2 تستهای آزمایشگاهی خود را انجام دهید!
4 دریافت واکسیناسیون بزرگسالان
6 برنامه‌های جوایز سلامت

OneCare

ارتباطات



بهار 2020

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

تستهای آزمایشگاهی خود را انجام دهید!

تستهای آزمایشگاهی - که آزمایش خون نیز نامیده می‌شود - بخش عظیمی از مراقبت‌های درمانی شما را تشکیل می‌دهد. اگر داروی کنترل دیابت، دارو برای قلب یا فشار خون مصرف می‌کنید، باید به صورت منظم آزمایش خون بدهید. تستهای آزمایشگاهی به تیم مراقبت‌های درمانی شما نشان می‌دهد عملکرد بدن شما چگونه است. این آزمایش‌ها همچنین به پزشکتان نشان می‌دهد داروها چگونه به مدیریت سلامت شما کمک می‌کنند.

تستهای آزمایشگاهی کلیدی برای افراد مبتلا به دیابت:

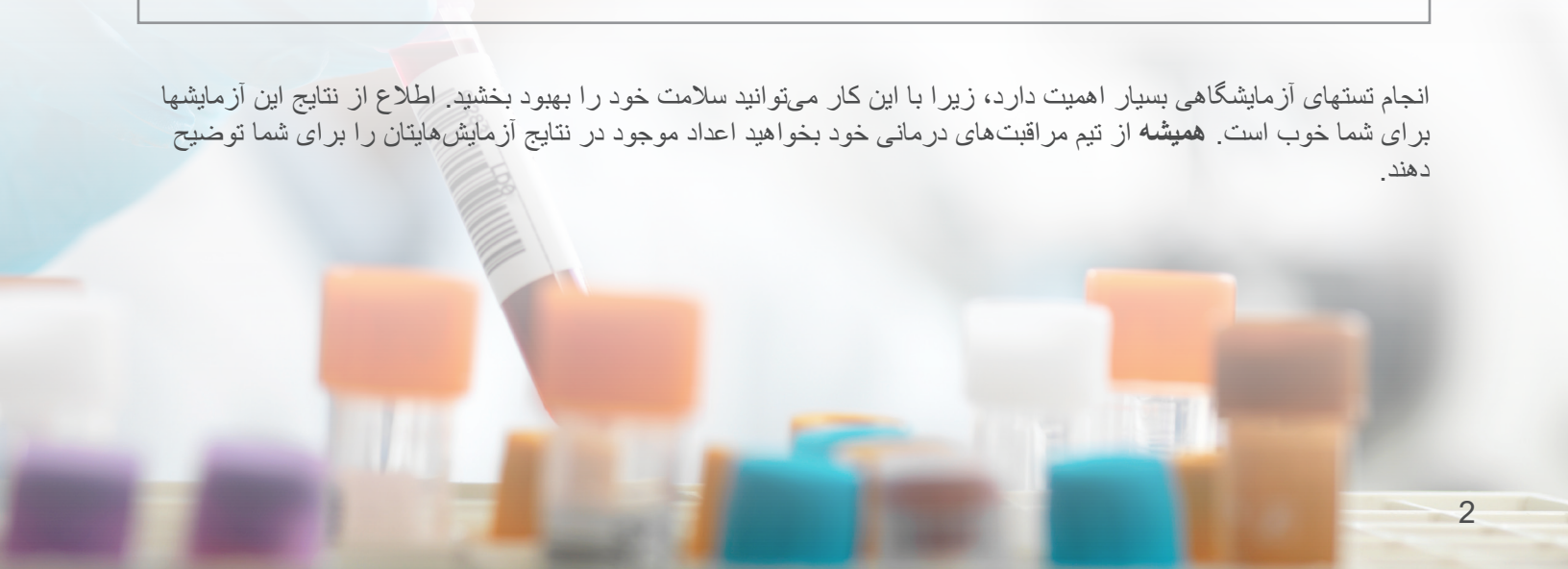
- **هموگلوبین A1C:** همچنین با نام A1C شناخته می‌شود، اگر مبتلا به دیابت باشید، حداقل هر 6 ماه یکبار باید این آزمایش را انجام دهید. این آزمایش به پزشک شما نشان می‌دهد دیابت شما چگونه کنترل می‌شود.
- **کلسترول:** این آزمایش خون باید حداقل یک بار در سال انجام شود. حتماً میزان لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) خود را بررسی کنید. به LDL کلسترول «بد» نیز می‌گویند. از پزشک خود سؤال کنید هدف شما چه باید باشد.
- **آزمایش عملکرد کلیه:** این آزمایش می‌تواند هم از طریق ادرار و هم خون انجام شده و باید حداقل یک بار در سال انجام شود. نتایج این آزمایش نحوه عملکرد کلیه‌های شما را نشان خواهد داد.

آزمایش‌های کلیدی در صورت استفاده از داروهای قلب یا فشار خون:

در صورت مصرف هرکدام از داروهای زیر، باید آزمایش خون بدهید تا میزان پتاسیم و کراتینین در بدن شما اندازه‌گیری شود. این آزمایش به تیم مراقبت‌های بهداشتی شما نشان می‌دهد عملکرد کلیه شما چگونه است.

- **بازدارنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE):** مانند lisinopril (Zestril, Prinivil) و enalapril (Vasotec) و benazepril (Lotensin)
- **آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین II (Angiotensin II Receptor Blockers, ARBs):** مانند losartan (Cozaar) و valsartan (Diovan) و telmisartan (Micardis) و irbesartan (Avapro)
- **دیورتیک:** مانند furosemide (Lasix) و hydrocholorothiazide (Microzide) و spironolactone (Aldactone)

انجام تستهای آزمایشگاهی بسیار اهمیت دارد، زیرا با این کار می‌توانید سلامت خود را بهبود بخشید. اطلاع از نتایج این آزمایشها برای شما خوب است. **همیشه** از تیم مراقبت‌های درمانی خود بخواهید اعداد موجود در نتایج آزمایش‌هایتان را برای شما توضیح دهند.





دیابت و بیماری قلبی

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به سایر مشکلات سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی هستند.

آزمایش A1C میانگین قند خون شما را در طول 3 ماه گذشته نشان می‌دهد. هرچه سطح A1C شما بالاتر باشد، قند خون شما کمتر تحت کنترل است. سطح A1C بالا شما را در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت مرتبط با دیابت قرار می‌دهد. آزمایش A1C بعدی خود را برنامه ریزی کنید تا پزشکتان بتواند مشاهده کند سطح قند خون شما در چند ماه گذشته چگونه بوده است.

در صورت ابتلا به دیابت، ممکن است سطح کلسترول «مضر» نیز در بدن شما بالا باشد. کلسترول «مضر» بالا در طول زمان می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی شود. بیماری قلبی می‌تواند باعث افزایش خطر حمله قلبی و سکته شود.

استاتین به گروهی از داروها گفته می‌شود که می‌توانند با کاهش کلسترول «مضر» بدن شما، از حمله قلبی یا سکته پیشگیری کنند. موارد زیر از نمونه‌های داروهای استاتین است:

- آتورواستاتین (Lipitor)
- لوواستاتین (Mevacor)
- پراواستاتین (Pravachol)
- روزوواستاتین (Crestor)
- سیمواستاتین (Zocor)

در صورت ابتلا به دیابت یا بیماری قلبی، از پزشکتان سؤال کنید آیا اضافه کردن استاتین به درمان شما برایتان مفید است یا خیر.

ممکن است داروهای استاتین با غذاها یا داروهای خاصی اثر متقابل داشته باشند. در رابطه با اثرات متقابل و عوارض جانبی احتمالی با پزشک خود صحبت کنید. اگر قبلاً استاتین مصرف کرده‌اید و در صورتی که عوارض جانبی در شما وجود داشته است به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک شما می‌تواند داروی استاتین دیگری برای شما تجویز کند. حتماً فهرست داروهای فعلی خود را به همراه داشته باشید.

نحوه مراقبت از خود در برابر بیماری‌های جدی

دریافت واکسیناسیون بزرگسالان

شما در جایگاه یک شخص بالغ ممکن است مشغله‌های خانوادگی، شغلی و مسئولیت‌های بسیاردیگری داشته باشید. بسیارمهم است که از خودتان مراقبت کنید و سلامت‌تان را نیز حفظ نمایید! واکسیناسیون - یا واکسن‌ها - می‌توانند به سالم ماندن شما و جلوگیری از ابتلای شما به بیماری‌های جدی مثل آنفولانزا و ذات‌الریه کمک کنند. دریافت به‌موقع واکسن‌ها طبق توصیه پزشکتان باعث می‌شود که نهایت ایمنی را بدست آورید.

حتماً درباره واکسن‌های زیر با پزشکتان صحبت کنید:

- آنفولانزای فصلی(flu)
- شینگل (زونا)
- ذات‌الریه (سینه پهلو)
- سیاه سرفه
- کزاز و دیفتری (Td)
- هپاتیت
- ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)

احتمالاً در کودکی بعضی از این واکسن‌ها را زده‌اید. اثرات این واکسن‌ها ممکن است با مرور زمان از بین برود، برای همین مهم است که در مورد واکسن‌های مورد نیاز در سنین بزرگسالی با پزشکتان مشورت کنید. همچنین ممکن است در طول عمرتان بیش از یکبار به یک واکسن نیاز داشته باشید. رعایت توصیه‌های پزشکتان می‌تواند به حفظ سلامت شما طی سالیان سال کمک کند!

اگر سؤالی دارید، لطفاً با بخش مدیریت سلامت CalOptima به شماره **1-714-246-8895** تماس حاصل فرمایید. ما از دوشنبه تا جمعه و از ساعت 8 صبح تا 5 بعدازظهر آماده کمک به شما هستیم. کاربران TTY می‌توانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. به وب‌سایت ما به آدرس **www.caloptima.org/healtheducation** مراجعه فرمایید.



آشنایی با اسپری‌های آسم

هنگامی که آسم شما به خوبی تحت کنترل قرار گیرد می‌توانید زندگی سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشید!



با همکاری پزشک خود یک برنامه اقدامات عملی آسم تهیه کنید تا از نحوهٔ مصرف داروهای خود مطلع باشید. اکثر افراد بیش از یک دارو برای کنترل آسم مصرف می‌کنند. داروهای آسم در دو گروه اصلی قرار می‌گیرند. هر کدام از این گروه‌ها دارای عملکرد متفاوتی است.

1. داروهای کنترل‌کننده با اثر بلند مدت (کورتیکواستروئیدهای استنشاقی)

- از متورم و ملتهب شدن مسیرهای هوایی ریه‌ها جلوگیری می‌کند.
- جهت پیشگیری از علائم آسم و حملات ناشی از آسم باید به صورت روزانه مصرف شود.
- لازم است پس از هر استفاده، دهان خود را آبکشی کنید تا از بروز عفونت جلوگیری شود.
- اثرگذاری این داروها کند است. ممکن است اثرگذاری آن حداکثر دو هفته طول بکشد.
- حتی زمانی که علائمی وجود ندارد از دارو استفاده کنید تا آسم تحت کنترل شما بماند.
- پزشک به شما می‌گوید چه زمانی به سطح موردنظر کنترل آسم دست پیدا کرده‌اید.

2. داروهای دارای اثر سریع (افشانه تنفسی نجات‌بخش)

- استفاده از آنها در زمانی که علائم آسم یا حمله آسمی دارید باعث باز شدن سریع مسیرهای هوا می‌شود.
- فقط در زمانی استفاده کنید که خس‌خس می‌کنید، در تنفس مشکل دارید یا احساس تنگی نفس می‌کنید.
- این داروها باعث کاهش تورم یا خلط نمی‌شود.
- نباید هر روز این داروها استفاده کرد.
- اگر لازم است بیش از دو بار در هفته از افشانه تنفسی خود استفاده کنید، ممکن است آسم شما به خوبی کنترل نشود. از پزشک خود بخواهید بررسی کند آیا لازم است از داروی کنترل‌کننده استفاده کنید.

اگر هرگونه سؤالی در مورد مراقبت‌های مربوط به آسم دارید، همین امروز با پزشک خود صحبت کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به **www.caloptima.org/healtheducation** مراجعه کنید.

یاد آوری:

به خاطر داشته باشید داروی کنترل‌کننده خود را هر روز مصرف کنید:

1. آن را در یک ساعت مشخص در روز استفاده کنید. یک هشدار جهت استفاده تنظیم کنید!
2. یادداشتی روی آینه سرویس بهداشتی خود بگذارید.
3. افشانه تنفسی خود را در مکانی بگذارید که هر روز چشمتان به آن بیفتد!

حتماً افشانه تنفسی را پر کنید:

1. یک هفته پیش از اتمام افشانه تنفسی، عبارت «پر کردن افشانه تنفسی» را روی تقویم خود یادداشت کنید.
2. مطمئن شوید افشانه تنفسی شما پیش از نوبت بعدی پزشک تمام نخواهد شد.
3. از داروخانه خود بخواهید یادآورهایی جهت نسخه‌پیچی مجدد داروهایتان برای شما ارسال کند.



برنامه‌های جوایز سلامت در

انجام چکاپ‌های منظم توسط پزشک بخش مهمی از حفظ سلامت است!

حتی اگر احساس تندرستی می‌کنید، مراجعه به پزشکتان جهت انجام چکاپ سالانه ضروری است. انجام این چکاپ‌های سالانه می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها قبل از شروع آنها کمک کند.

امیدواریم که به سلامت خود اهمیت داده و نقش فعالی در حفظ آن داشته باشید! با برآوردن به موقع نیازهای خود، شانس خود برای داشتن زندگی سالمتر را افزایش می‌دهید. چکاپ‌های سالانه خود را با پزشکتان برنامه‌ریزی کنید.

این مسئله بسیار حائز اهمیت است که با پزشک خود در مورد زمان و دفعات انجام غربالگری‌های سلامت مشورت کنید. همه افراد با هم متفاوت هستند، بنابراین مشورت شما با پزشکتان می‌تواند به انتخاب آزمایشها و غربالگری‌های صحیح و مناسب برایتان کمک کند!

حتماً درباره موارد زیر با پزشک خود صحبت کنید:

- سلامت چشم و بینایی
- واکسن‌های آنفلوانزا و سرماخوردگی
- ورزش و فعالیت بدنی
- داروها و ویتامین‌ها
- سلامت استخوان
- فشار و چربی خون
- وزن و شاخص توده بدنی
- افسردگی و اضطراب
- پیشگیری از زمین خوردن
- دیابت و قند خون

برای کسب اطلاعات بیشتر، با بخش مدیریت سلامت CalOptima به شماره **1-714-246-8895** تماس حاصل فرمایید. ما از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر روزهای دوشنبه تا جمعه آماده کمک به شما هستیم. ما کارکنانی داریم که می‌توانند به زبان شما صحبت کنند.



CALOPTIMA

یک کارت هدیه برای
دریافت غربالگری سلامت
خود دریافت کنید!

CalOptima تعدادی جایزه سلامت برای اعضای واجد شرایط OneCare Connect و OneCare به‌خاطر ایفای نقشی فعال در حفظ سلامتشان در نظر گرفته است! برای مشاهده یا چاپ فرم‌های تشویقی موجود، به آدرس **www.caloptima.org/healthrewards** مراجعه کنید.

برنامه جوایز سلامت بزرگسالان	جایزه رایگان	شرایط لازم
غربالگری سرطان پستان	کارت هدیه $25	اعضا سنین 50 تا 74 سال که قرار است ماموگرافی غربالگری سرطان پستان برایشان انجام شود یا انجام شده است
غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد	کارت هدیه $50	اعضای سنین 50 تا 75 سال که کولونوسکوپی یا سیگموئیدوسکوپی انجام داده اند

لطفاً توجه کنید که اعضای Kaiser واجد شرایط جوایز سلامت نیستند. اعضا باید کلیه شرایط تشویقی لازم را داشته باشند تا واجد شرایط جایزه رایگان شوند. فرم‌های تشویقی باید طبق تعریفی که در فرم‌های هر یک از افراد درج شده است، به CalOptima تحویل داده شود. ممکن است 6 تا 8 هفته پس از دریافت فرم تکمیل‌شده زمان ببرد تا جایزه رایگان به دست عضو برسد. جوایز رایگان تا زمانی که منابع موجود باشد به اعضا تقدیم می‌شود. شما نمی‌توانید از کارت هدیه برای خرید الکل، دخانیات یا اسلحه استفاده کنید. کارت هدیه ارزش نقدی ندارد و CalOptima مسئول گم یا دزدیده شدن آن نیست. هر عضو می‌تواند تنها 1 هدیه به ازای هر برنامه تشویقی در هر سال تقویمی یا رویداد موجد شرایط دریافت کند.

برنامه (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات درمانی است که با هردوبیمه مدیکر و مدیکل جهت ارائه مزایای دو برنامه به اعضا قرارداد دارد. برنامهOneCare Connect طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود.

افسردگی قابل درمان است

با پزشک خود صحبت کنید

گاهی اوقات احساس غم بخشی طبیعی زندگی است. اما وقتی احساس غم و اندوه بیش از چند هفته طول بکشدو انجام حتی کوچکترین کارها به سختی انجام گیرد، شما ممکن است افسرده باشید. افسردگی شایع بوده ومیتواند برافکار، احساسات، سلامت و فعالیتهای روزانه شما تأثیر بگذارد.

هر شخصی منحصر به فرد است و علائم بیماری وی میتواند متفاوت میباشد، که ممکن است شامل:

- احساس بیماری بدون دلایل دیگر
- مشکلات در فکر کردن یا تصمیم گرفتن
- احساس بیهودگی
- فکر کردن در مورد مرگ و عدم علاقه به ادامه زندگی
- احساس غم و ناامیدی
- از دست دادن اشتیاق و علاقه به سرگرمی و فعالیت
- از دست دادن یا اضافه کردن وزن
- کم خوابی یا خواب بیش از حد
- کمبود انرژی و خستگی دائم

شما میتوانید افسردگی را درمان کنید. در مرحله اول با پزشک خود یا متخصص سلامت رفتاری مشورت نمایید. درمان شما میتواند شامل دارو درمانی و مشاوره باشد. اگر دارو مصرف میکنید، مهم است که دستورات پزشک را درمورد چگونگی و مقدار استفاده دارو بطور دقیق دنبال کنید. به استفاده از دارو تا زمانی که پزشک به شما دستورتوقف آن را میدهد ادامه دهید. افسردگی قابل درمان است و شما میتوانید با مراجعه منظم به پزشک و/یا متخصص سلامت رفتاری و مشورت در مورد برنامه درمانیتان، بهتر شوید.

خدمات سلامت رفتاری در دسترس اعضاء CalOptima میباشد. به منظور دسترسی به خدمات سلامت رفتاری اعضاء CalOptima میتوانند با خط تلفن مخصوص سلامت رفتاری CalOptima با شماره رایگان **1-855-877-3885** تماس بگیرند. کاربران TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند.



اعضاء جدید از اینجا شروع کنید

شما باید این 2 کار را انجام دهید



به عنوان عضو جدید OneCare Connect شما بسته ای به نام " به OneCare Connect خوش آمدید " در پست دریافت میکنید. لطفاً فوراً آن را باز کرده و این 2 کار را انجام دهید.

1. کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect را مطالعه کرده و نگاه دارید.

کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect حاوی اطلاعات مهمی در مورد خدمات و برنامه های OneCare Connect است. برای اطلاع از خدمات تحت پوشش، چگونگی تعویض شبکه درمانی و تغییر PCP و مطالب دیگر به این کتابچه مراجعه نمایید.

2. اولین معاینه سلامتی خود را برنامه ریزی کنید

اولین معاینه سلامتی خود را طی 90 روز (3 ماه) از شروع عضویت در OneCare Connect برنامه ریزی کنید. ما معتقد هستیم که پیشگیری بهترین راه برای سالمتر نگاه داشتن شما و خانواده شما است. به این معنی که پزشک خود را برای اولین بارملاقات کنید، حتی اگر احساس بیماری نمیکنید. پزشک شما میتواند هر چه زودتر مشکلات را قبل از اینکه تبدیل به بیماری شوند شناسایی کند.

آیا باردار هستید؟

کارهایی که باید پیش از اقدام به باردار شدن انجام دهید

شبکه درمانی شما یا CalOptima، خدمات تنظیم خانواده را پوشش می‌دهد. این موارد شامل مشاوره، آزمایش بارداری و روش‌های پیشگیری از بارداری است. با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید.

کارهایی که باید در دوره بارداری انجام دهید

به محض آگاه شدن از بارداری، باید برای دریافت مراقبت پیش از زایمان به پزشکتان مراجعه کنید. از پزشکتان درباره خدمات پشتیبانی مراقبت‌های دوران بارداری بپرسید. این برنامه اطلاعات بیشتری در دوره بارداری و تا دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد در اختیارتان قرار می‌دهد.

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 کال اپتیما	بخش خدمات مشتریان 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز	شماره رایگان: **1-855-705-8823** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	بخش بهداشت رفتاری ارائه دهنده خدمات غیر بستری بهداشت روانی خفیف تا متوسط واختلالات به دلیل بیماریهای روانی	شماره رایگان: **1-855-877-3885** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	بخش آموزش بهداشت ارائه دهنده اطلاعات بهداشتی و سلامتی برای کمک به سالم ماندن شما	شماره محلی: **1-714-246-8895** شماره رایگان: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
	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: **1-888-587-8088** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Denti-Cal دنتی- کال	برای خدمات ومزایای دندانپزشکی	شماره رایگان: **1-800-322-6384** TDD/TTY: **1-800-735-2922**
VSP (Vision Service Plan) برنامه خدمات بینایی	با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید تا ببینید اگر شما واجد شرایط برای خدمات مراقبت از بینایی میباشید. شماره تلفنها برای تماس با VSP میباشند.	شماره رایگان: **1-800-438-4560** TDD/TTY: **1-800-428-4833**
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** TDD/TTY: **1-877-710-2746**

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.

دفتر چه راهنمای اعضا OneCare Connect

آخرین دفتر چه راهنمای به روز شده اعضا OneCare Connect در وبسایت ما **www.caloptima.org** موجود است همچنین میتوانید آنرا درخواست کنید. لطفا با بخش خدمات مشتریان OneCare Connect تماس گرفته و درخواست ارسال پستی دفترچه راهنما را بنمایید

* اشخاصی که در عکسهای این مدارک دیده میشوند مدل هستند و فقط برای ارائه تصاویر مورد استفاده قرار میگیرند.



بیماری ویروسی کرونا 2019

پرسشهای متداول

1. برای توصیه های بهداشتی با چه کسی تماس بگیرم؟
اگر به توصیه های بهداشتی نیازمندید، در وحله اول با پزشک یا شبکه درمانی خود تماس بگیرید. اگر قادر به تماس با پزشک خود نمیباشید، میتوانید پرسشهای خود در مورد کوید-19 (COVID-19) را بطور تلفنی از پرستاران بپرسید. برای دریافت کمک با تلفن مشاوره پرستاری CalOptima به شماره رایگان **1-844-447-8441** تماس بگیرید. کاربران TTY میتوانند با شماره رایگان **1-844-514-3774** تماس حاصل نمایند. تلفن مشاوره پرستاری طی 24 ساعت شبانه روز و در 7 روز هفته بطور رایگان در خدمت اعضا میباشد.

2. آیا میتوانم با پزشکم بطور تلفنی تماس بگیرم یا ملاقات تلفنی از راه دورداشته باشم؟
اگر احساس میکنید بیمار هستید، با ارائه دهنده خود تماس بگیرید و در مورد ملاقات تلفنی یا ویدیویی بپرسید. به جای مراجعه به مطب، ملاقات از راه دور توسط تلفن یا ویدیو بر روی اینترنت انجام میشود. به منظور ارائه بهداشت از راه دور، پزشک شما میتواند از برنامه هایی استفاده کند که امکان تماس ویدیویی را میدهند، مانند فیس تایم آیفون (Apple FaceTime)، چت ویدیویی فیس بوک (Facebook Messenger video) تماس ویدیویی گوگل (Google Hangouts) یا اسکایپ (Skype).

3. چگونه میتوانم داروهای خود را دریافت کنم؟
CalOptima قوانین دریافت داروها برای بیماریهای مزمن را تغییر داده و آسانترنموده. شما میتوانید ذخیره 90 روزه داروهای خود را زودتر دریافت نمایید. برای دریافت نسخه جدید با ارائه دهنده خود تماس بگیرید.

4. چگونه میتوانم با CalOptima تماس بگیرم؟
خدمات مشتریان CalOptima آماده کمک به شما در صورت نیاز است. لطفاً از امنیت منزل خود با خدمات مشتریان تماس بگیرید. شماره رایگان OneCare Connect: **1-855-705-8823** طی 24 ساعت شبانه روز و در 7 روز هفته. کاربران TTY میتوانند با شماره رایگان **1-800-735-2929** تماس بگیرند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند.

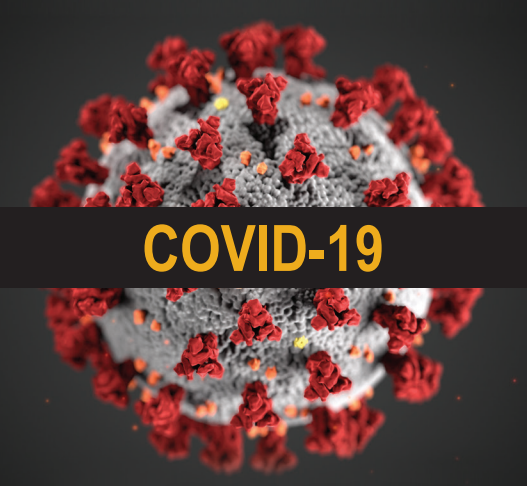
5. آیا میتوانم به دفتر CalOptima مراجعه کنم؟
همزمان با رعایت قوانین برای کاهش احتمالی شیوع، ما به ارائه خدمات به اعضا توسط تماس تلفنی با خدمات مشتریان ادامه میدهیم.

در نتیجه درهای ساختمان **بر روی مراجعه کنندگان بسته میباشد:**

- CalOptima
  505 City Parkway West
  Orange, CA 92868
- County Community Service Center
  15496 Magnolia St., Suite 111
  Westminster, CA 92683

6. از کجا میتوانم اطلاعات بیشتری در مورد کوید-19 (COVID-19) دریافت کنم؟
برای اطلاعات به روز شده CalOptima در مورد کوید-19 (COVID-19)، لطفاً به **www.caloptima.org** مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتردرمورد کوید-19 (COVID-19)، لطفاً به وبسایت مرکز کنترل وپیشگیری از بیماریها در **www.coronavirus.gov** و وبسایت سازمان بهداشت ودرمان اورنج کانتی **www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus** مراجعه نمایید.



COVID-19

همچنان که ما در حال مونیتور کردن وضعیت متغییر بیماری ویروسی کرونا 2019، کوید-19 (COVID-19) هستیم، CalOptima برای پاسخگویی به نیازهای اعضا آماده است.

ادامه در صفحه 11

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

در پورتال اعضا ثبت نام کنید!



نقش فعالی در مراقبتهای درمانی خود داشته باشید.

امروزدر **https://member.caloptima.org** ثبت نام کنید!

برای ایجاد تغییرات به پورتال اعضاء در **www.caloptima.org** مراجعه نمایید.

*برنامه OneCare Connect Cal MediConnect (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات بهداشتی ودرمانی است که با هردوبیمه مدیکر و مدیکل جهت ارائه مزایای دو برنامه به اعضا قرارداد دارد. برنامه OneCare Connect طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن ، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود. لطفاً با خدمات مشتریان طی 24 ساعت شبانه روز، در 7 روز هفته از طریق شماره **1-855-705-8823** تماس بگیرید. کاربران TDD/TTY می توانند با شماره **1-800-735-2929** تماس بگیرند. این یک فهرست کامل نیست. اطلاعات مربوط به مزایا یک خلاصه کوتاه بوده و توصیف کامل مزایا نمیباشد. برای اطلاعات بیشتر با برنامه ما تماس بگیرید یا کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect را مطالعه کنید.*