

BETTER TOGETHER

نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2024



CalOptima Health

نصيحة صحية:

زيارات العافية مجانية للأعضاء من جميع الأعمار.
حدد موعدًا لزيارة طبيبك اليوم.

قائمة مراجعة للحفاظ على صحة طفلك

تعد زيارات رعاية الطفل المنتظمة طريقة رائعة لتتبع صحة طفلك. استخدم قائمة المراجعة هذه للتأكد من حصول طفلك على الرعاية الصحية الوقائية التي يحتاجها خلال هذه الزيارات. اسأل طبيبك عن موعد زيارة الرعاية التالية لطفلك.

مزود الرعاية الصحية الأولية: _____ رقم الهاتف: _____

مكتمل؟ (إختر المربع)	فحوصات واختبارات زيارة رعاية الطفل الروتينية:
<input type="checkbox"/>	احصل على زيارات منتظمة لرعاية الطفل. يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 21 سنة زيارة الطبيب الخاص بهم سنوياً. الفحوصات التنموية (السلوكية والاجتماعية والعاطفية)
<input type="checkbox"/>	عمر 9 شهراً
<input type="checkbox"/>	عمر 18 شهراً
<input type="checkbox"/>	عمر 30 شهراً
<input type="checkbox"/>	فحص الرصاص في الدم
<input type="checkbox"/>	عمر 12 شهراً
<input type="checkbox"/>	عمر 24 شهراً
<input type="checkbox"/>	فحص اضطراب طيف التوحد
<input type="checkbox"/>	عمر 18 شهراً
<input type="checkbox"/>	عمر 24 شهراً
<input type="checkbox"/>	تحدث عن موضوعات صحية مهمة: النمو والتعلم والتغذية والنوم والسلامة والوقاية من الإصابات.

مكتمل؟ (إختر المربع)	كم العدد:	أكمل هذه اللقاحات عند سن 4-6 سنوات:
<input type="checkbox"/>	5 جرعة	الخنق والكزاز والسعال الديكي (DTaP للأصغر من 7 سنوات)
<input type="checkbox"/>	4 جرعة	شلل الأطفال (IPV)
<input type="checkbox"/>	2 جرعة	الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)
<input type="checkbox"/>	3 جرعة	التهاب الكبد B (Hep B)
<input type="checkbox"/>	2 جرعة	الحماق (جدري الماء)
<input type="checkbox"/>	3 أو 4 جرعة	المستدمية النزلية من النوع B (Hib)
<input type="checkbox"/>	4 جرعة	المكورات الرئوية المترافقة (PCV)
<input type="checkbox"/>	1 أو أكثر جرعة	كوفيد-19

مكتمل؟ (إختر المربع)	صحة الأسنان:
<input type="checkbox"/>	قم بزيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر
<input type="checkbox"/>	ورنيش الفلورايد الموضعي (مرتين في السنة)



قم بحماية صحتك من خلال فحوصات السرطان هذه

يمكن أن تساعد فحوصات السرطان المبكرة في العثور على الخلايا السرطانية قبل أن تنمو أو تنتشر عبر الجسم. أن متابعة فحوصاتك يمكن ان تساعد في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج. فيما يلي بعض الفحوصات التي لا ينبغي تأخيرها:

فحص سرطان الثدي

يمكن لأي شخص أن يصاب بسرطان الثدي بغض النظر عن الجنس. تحدث مع طبيبك بشأن إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. يأخذ تصوير الثدي بالأشعة السينية صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان، ويبدأ عادةً في سن 40. إذا كانت هناك مخاوف، فسيتم استدعاؤك لإجراء المزيد من الاختبارات.



فحص سرطان عنق الرحم

مسحة عنق الرحم (أو اختبار عنق الرحم) هي فحص لسرطان عنق الرحم للأشخاص الذين لديهم عنق الرحم (الجزء السفلي من الرحم). يمكن أن تكشف مسحة عنق الرحم عن نمو غير طبيعي في عنق الرحم ويمكن أن يتحول إلى سرطان. من المهم التحدث مع مزود الخدمة الخاص بك لمعرفة عدد المرات التي تحتاج فيها إلى اختبار عنق الرحم.



فحص سرطان القولون والمستقيم

في سن 45، تحدث مع طبيبك حول اختبار سرطان القولون والمستقيم. يزداد خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر.



هناك العديد من الفحوصات المتاحة لسرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك:

- اختبارات البراز (FOBT أو FIT)
- التنظير السيني المرين
- تنظير القولون
- تصوير القولون بالأشعة المقطعية (تنظير القولون الافتراضي)

تحدث مع طبيبك حول الاختبار الأفضل بالنسبة لك وعدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من المهم اكتشاف السرطان مبكرًا حتى تتمكن من الحصول على العلاج على الفور.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة: www.caloptima.org/CancerScreening.



يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود 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 1-888-587-8088 (TTY 711).

*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.

CalOptima Health هي خطة Medi-Cal عليا في كاليفورنيا

CalOptima Health هي خطة Medi-Cal الأعلى تقييمًا في كاليفورنيا، وقد حصلت على 4 نجوم من أصل 5 نجوم في تصنيفات خطة Medicaid الصحية لعام 2023 التابعة للجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA). في كاليفورنيا، يُعرف برنامج Medicaid باسم Medi-Cal. هذه هي السنة التاسعة على التوالي التي تعد فيها CalOptima Health من بين أفضل الخطط الصحية في الولاية ولم تحصل أي خطة Medi-Cal أخرى في الولاية على تصنيف أعلى. توفر CalOptima Health التأمين الصحي لحوالي 1 من كل 3 من سكان مقاطعة أورانج.



تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى

بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة طبيبك خلال 7 أيام.

في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.



إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-714-246-8500 أو الرقم المجاني على الرقم (TTY 711) 1-888-587-8088.

Medi-Cal التجديد — اتخاذ إجراء للحفاظ على Medi-Cal

الآن وبعد انتهاء الجائحة، تم استئناف عملية تجديد Medi-Cal السنوية من قبل مقاطعة أورانج وكالة الخدمات الاجتماعية County of Orange Social Services Agency (SSA). احرص على عدم وجود ثغرة في تغطيتك. وتأكد من أنك أبلغت عن أي تغييرات في اسمك وعنوانك البريدي وعنوان بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك، حتى يتسنى لـ SSA التواصل معك.

إما ستصلك رسالة تنص على أنه تم التجديد إلكترونياً وإما ستتلقى نموذج التجديد في ظرف أصفر. إذا تلقيت نموذج التجديد، فأرسل معلوماتك في غضون 60 يوماً عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو شخصياً أو عبر البريد. وسيتم إرسال تجديدك بناءً على الشهر الذي سجلت فيه لأول مرة في Medi-Cal.

اتبع هذه الخطوات:

1. حدّث معلومات الاتصال الخاصة بك لدى SSA.



2. أنشئ حسابك أو تحقق منه عبر الإنترنت في [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com).



3. تحقق من بريدك بحثاً عن نموذج التجديد الموجود في ظرف أصفر.



4. أكمل نموذج التجديد إذا كنت قد تلقيته.



انتقل إلى حساب Medi-Cal في [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) أو اتصل على SSA على الرقم 1-800-281-9799. إتخذ إجراء للحفاظ على Medi-Cal!

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى



تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بخدمة العملاء وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث و الكتابة، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

دليل أعضاء

CalOptima Health



يتوفر أحدث دليل أعضاء على موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org دروبناً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يرجى الاتصال بخدمة العملاء.



خطة لزيارة العافية السنوية الخاصة بك

إن زيارة مزود الرعاية الأولية الخاص بك هي أفضل طريقة لاكتشاف التغيرات في صحتك مبكرًا. استخدم قائمة المراجعة هذه لتسأل طبيبك عما إذا كان ينبغي طلب هذه الاختبارات والفحوصات لك.

متى احتاجه؟ (التاريخ)	مكتمل؟ (إختر المربع)	إذا كنت مصابًا بمرض السكري، اسأل طبيبك عن هذه الاختبارات:
	<input type="checkbox"/>	الهيموجلوبين A1C (HbA1C)
	<input type="checkbox"/>	فحص شبكية العين (للكشف عن المشاكل المتعلقة بمرض السكري)
	<input type="checkbox"/>	البول (للبروتين)
	<input type="checkbox"/>	القدم (للكشف عن المشاكل المتعلقة بمرض السكري)
متى احتاجه؟ (التاريخ)	مكتمل؟ (إختر المربع)	فحوصات لمساعدة طبيبك على متابعة حالتك الصحية:
	<input type="checkbox"/>	سرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم) للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 21 إلى 65 عامًا والذين لديهم عنق الرحم
	<input type="checkbox"/>	سرطان الثدي (تصوير الثدي بالأشعة السينية) للبالغين من عمر 40 عامًا فما فوق (البالغون أقل من 40 عامًا: تحدث إلى طبيبك)
	<input type="checkbox"/>	سرطان القولون لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 إلى 75 عامًا
	<input type="checkbox"/>	سرطان الرئة لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 80 عامًا والذين لديهم تاريخ من التدخين المفرط
	<input type="checkbox"/>	الكوليسترول، سكر الدم الصائم
	<input type="checkbox"/>	هشاشة العظام (ديكسا)
	<input type="checkbox"/>	السمع و النظر
	<input type="checkbox"/>	فحص عدوى فيروس التهاب الكبد C (للبالغين المولودين بين عامي 1945-1965)



تصريح: المعلومات الواردة في هذه النشرة الإخبارية مخصصة للأغراض التعليمية فقط ولا تحل محل المشورة الطبية المهنية. إذا كان لديك أسئلة، يرجى الاتصال بطبيبك.

امنحي طفلك أفضل بداية

من المهم أن تعتني بصحتك أثناء الحمل وبعده. فيما يلي قائمة مراجعة للرعاية الموصى بها. هذه ليست قائمة كاملة، وقد يوصي طبيبك بخدمات رعاية صحية أخرى.



مكتمل؟ (إختاري المربع)	خلال الحمل:
<input type="checkbox"/>	جدولة زيارات الرعاية السابقة للولادة في الوقت المناسب. يجب أن تكون زيارتك الأولى في الأسبوع 13 من الحمل أو قبله.
<input type="checkbox"/>	احصلي على فحوصات ما قبل الولادة. هذه الأمور مهمة لمعرفة ما إذا كنت أنت أو طفلك تعانيين من أي ظروف صحية ولمنع إصابة طفلك بالمرض بعد الولادة. اسألي طبيبك عن نوع الفحص المناسب لك.
<input type="checkbox"/>	إحصلي على فحص حالات الصحة النفسية للأم مرة واحدة على الأقل أثناء الحمل.
<input type="checkbox"/>	ناقشي طرق تناول الطعام الصحي والفيتامينات التي يجب عليك تناولها قبل الولادة وأفضل نشاط بدني لك.
<input type="checkbox"/>	إحصلي على اللقاحات: <ul style="list-style-type: none">▪ Tdap (السعال الديكي)▪ الأنفلونزا▪ RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)▪ كوفيد-19
مكتمل؟ (إختاري المربع)	بعد الحمل
<input type="checkbox"/>	فحص ما بعد الولادة: يكتمل خلال الفترة ما بين 1 إلى 12 أسبوعاً بعد الحمل.
<input type="checkbox"/>	إحصلي على فحص حالات الصحة النفسية للأم مرة واحدة على الأقل بعد الحمل.
<input type="checkbox"/>	تحدثي مع طبيبك حول خيارات تنظيم الأسرة وتحديد النسل.
<input type="checkbox"/>	ابدأي زيارات رعاية الطفل لمولودك الجديد: <ul style="list-style-type: none">▪ يوصى بإجراء 8 زيارات لرعاية الطفل عند عمر 15 شهراً

هل أنت حامل أم أنجبت للتو طفلاً؟ يمكن لبرنامج Bright Steps التابع لـ CalOptima Health مساعدتك طوال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك. يتم توفير جميع الخدمات مجاناً لأعضاء CalOptima Health. لمزيد من المعلومات تفضلي بزيارة www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx



لا تفوت بطاقات الهدايا الخاصة بك!

إليك المكافآت الصحية لأعضاء CalOptima Health لعام 2024

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية للأعضاء المؤهلين لاضطلاعهم بدور ففّال في الحفاظ على صحتهم. للمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، تفضل بزيارة www.caloptima.org/healthrewards.

معايير الأهلية	المكافآت المجانية	المكافآت الصحية للأعضاء
الأعضاء الذين يبلغون 45 عامًا أو أكبر والذين يكملون زيارة العافية السنوية في عام 2024 (لا يلزم تقديم نموذج للمكافأة الصحية)	بطاقة هدايا بقيمة \$50	زيارة العافية السنوية
العضوات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 74 عامًا والذين يكملن ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص سرطان الثدي
العضوات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و 64 عامًا والذين يكملن فحص سرطان عنق الرحم في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص سرطان عنق الرحم
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و 75 عامًا والذين يكملون تنظير القولون في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$50	فحص سرطان القولون والمستقيم
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا، وتم تشخيصهم بداء السكري والذين يكملون اختبار تحليل معدل السكر التراكمي (A1C) في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار تحليل معدل السكر التراكمي (A1C)
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 75 عامًا، وتم تشخيصهم بداء السكري وكان من المقرر أن يخضعوا لفحص العين الشبكي أو المتوسع لمرضى السكري ويكملوه في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص العين للمصابين بداء السكري
العضوات اللاتي يُجرين فحوص ما بعد الولادة خلال فترة تتراوح بين 1 أسبوع و ١٢ أسبوعًا بعد الولادة	بطاقة هدايا بقيمة \$50	الفحص الطبي الدوري في مرحلة ما بعد الولادة
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 23 شهرًا والذين يكملون اختبار الرصاص في الدم في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار الرصاص في الدم عند عمر 12 شهرًا
الأعضاء الذين تتراوح أعمارهم بين 24 و 35 شهرًا والذين يكملون اختبار الرصاص في الدم في عام 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار الرصاص في الدم عند عمر 24 شهرًا

يتطلب كل عرض مكافأة نموذج مكافأة صحية مكتملاً باستثناء الزيارة الصحية السنوية. يستغرق الأمر ما لا يقل عن 8 أسابيع بعد استلام النموذج المكتمل لمعالجة بطاقة الهدايا الخاصة بك. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا لشراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. ليس لبطاقات الهدايا قيمة نقدية، ولا تتحمل CalOptima Health المسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. يجوز لك الحصول على 1 بطاقة هدايا فقط لكل سنة تقويمية لكل مكافأة صحية. بطاقات الهدايا متاحة حتى نفاذ الكمية. قد تنتهي هذه البرامج في أي وقت دون سابق إنذار.

المضادات الحيوية: استخدامها 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 للالتهاب.

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

تعرف على الحقائق

تعالج المضادات الحيوية فقط التهابات معينة و التي تسببها البكتيريا، مثل التهاب الحلق العقدي (التهاب البلعوم)، والسعال الديكي، و التهاب 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
- الانفلونزا 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

تولي مسؤولية صحتك الإنجابية

من المهم أن تكون على دراية بالمشاكل الصحية التي يمكن أن تؤثر على صحتك الإنجابية. تعد الإصابات المنقولة جنسيًا (STIs) من المشاكل الصحية الشائعة جدًا التي تنتقل من 1 شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجنسي. فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) هو مرض منقول جنسيًا يمكن أن يسبب سرطان عنق الرحم. من المهم الحصول على رعاية وقائية، بما في ذلك فحوصات الإصابات المنقولة جنسيًا والسرطان.

تحدث مع طبيبك حول الرعاية الموصى بها لاحتياجات الصحة الإنجابية والوقاية من السرطان.

مكتمل؟ (إختر المربع)	الخطوات الموصى بها للعناية بصحتك:
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>قم بإجراء اختبار للإصابات المنقولة جنسيًا إذا كنت نشطًا جنسيًا. تشمل الإصابات المنقولة جنسيًا ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none">الكلاميدياالسيلانالهربس التناسليفيروس الورم الحليمي البشريمرض الزهريالإيدز/فيروس نقص المناعة البشرية
	<p>يمكن أخذ لقاحات فيروس الورم الحليمي البشري بدءًا من سن 11 إلى 26 عامًا. الحماية المبكرة تعمل بشكل أفضل.</p>
	<p>فحص سرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم) هو اختبار للكشف عن سرطان عنق الرحم.</p>
	<p>فحص الحوض — يفحص الأعضاء التناسلية.</p>
	<p>فحص سرطان الثدي (الماموجرام) هو صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان.</p>
	<p>تدعم خدمات تنظيم الأسرة اتخاذ القرارات بشأن متى وإذا كنت ترغب في إنجاب الأطفال. تشمل الخدمات خيارات تحديد النسل.</p>

تعد خدمات الصحة الإنجابية مثل اختبار الإصابات المنقولة جنسيًا ولقاحات فيروس الورم الحليمي البشري بعض الأمثلة على المزايا المغطاة لأعضاء CalOptima Health.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارتنا على

www.caloptima.org/healthandwellness



الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتمادك عضوًا جديدًا في CalOptima Health، سوف تحصل على حزمة "مرحبًا بك في CalOptima Health" عبر البريد. فيها:

- ملخص المزايا
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- نموذج اختيار الشبكة الصحية ودليل نموذج الاختيار
- بطاقة هوية عضو CalOptima Health

يرجى فتح الحزمة على الفور والقيام بما يأتي أولاً:

1. اختر مزود رعاية أولية (PCP) وشبكة صحية

تحتوي الحزمة على تعليمات حول كيفية الوصول إلى دليل مزودي شبكة الصحة على موقع CalOptima Health على www.caloptima.org. يرجى اختيار PCP (مزود الخدمة الذي يساعدك في الحصول على الرعاية التي تحتاجها) المتعاقد مع الشبكة الصحية التي اخترتها. إذا لم تختَر واحدًا خلال 45 يومًا من الانضمام إلى CalOptima Health، فسنتخَر PCP لك.



2. تعبئة نموذج اختيار الشبكة الصحية

قم بإدراج اختيارك للشبكة الصحية و PCP، قم بالتوقيع على النموذج وإعادته إلى CalOptima Health في أقرب وقت ممكن. يمكنك أيضًا تحديد اختياراتك على بوابة الأعضاء على www.caloptima.org.



3. اقرأ دليل أعضاء CalOptima Health الخاص بك

يحتوي كتيبك على معلومات حول برامج وخدمات CalOptima Health. ابحث في كتيبك لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو PCP الخاص بك وغيرها من التفاصيل. يمكن العثور على دليل الأعضاء عبر الإنترنت على www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. إذا كنت ترغب في إرسال كتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة العملاء.



4. حدد موعد زيارتك الأولى خلال 3 أشهر

قم بزيارة PCP الخاص بك خلال أول 3 أشهر من انضمامك إلى CalOptima Health. تساعدك الزيارة الأولى على البقاء بصحة جيدة من خلال العمل مع طبيبك على الفور.



5. تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء

تقدم CalOptima Health مكافآت صحة الأعضاء مجانًا للأعضاء المؤهلين للقيام بدور فَعَّال في رفايتهم! تعرف على المزيد على www.caloptima.org/healthrewards.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاتصل بخدمة عملاء CalOptima Health مجانًا على الرقم (TTY 711) 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. لدينا موظفين يتحدثون لغتك.



أرقام الهواتف الهامة

المشورة الطبية بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب PCP 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 CalOptima Health

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5:30 مساءً.
الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | 711 TTY:

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:

التثقيف الصحي

للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.
من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً.
الرقم المجاني: 1-888-587-8088 | 711 TTY:

خط الاستشارات التمريضية

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.
الرقم المجاني: 1-844-447-8441 | 1-844-514-3774 TTY:

برنامج Medi-Cal لطب الأسنان

للمساعدة على مساعدة بخصوص المزايا الخاصة بخدمات تأمين الأسنان.
الرقم المجاني: 1-800-322-6384 | 1-800-735-2922 TTY:

VSP (خطة خدمات العيون)

اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون. هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.

الرقم المجاني: 1-800-877-7195 | 1-800-428-4833 TTY: