‌شود. این بسته را در اولین فرصت باز کنید و این 4 کار را انجام دهید:

1 یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و شبکه درمانی انتخاب کنید

در این بسته دستورالعمل‌هایی پیرامون نحوه دسترسی به شبکه درمانی و فهرست ارائه‌کنندگان وجود دارد. لطفاً یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و یک شبکه درمانی از این فهرست انتخاب کنید. همچنین باید یک پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی انتخاب کنید که متعلق به شبکه درمانی منتخب‌تان باشد.

2 پر کردن فرم انتخاب شبکه درمانی

فرم انتخاب شبکه درمانی در داخل بسته ویژه عضو جدید قرار دارد. باید نام شبکه درمانی و پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی دلخواه‌تان را بنویسید، فرم را امضا کنید و آن را در اسرع وقت به CalOptima Health بازگردانید.

3 دفترچه اطلاعاتی اعضای CalOptima Health را بخوانید.

در این بسته دستورالعمل‌هایی پیرامون نحوه دسترسی به دفترچه اطلاعاتی اعضای CalOptima Health وجود دارد. دفترچه شما حاوی اطلاعات مهمی درباره برنامه‌ها و خدمات CalOptima Health است. برای مشاهده موارد تحت پوشش ما، چگونگی تغییر شبکه درمانی، چگونگی تغییر پزشک مراقبت‌های درمانی اصلی و بسیاری از جزئیات دیگر، به دفترچه راهنمایتان مراجعه کنید.

4 برنامه ریزی اولین معاینه پزشکی

نوبت اولین معاینه پزشکی خود را ظرف 90 روز (3 ماه) از تاریخ پیوستن به CalOptima Health تعیین کنید. به باور ما، مراقبت پیشگیرانه بهترین روش حفظ سلامت شما و خانواده‌تان است. **بدین ترتیب، حتی اگر بیمار نیستید باید برای اولین بار به پزشکتان مراجعه کنید.** پزشک شما می‌تواند مسائل پزشکی را پیش از تبدیل شدن به مشکلات بزرگ تشخیص دهد.

دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

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

دفترچه راهنمای اعضای CalOptima Health

به روزترین دفترچه راهنمای اعضا در حال حاضر در وب سایت ما و بنا به درخواست در **www.caloptima.org** در دسترس است. اگر مایل هستید از طریق پست برایتان ارسال گردد ، لطفا با بخش خدمات مشتریان ما تماس حاصل کنید.

شماره تلفنهای مهم



مشاوره بعد از ساعت اداری

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

ضرورتهای پزشکی

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

CalOptima Health بخش خدمات مشتریان

دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر.
شماره رایگان: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

بخش بهداشت رفتاری

ارائه دهنده خدمات غیر بستری بهداشت روانی خفیف تا متوسط واختلالات 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.
دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر.
شماره محلی: **1-714-246-8895**
شماره رایگان: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

خط تلفن مشاوره پرستاری

24 ساعت درروز, 7 روز هفته برای راهنمایی شما در تشخیص اینکه أیا شما نیاز به دریافت خدمات در مطب پزشک ، بخش مراقبتهای فوری ویا اورژانس دارید.
شماره رایگان: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

برنامه دندانپزشکی مدیکل

برای خدمات ومزایای دندانپزشکی.
شماره رایگان: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

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 تلفنها برای تماس با VSP میباشند.
شماره رایگان: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

برنامه پاداش سلامتی اعضا در سال 2023

CalOptima Health به اعضا واجد شرایط Medi-Cal برای ایفای نقش فعال در سلامت خود پاداش رایگانی ارائه میکند. به وبسایت **www.caloptima.org/healthrewards** برای مشاهده و پرینت فرم های پاداش سلامتی مراجعه نمایید.

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

www.caloptima.org

اطلاعات تماس خود را به روز نمایید

طی دوران اضطراری سلامت عمومی (PHE) به دلیل COVID-19، ذینفعان Medi-Cal زیر پوشش برنامه باقی مانده اند. اگر اطلاعات تماس با شما یا شرایط خانواده تغییر کرده، لطفاً از طریق تماس با اداره خدمات اجتماعی اورنج کانتی (Social Services) توسط شماره تلفن 1-800-281-9799 اطلاعات جدید را ارائه نمایید. این کار ممکن است به ادامه دریافت پوشش مدیکل شما کمک کند.



عکسهای ارائه شده. از مدل عکس گرفته شده است.