



**L.A. Care**  
Medi-Cal



**عضو برنامج Medi-Cal**  
الدليل السنوي | 2023



# جدول المحتويات

- 1 ..... رسالة من L.A. Care
- 2 ..... تعرف على خطة Medi-Cal الخاصة بك
- 5 ..... تجديد برنامج Medi-Cal
- 6 ..... أبرز المزايا
- 8 ..... رعاية الإبصار
- 9 ..... تعرف على خيارات الرعاية الخاصة بك
- 10 ..... COVID-19
- 12 ..... محاربة الإنفلونزا
- 13 ..... كيفية الوصول إلى مواد الأعضاء
- 14 ..... إشعار عدم التمييز
- 17 ..... خدمة المساعدة اللغوية





عزيزي عضو خطة L.A. Care،

تشارك خطة L.A. Care Health Plan (L.A. Care) هذه الحزمة السنوية من معلومات وموارد مزايا برنامج Medi-Cal لمساعدتك على البقاء بحالة صحية جيدة.

ستمنحك هذه المعلومات نظرة عامة عن مزايا وخدمات برنامج Medi-Cal لمساعدتك في الحصول على الرعاية. تتوفر الخدمات بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة عليك.

للحصول على مزيد من المعلومات بخصوص مزايا وخدمات خطة L.A. Care وبرنامج Medi-Cal، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني على [lacare.org](http://lacare.org) أو اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY 711) 1-888-839-9909 على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

مع فائق الاحترام والتقدير،  
خطة L.A. Care Health Plan

**ملاحظة:** إذا انتقلت مؤخرًا أو إذا تغيرت أي معلومة من معلومات الاتصال الخاصة بك، مثل رقم هاتفك أو عنوان بريدك الإلكتروني، فأبلغ عن هذه التغييرات بالتواصل مع إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) في مقاطعة لوس أنجلوس أو بزيارة الموقع الإلكتروني [benefitscal.com](http://benefitscal.com). إذا تلقيت حزمة/نموذج تجديد أو إشعارًا يطلب منك المزيد من المعلومات، فيمكنك إرسال المعلومات عن طريق البريد أو الهاتف أو شخصيًا أو عبر الإنترنت.



# تعرف على خطة Medi-Cal الخاصة بك

## ما هي الرعاية المُدارة من برنامج Medi-Cal؟

- ❖ الرعاية المُدارة من برنامج Medi-Cal هو نظام منسق لمساعدة الأعضاء في الحصول على رعاية عالية الجودة والحفاظ على صحتهم
- ❖ تساعد خطط الرعاية الصحية المُدارة من برنامج Medi-Cal الأعضاء في العثور على الأطباء والصيدليات وبرامج التوعية الصحية
- ❖ تقدم خطط الرعاية الصحية المُدارة من برنامج Medi-Cal أيضًا تنسيق الرعاية والإحالات إلى المتخصصين والخدمات الهاتفية للاستشارات التمريضية على مدار 24 ساعة ومساعدة خدمات الأعضاء المتاحة على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع (بما في ذلك أيام العطلات)

## من هو موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك؟

- ❖ موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك هو طبيبك الرئيسي و هو أول شخص تلجأ إليه عندما تعاني من مشكلة صحية
- ❖ يتأكد موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك من حصولك على الرعاية المناسبة في المكان المناسب والوقت المناسب
- ❖ يجب على جميع الأعضاء الجدد رؤية موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بهم لأول مرة في غضون ثلاثة أشهر من الانضمام إلى خطة L.A. Care لإجراء تقييم صحي أولي (IHA)

## الرعاية المُدارة من برنامج Medi-Cal

### ما هو برنامج Medi-Cal؟

- ❖ برنامج Medi-Cal (برنامج Medicaid في كاليفورنيا) هو برنامج تأمين صحي عام يوفر تغطية الرعاية الصحية للأفراد والأسر ذات الدخل المنخفض الذين يستوفون متطلبات الأهلية المحددة
- ❖ يقدم برنامج Medi-Cal تغطية صحية مجانية ومنخفضة التكلفة للأشخاص المؤهلين الذين يعيشون في ولاية كاليفورنيا

## ما هي خطة L.A. Care Medi-Cal؟

- ❖ خطة L.A. Care Medi-Cal هي برنامج عام مجاني يوفر تغطية الرعاية الصحية للبالغين والأسر وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة الذين يستوفون المتطلبات المتعلقة بالدخل
- ❖ يجب على الأشخاص المشمولين في الرعاية المُدارة رؤية الأطباء الذين يعملون مع خطتهم الصحية ومجموعتهم الطبية (إذا كان لديهم مجموعة)

## كيف تغير موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك؟

يمكنك تغيير موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك عن طريق

الاتصال بخدمات أعضاء خطة L.A. Care أعلى الرقم (TTY 711) **1-888-839-9909** على مدار 24 ساعة طوال اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات

زيارة الموقع الإلكتروني **www.activehealthyinformed.org** أو الاتصال على الرقم **1-877-287-6290 (TTY 711)** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً لتحديد موقع مركز الموارد المجتمعية (CRC) الموجود بالقرب منك

## ماذا يوجد على بطاقة تعريف عضويتك في خطة L.A. Care؟

1. اسم خطتك الصحية: خطة L.A. Care
2. رقم مُعرّف العضوية الخاص بك
3. موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك ورقمه

## وجه البطاقة

1		<b>lacare.org</b>
2	Name:	Effective Date:
3	Member ID:	
4	PCP/Clinic: PCP/Clinic Phone:	
	Medical Group:	

## ما هو التصريح المسبق؟

- ❖ قد يرغب موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك في إحالتك إلى "اختصاصي" أو يصف دواء غير مشمول في برنامج Medi-Cal
- ❖ الاختصاصي هو خبير في جزء واحد من الجسم أو في نوع واحد من الأمراض أو الخدمات
- ❖ ومن الأمثلة على ذلك أطباء القلب والأطباء الجراحون. إذا كنت بحاجة إلى رعاية أو خدمة متخصصة، فيجب أن يطلب موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك الموافقة قبل أن تذهب. يُعرّف هذا الطلب باسم "التصريح المسبق"

4. مجموعتك الطبية (إذا كان لديك مجموعة)
5. رقم هاتف خدمات أعضاء خطة L.A. Care وغير ذلك من المعلومات وأرقام الهواتف المهمة

## ظهر البطاقة

5	Member Services: <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b>
	Mental Health/Substance Use Disorder Services: <b>1.877.344.2858 (TTY 711)</b>
	24-Hour Nurse Advice Line: <b>1.800.249.3619 (TTY 711)</b>
	If you think you have a medical or psychiatric emergency, call 911 or go to the nearest hospital.
	<b>Provider information:</b> Pre-authorization is required for all non-emergency hospital admissions. Call <b>1.877.431.2273</b> . Emergency services rendered by non-contracted providers are reimbursable by L.A. Care Health Plan or its financially delegated entity and do not require prior authorization. <i>This card is for identification purposes only and does not constitute proof of eligibility.</i> Access your personal online account with L.A. Care Connect™: <b>members.lacare.org</b>

## إذا انتقلت إلى مكان آخر أو كنت بحاجة إلى تحديث معلومات الاتصال الخاصة بك، يجب عليك القيام بإجراء من الإجراءات التالية:

- ❖ الاتصال بمسؤول الأهلية في مقاطعتك في إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) على الرقم **1-866-613-3777** | **1-800-660-4026 (TTY 711)** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7:30 صباحاً حتى الساعة 6:30 مساءً، (باستثناء أيام العطلات)
- ❖ الاتصال بخدمات أعضاء خطة L.A. Care على الرقم (TTY 711) **1-888-839-9909** على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات
- ❖ زيارة أحد مراكز الموارد المجتمعية (CRC). لتحديد موقع مركز موارد مجتمعية (CRC) بالقرب منك، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **www.activehealthyinformed.org** أو الاتصال على الرقم **1-877-287-6290 (TTY 711)** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً

## إذا تلقيت فاتورة من طبيبك أو مركز الرعاية العاجلة أو المستشفى أو أي خدمة أخرى تقدمها خطة L.A. Care

- ❖ يجب عليك الاتصال بخدمات أعضاء خطة L.A. Care فوراً على الرقم **1-888-839-9909 (TTY 711)** على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات
- ❖ تُقدّم مزايا وخدمات برنامج Medi-Cal كاملة النطاق للأعضاء دون أي تكلفة
- ❖ لا تحتاج إلى دفع أي تكلفة
- ❖ يحق لك تقديم تقرير شكوى أو تظلم

## مراكز الموارد المجتمعية

### ما هي مراكز الموارد المجتمعية (CRC)؟

- ❖ تقدم مراكز الموارد المجتمعية التابعة لخطة L.A. Care العديد من الخدمات المجانية المصممة خصيصًا للأعضاء والمجتمع فيما يتعلق بالصحة والعافية
- ❖ تشمل الخدمات المقدمة دروسًا مجانية عن الصحة والعافية وخدمة العملاء وشبكة WiFi مجانية للخدمات الصحية عن بُعد والربط ببرامج المساعدة ودعم التسجيل في برنامج Medi-Cal والمساعدة في الخدمات الاجتماعية
- ❖ يمكنك تحديد موعد عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني: [www.activehealthyinformed.org](http://www.activehealthyinformed.org) واستخدام أداة الجدولة عبر الإنترنت

## خدمات التوعية الصحية

### خدمات المترجم الفوري المجانية

- ❖ يحق لك الحصول على مترجم فوري عندما تتحدث مع طبيبك
- ❖ تقدم خطة L.A. Care خدمات المترجم الفوري المجانية، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية
- ❖ لا يلزم عليك الاستعانة بأحد أفراد الأسرة أو صديق كمترجم فوري، إلا في حالات الطوارئ
- ❖ لطلب توفير مترجم فوري لك، اتصل بخدمات أعضاء خطة L.A. Care على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، على الرقم (TTY 711) **1-888-839-9909** قبل زيارتك بعشرة أيام على الأقل

يرجى تجهيز المعلومات التالية عند الاتصال:

- اسمك
- رقم معرف العضوية بخطة L.A. Care الخاص بك
- تاريخ موعدك ووقته
- اسم الطبيب
- عنوان الطبيب ورقم هاتفه
- ❖ في حالة تغيير موعدك أو إلغاؤه، يرجى الاتصال بخدمات أعضاء خطة L.A. Care في أقرب وقت ممكن

### تقدم خطة L.A. Care العديد من برامج وموارد التوعية الصحية. تشمل بعض هذه الموارد ما يلي:

- ❖ برامج خاصة للأمهات والأطفال الرضع
- ❖ الوقاية من البرد والإنفلونزا
- ❖ مواد مكتوبة بالتنسيق واللغة التي ترغب بها
- ❖ الإحالات المجتمعية
- ❖ خط الاستشارات التمريضية

جميع خدمات التوعية الصحية مجانية لك. لمعرفة المزيد، اتصل بنا على الرقم **1-855-856-6943 (TTY 711)** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً أو انتقل إلى [lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention](http://lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention)

### منصة التواصل مع مراكز الخدمة المجتمعية

- ❖ تساعد منصة L.A. Care للتواصل مع مراكز الخدمة المجتمعية الأعضاء على التواصل مع الوكالات المجتمعية للحصول على المساعدة فيما يتعلق بالسكن والطعام والفواتير وغير ذلك الكثير
- ❖ تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [communitylink.lacare.org](http://communitylink.lacare.org) للبحث عن خدمات مجانية أو مخفضة التكلفة وإجراء استطلاع بخصوص العوامل الاجتماعية للصحة

# تجديد برنامج Medi-Cal

خلال حالة الطوارئ الصحية العامة (PHE) بسبب مرض COVID-19، تمكنت من الحفاظ على تغطيتك بغض النظر عن أي تغييرات طرأت على ظروفك. ومع ذلك، بمجرد استئناف عملية إعادة تحديد الأهلية لـ Medi-Cal، ستقوم إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) في مقاطعة لوس أنجلوس بالتحقق لمعرفة ما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للحصول على برنامج Medi-Cal المجاني أو منخفض التكلفة. حافظ على مزايا برنامج Medi-Cal الخاصة بك عن طريق تجديدها في الوقت المحدد. فيما يلي بعض معلومات التجديد المهمة:

فيما يلي بعض معلومات الاتصال المهمة الخاصة بإدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) لمساعدتك في التجديد:

1. موقع BenefitsCal الإلكتروني: [benefitscal.com](http://benefitscal.com)  
BenefitsCal هو موقع إلكتروني لسكان مقاطعة لوس أنجلوس للتقدم بطلب للحصول على المزايا وعرضها عبر الإنترنت لتطبيقات CalWORKs و CalFresh و General Relief و Medi-Cal.  
أرقام هواتف مركز خدمة العملاء (CSC) بإدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS)

رقم الهاتف المجاني	866-613-3777
الأرقام المحلية	626-569-1399 310-258-7400 818-701-8200
ساعات العمل	مركز خدمة العملاء (CSC) متاح لمساعدتك: • من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7:30 صباحًا حتى الساعة 6:30 مساءً • باستثناء أيام العطلات

## إذا كانت لديك أسئلة بخصوص تجديد برنامج Medi-Cal الخاص بك:

- اتصل بالموظف المسؤول عن الحالة في برنامج Medi-Cal الخاص بك في مكتب إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) المحلي لديك على الرقم **1-866-613-3777** (TTY/TDD 1-800-660-4026) من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7:30 صباحًا حتى الساعة 6:30 مساءً (باستثناء أيام العطلات)

## لدي برنامج Medi-Cal مرتبط بالدخل الاجتماعي التكميلي (SSI)، كيف يمكنني تحديث معلوماتي؟

- إذا كان لديك برنامج Medi-Cal مرتبط بدخلك الاجتماعي التكميلي (SSI)، يلزم عليك تحديث معلوماتك من خلال الضمان الاجتماعي. يمكنك الإبلاغ عن التغيير الذي تريده عن طريق الاتصال بالرقم **1-800-772-1213** (TTY 1-800-325-0778)، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 7:00 مساءً

## ما الذي يمكنني فعله للتحضير لتجديد برنامج Medi-Cal الخاص بي؟

- إذا انتقلت مؤخرًا أو إذا تغيرت أي من معلومات الاتصال الخاصة بك، مثل رقم هاتفك أو عنوان بريدك الإلكتروني، فأبلغ إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) بالتغييرات الخاصة بك للتأكد من حصولك على معلومات مهمة بخصوص تغطية برنامج Medi-Cal الخاصة بك.  
• إذا حصلت على وظيفة جديدة أو تغير دخلك، فاستعد لتقديم الإثباتات اللازمة.  
• راجع بريدك - إذا تلقيت حزمة / نموذج تجديد أو إشعارًا يطلب المزيد من المعلومات، فيمكنك إرسال المعلومات عن طريق البريد أو الهاتف أو شخصيًا أو عبر الإنترنت.  
• راجع حسابك الإلكتروني على BenefitsCal بحثًا عن التنبيهات - يمكنك إرسال التجديدات أو المعلومات المطلوبة عبر الإنترنت.

## هل أحتاج إلى إكمال تجديد برنامج Medi-Cal؟

- ستحاول إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) تجديد برنامج Medi-Cal الخاص بك باستخدام المعلومات المتوفرة لديهم بالفعل.  
• لن تطلب منك إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) المزيد من المعلومات سوى إذا كانوا بحاجة إليها لتجديد برنامج Medi-Cal الخاص بك. من المهم أن يستجيب المستفيدون من برنامج Medi-Cal لطلبات المقاطعة. سيضمن ذلك التأكد من أن إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) لديها أحدث المعلومات التي تحتاجها لتجديد تغطية برنامج Medi-Cal الخاصة بك.

## ماذا يحدث بعد إعادة النموذج الخاص بي؟

- سترسل لك إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) خطابًا لإعلامك بما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للحصول على تغطية برنامج Medi-Cal أم لا. إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من المعلومات لتجديد تغطيتك، فسترسل لك إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (DPSS) خطابًا تطلب فيه أي معلومات مفقودة.

# أبرز مزايا برنامج Medi-Cal التابع لخطة L.A. Care لعام 2023

توفر خطة *L.A. Care Health Plan* مجموعة شاملة من المزايا الصحية\*:

يمكن العثور على مزيد من التفاصيل حول المزايا الخاصة بك في كتيب أعضاء برنامج *Medi-Cal* المتاح عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [lacare.org](http://lacare.org).

المزيد من المزايا. دون أي تكلفة عليك.

## المزايا والخدمات العامة والمتنقلة

- زيارات طبيب الرعاية الأولية والاختصاصي
- جراحة العيادات الخارجية
- عيادات الرعاية العاجلة والتجزئة
- خدمات المختبر والأشعة السينية
- لقاحات الإنفلونزا وغيرها من اللقاحات الموصى بها
- اختبار COVID-19 والتحصين باللقاحات
- رعاية الأمهات والأطفال حديثي الولادة
- الرعاية أثناء الولادة وبعدها
- خدمات الممرضات والقبالات
- خدمات طب الأطفال
- طب الأقدام
- تقويم العمود الفقري
- العلاجات العلاجية
- غسيل الكلى / غسيل الدم
- خط الاستشارات التمريضية
- الخدمات الصحية عبر الهاتف
- العلاج الأسري

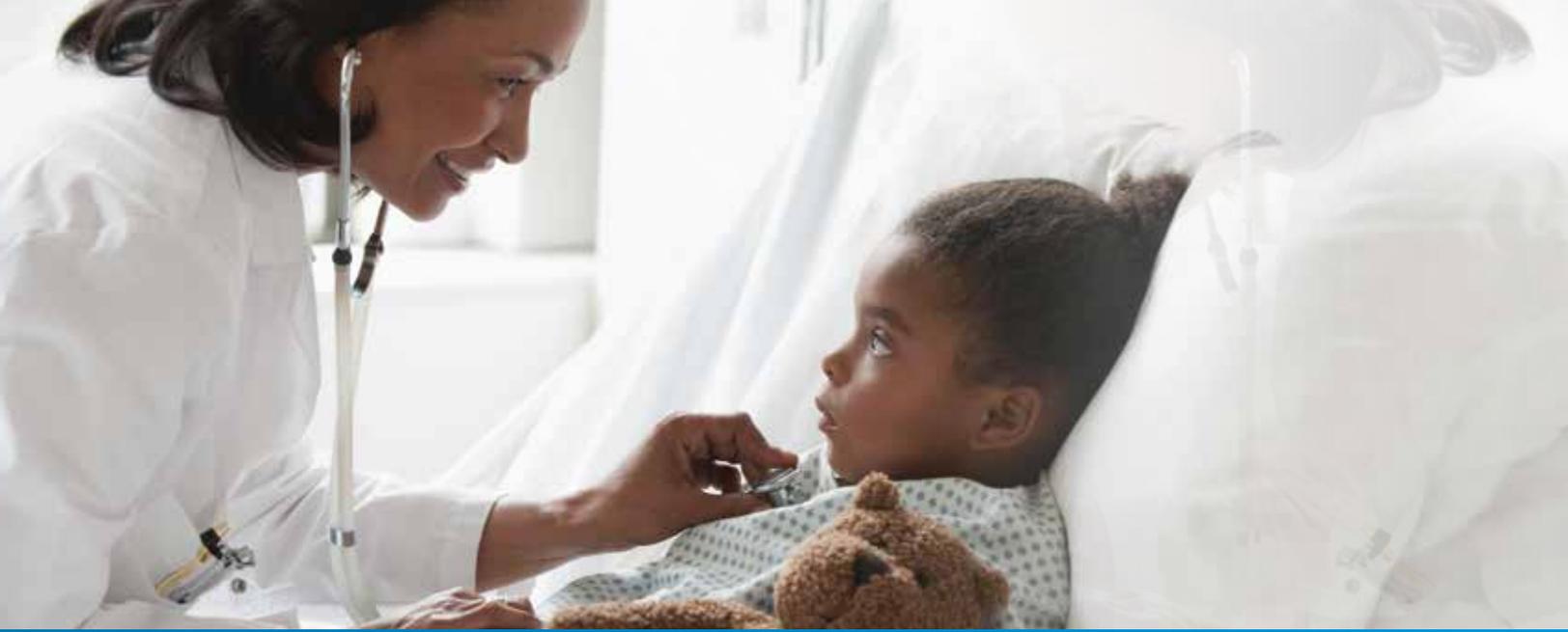
## خدمات الصحة العقلية

- برنامج Health in Motion™
- برامج إدارة الأمراض
- خدمات الإقلاع عن التدخين
- خدمات تنظيم الأسرة
- خدمات العاملين الصحيين المجتمعيين

## المزايا الوقائية والمتعلقة بالعافية

- خدمات الصحة العقلية في العيادات الخارجية
- خدمات الصحة العقلية المتخصصة في العيادات الخارجية وداخل المستشفى
- خدمات اضطراب تعاطي المخدرات في العيادات الخارجية / فحص إساءة استخدام الكحول
- إزالة السموم الطوعية داخل المستشفى

\* هذا عبارة عن ملخص فقط.



## مزايا الصيدلية

- ❖ الأدوية المقررة بوصفة طبية  
(عبر Medi-Cal Rx: [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov))

## خدمات الطوارئ خدمات المستشفى

- ❖ خدمات تلقي العلاج داخل المستشفى
- ❖ الخدمات الجراحية
- ❖ زراعة الأعضاء الرئيسية
- ❖ خدمات التخدير
- ❖ خدمات غرفة الطوارئ
- ❖ خدمات الإسعاف

## خدمات أخرى

- ❖ الرؤية /البصريات
- ❖ النقل
- النقل الطبي في غير الطوارئ
  - سيارة طبية مجهزة
  - سيارة للكراسي المتحركة
  - سيارة إسعاف
- النقل غير الطبي
  - سيارة خاصة أو عامة للأشخاص الذين ليس لديهم طريقة أخرى للوصول إلى موعدهم
- ❖ الخدمات ووسائل الدعم طويلة المدى
  - مراكز خدمات التمريض المهنية (أكثر من 91 يومًا)
  - الخدمات المنزلية والمجتمعية
  - ❖ العناية بالأسنان (عبر خطة Medi-Cal Dental المعروفة رسميًا باسم خطة (Denti-Cal): [dhcs.ca.gov/services](http://dhcs.ca.gov/services))
  - ❖ إدارة الرعاية المحسنة والدعم المجتمعي

## خدمات التأهيل وإعادة التأهيل

- ❖ العلاج البدني
- ❖ العلاج المهني
- ❖ علاج السمع
- ❖ علاج التخاطب
- ❖ فحوصات السمع
- ❖ الأجهزة الطبية المُعمّرة
- ❖ الوخز بالإبر
- ❖ الخدمات الصحية المنزلية
- ❖ تقويم العظام / الأطراف الاصطناعية
- ❖ المستلزمات والمعدات والأجهزة الطبية
- ❖ مركز خدمات التمريض المهني (حتى 90 يومًا)
- ❖ إعادة التأهيل الرئوي

\*المزايا عرضة للتغيير. يرجى الاتصال بخدمات أعضاء خطة L.A. Care على الرقم 1-888-839-9909 (TTY 711) على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات للحصول على مزيد من المعلومات أو انتقل إلى الموقع الإلكتروني [lacare.org](http://lacare.org). قد يحتاج موفر الرعاية الصحية الخاص بك إلى الحصول على الموافقة على بعض المزايا والخدمات.

# حافظ على صحة عينيك

من خلال خدمة رعاية الإبصار في  
خطة الخدمات البصرية (VSP)

**نضع صحة عينيك على رأس أولوياتنا.** بصفتك عضوًا في خدمة رعاية الإبصار، ستتمتع بإمكانية الحصول على الرعاية من أطباء عيون ماهرين ونظارات عالية الجودة ورعاية عيون بأسعار معقولة، حتى تتمكن من الرؤية بوضوح وتعيش حياة صحية.

## الفحوصات المنتظمة للعينين مهمة

بالاشتراك في خطة VSP®، ستحصل على رعاية رائعة من طبيب متوفر بشبكة خطة الخدمات البصرية (VSP)، بما في ذلك فحص WellVision Exam® — هو فحص مصمم لاكتشاف علامات الرؤية والحالات الصحية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

## استخدام ميزة خطة الخدمات البصرية (VSP) سهل

**عرض التغطية الخاصة بك.** راجع تفاصيل التغطية المخصصة الخاصة بك وابحث عن طبيب تابع للشبكة عن طريق إنشاء حساب على الموقع الإلكتروني [vsp.com](http://vsp.com) باستخدام رقم التعريف الخاص بك في خطة L.A. Care Health Plan (الموجود على بطاقتك).



**تفضل بزيارة طبيب تابع للشبكة.** سجّل الدخول إلى حسابك على الموقع الإلكتروني [vsp.com](http://vsp.com) للبحث عن موفر رعاية مشارك في خطة الخدمات البصرية (VSP) التابعة لبرنامج Medi-Cal بالقرب منك أو اتصل بقسم خدمات أعضاء خطة الخدمات البصرية (VSP) على الرقم **1-800-877-7195** (TTY **1-800-428-4833**)، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 5 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً، ويومي السبت والأحد من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.



**في موعدك،** أخبره بأنك مشترك في خطة الخدمات البصرية (VSP) من خلال خطة L.A. Care Health Plan. وقدّم له بطاقة خطة L.A. Care Health Plan الخاصة بك.



**هذا هو المطلوب منك!** وسنتعامل نحن مع الباقي — لا توجد نماذج مطالبة يلزم إكمالها عندما تذهب إلى موفر رعاية مشارك في خطة خدمات بصرية (VSP).

**هل لديك أسئلة؟** تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [vsp.com](http://vsp.com) أو اتصل بخطة الخدمات البصرية (VSP) على الرقم **1-800-877-7195** (TTY **1-800-428-4833**)، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 5 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً، ويومي السبت والأحد من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً.

# تعرف على خيارات الرعاية الخاصة بك

أنواع الرعاية	أنواع موفري الرعاية	أمثلة على الخدمات	أوقات الانتظار المقدرة
 <p><b>خط الاستشارات التمريضية</b></p>	<p><b>الممرضات المسجلات (RN) المعتمدات</b></p> <p>تحدث إلى إحدى الممرضات على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نصائح الرعاية الذاتية</li> <li>• إجابات على الأسئلة المتعلقة الصحة</li> <li>• اختيار مكان الحصول على الرعاية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يوجد وقت انتظار</li> </ul>
 <p><b>الرعاية الأولية</b></p>	<p><b>موفر الرعاية الأولية (PCP)</b></p> <p>اتصل بموفر الرعاية الأولية (PCP) الخاصة بك أولاً عندما تحتاج إلى رعاية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الرعاية الوقائية</li> <li>• المشاكل الصحية المفاجئة أو قصيرة الأجل</li> <li>• الحالات أو الأمراض طويلة الأجل مثل مرض السكري</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 أيام عمل أو أقل</li> <li>• بعض المواعيد في نفس اليوم</li> </ul>
 <p><b>الرعاية العاجلة</b></p>	<p><b>الخدمات الصحية عبر الهاتف</b></p> <p>تحدث مع أحد الأطباء عبر الهاتف أو عبر الإنترنت</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البرد / الإنفلونزا / الحمى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من دقائق إلى ساعات</li> </ul>
	<p><b>عيادات التجزئة</b></p> <p>توجد في صيدليات البيع بالتجزئة ويعمل بها ممرض ممارس</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الطفح الجلدي</li> <li>• التهابات (الجلد / العين / الأذن / المسالك البولية)</li> <li>• الجهاز التنفسي (الأزيز / السعال)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من دقائق إلى ساعات</li> <li>• حدد موعدًا للزيارة وتحقق من أوقات انتظار الذهاب دون موعد مسبق عبر الإنترنت</li> </ul>
	<p><b>مركز الرعاية العاجلة</b></p> <p>احصل على الرعاية في نفس اليوم من الأطباء، حتى بعد ساعات العمل وفي عطلات نهاية الأسبوع</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المعدة (الألم / القيء / الإسهال)</li> <li>• الإصابات البسيطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من دقائق إلى ساعات</li> </ul>
 <p><b>رعاية الطوارئ</b></p>	<p><b>غرفة الطوارئ</b></p> <p>رعاية الحالات المهددة للحياة. لا تستخدم غرفة الطوارئ (ER) للرعاية الروتينية أو للأمراض البسيطة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ألم في الصدر</li> <li>• تغيرات مفاجئة في الرؤية</li> <li>• الضعف / صعوبة في التحدث</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعتمد الانتظار على مدى مرضك / إصابتك</li> </ul>

للحصول على مزيد من المعلومات بخصوص التكلفة وكيفية الوصول إلى هذه الخدمات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [lacare.org/members/getting-care](http://lacare.org/members/getting-care) أو الاتصال بالرقم الموجود على ظهر بطاقة تعريف العضوية الخاصة بك.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فاتصل بخدمات أعضاء خطة L.A. Care على الرقم **1-888-839-9909 (TTY 711)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

يمكن لأعضاء برنامج *Medi-Cal* وخطة *L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)* ومجلس خدمات الرعاية الشخصية (PASC) وخطة *L.A. Care Covered* استخدام الخدمات الصحية عبر الهاتف. قد لا يتمكن الأعضاء المشتركين في برنامج *Medicare* أيضًا من استخدام الخدمات الصحية عبر الهاتف. قد لا تشمل تغطية خطتك الصحية جميع الخدمات الصحية عبر الهاتف. يرجى الرجوع إلى كتيب خطتك أو الاتصال بخطة *L.A. Care* على الرقم الموجود على بطاقة التعريف الخاصة بك.

# الوقاية من مرض COVID-19 + الرعاية

**COVID-19 هو فيروس معد للغاية. ينتشر هذا الفيروس من شخص لآخر ويسبب مرضًا خطيرًا مثل مرض COVID الذي يدوم طويلًا والحاجة إلى العلاج بالمستشفى وربما الوفاة.**

توصي جميع وكالات الصحة العامة وخطة L.A. Care بأن يحصل كل شخص مؤهل على لقاح COVID-19 والجرعات المعززة. تتوافر لقاحات COVID-19 الآن لكل من يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر. وهي أفضل طريقة لحماية نفسك وأحبائك ولنا جميعًا للعودة إلى حياة أكثر طبيعية.

لا تصيبك اللقاحات بفيروس COVID-19. شملت الآثار الجانبية الشائعة لهذه اللقاحات خلال التجارب السريرية الشعور بالألم في موضع الحقن والإرهاق والصداع وآلام العضلات والمفاصل وحالات القشعريرة والحمى الخفيفة. والآثار الجانبية خفيفة عمومًا وتزول بعد يوم أو يومين، مع بقاء فائدة اللقاح.

تقدم العديد من المواقع في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس الآن اللقاحات دون موعد وامتدت ساعات العمل لتشمل الأوقات المسائية وعطلات نهاية الأسبوع. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [myturn.ca.gov](http://myturn.ca.gov) لمعرفة أقرب موقع منك للحصول على اللقاح به.

**لا توجد تكلفة على أعضاء خطة L.A. Care نظير تلقي اللقاح.**

## البقاء في أمان

❖ يمكن تقليل شدة عدوى مرض COVID-19 عن طريق:

- البقاء دومًا على اطلاع بلقاحات COVID-19 والجرعات المعززة الموصى بها
- اتباع إرشادات الصحة العامة المحلية بخصوص أوقات وجوب ارتداء الكمامات
- إجراء اختبار COVID-19 إذا كنت تعاني من أعراض مرض COVID-19 و / أو ربما تعاملت مع شخص حامل له
- أسأل موفر الرعاية الذي تتعامل معه عما إذا كنت مؤهلًا للحصول على علاجات مرض COVID-19، وهي أدوية فموية و مضادة للفيروسات يمكن أن تساعدك إذا كانت حاملًا لمرض COVID-19



إذا كانت نتيجة اختبارك لمرض COVID-19 إيجابية ولديك أسئلة بخصوص العلاج المناسب لك، فيرجى الاتصال بموفر الرعاية الطبية الذي تتعامل معه أو الاتصال بخط المعلومات المخصص لمرض COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس على الرقم **833-540-0473**، من الساعة 8:00 صباحًا حتى 8:30 مساءً تذكر دائمًا اتباع الإرشادات الثلاثة التالية عند ارتفاع معدل انتقال مرض COVID-19 بين أفراد المجتمع:

- ❖ تجنب الأماكن المغلقة
- ❖ تجنب الأماكن المزدحمة
- ❖ تجنب أماكن التواصل المُتقارب، مثل إجراء المحادثات عن قرب

## هل لديك أسئلة بخصوص COVID-19؟

إذا كانت لديك أسئلة بخصوص الحصول على لقاح COVID-19 أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الأدوية الفموية والمضادة للفيروسات الجديدة المتاحة للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بمرض COVID-19، فيرجى التحدث مع موفر الرعاية الأولية الخاص بك.

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بمرض COVID-19، فاتصل بمكتب موفر الرعاية الصحية الخاص بك على الفور. لا تذهب إلى مكتب موفر الرعاية دون الاتصال به أولاً.

للحصول على مزيد من المعلومات بخصوص COVID-19، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [lacare.org/vaccine](https://lacare.org/vaccine).

## العودة إلى الرعاية

لقد حان الوقت للعودة إلى الرعاية. لا تتخطى الفحوصات أو عمليات المراجعة أو الاختبارات المعملية. الفحوصات هي اختبارات طبية مثل عمليات التصوير الشعاعي للثدي أو تنظير القولون. يحافظ موفر الرعاية الصحية على مكاتبتهم نظيفة وآمنة. قد يوفرون أيضًا خيارًا للحصول على الخدمات الصحية عبر الهاتف. اتصل بطبيبك اليوم لتحديد موعد لأي رعاية قد تكون فائتة خلال جائحة COVID-19. استغرق ما يلزمك من وقت للتأكد من أن جميع فحوصاتك الصحية والأمصال والمختبرات محدثة. سيمنن لك أحبائك!

## الوصول إلى اللغة

خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجانًا. اتصل بخدمات أعضاء خطة L.A. Care على الرقم **1-888-839-9909** (TTY 711) على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.

## حان الوقت لحصولك على لقاح الإنفلونزا!

### نصائح لحمايتك وحماية أحبائك من الإنفلونزا

- ❑ احصل على لقاح الإنفلونزا
- ❑ ابق بعيداً عن الأشخاص المرضى وابق في المنزل عندما تكون مريضاً
- ❑ اغسل يديك كثيراً أو استخدم معقم يدين تعتمد تركيبته على الكحول
- ❑ يرجى السعال والعطس في مرفقك
- ❑ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك
- ❑ اتبع الإرشادات المحلية المتعلقة بارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي بسبب جائحة COVID-19 المستمرة
- ❑ أيضاً، إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً أو كنت معرضاً لخطر كبير، اسأل طبيبك عن حقنة الالتهاب الرئوي

### احصل على لقاح الإنفلونزا مجاناً اليوم!

حدد موعداً مع طبيبك. يمكننا مساعدتك.  
اتصل بنا على الرقم 1-888-839-9909 (TTY 711).



ابحث عن أحد المواقع المجتمعية. انتقل إلى [lacare.org/flu](https://lacare.org/flu) للعثور على لقاحات  
الإنفلونزا المجانية المتوفرة في المجتمع.



أو

انتقل إلى إحدى الصيدليات المحلية. لا يلزم تحديد موعد! أظهر لهم بطاقة تعريف  
خطة L.A. Care الخاصة بك واحصل على لقاح الإنفلونزا مجاناً.



# كيفية الوصول

مواد أعضاء برنامج Medi-Cal  
التابع لخطه L.A. Care

توفر لك خطة **L.A. Care Health Plan** معلومات عن مزايا برنامج **Medi-Cal** والأدوية المشمولة بالتغطية والأطباء الذين يعملون مع خطة **L.A. Care**. من السهل الاطلاع على كتيب أعضاء برنامج **Medi-Cal** ودليل موفري الرعاية وكتيب وصفات الأدوية الصيدلانية (**Medi-Cal Rx**) أو طباعتها.

**lacare.org** | على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع  
للاطلاع على المواد المخصصة لأعضاء برنامج **Medi-Cal** وطباعتها، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لخطة **L.A. Care** والنقر فوق المواد المخصصة للأعضاء (برنامج **Medi-Cal**).



البحث

**أثناء ساعات العمل العادية**  
تفضل بزيارة أحد مراكز الموارد المجتمعية التابعة لخطة **L.A. Care** للحصول على المساعدة في الحصول على نسخ مطبوعة من مواد الأعضاء أو للحصول على إجابات لأسئلتك حول كيفية الوصول إلى مزايا برنامج **Medi-Cal** الجديدة الخاصة بك من أحد ممثلي خدمة العملاء.



تفضل  
بزيارة  
**L.A. Care**

**1-888-839-9909 (TTY 711)**  
على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات  
يمكن أن يقوم أحد موظفي خدمات أعضاء خطة **L.A. Care** بالإجابة على أسئلتك عن كيفية الوصول إلى كتيب الأعضاء ودليل موفري الرعاية وكتيب وصفات الأدوية الصيدلانية (**Medi-Cal Rx**).



يرجى  
الاتصال

للحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى أو بتنسيق بديل، مثل الطباعة بأحرف كبيرة أو تسجيل صوتي أو بطريقة برايل للمكفوفين، يرجى الاتصال بخدمات أعضاء خطة **L.A. Care** على الرقم على **1-888-839-9909 (TTY 711)** على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

**ملاحظة:** إذا انتقلت مؤخرًا أو إذا تغيرت أي معلومة من معلومات الاتصال الخاصة بك، مثل رقم هاتفك أو عنوان بريدك الإلكتروني، فأبلغ عن هذه التغييرات بالتواصل مع إدارة الخدمات الاجتماعية العامة (**DPSS**) في مقاطعة لوس أنجلوس أو بزيارة الموقع الإلكتروني **benefitscal.com**. إذا تلقيت حزمة/نموذج تجديد أو إشعارًا يطلب منك المزيد من المعلومات، فيمكنك إرسال المعلومات عن طريق البريد أو الهاتف أو شخصيًا أو عبر الإنترنت.

## إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تلتزم L.A. Care Health Plan بقوانين الدولة والقوانين الفيدرالية للحقوق المدنية. لا تمارس L.A. Care Health Plan التمييز غير المشروع ولا تستبعد أشخاصًا أو تفرق بينهم في المعاملة على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو السن أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

تقدّم L.A. Care Health Plan ما يأتي:

- المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم في التواصل بشكل أفضل، مثل:

✓ مترجمو لغة إشارة مؤهلون

✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (الطباعة بأحرف كبيرة، مواد سمعية، تنسيقات إلكترونية يمكن الوصول إليها وتنسيقات أخرى)

- خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تكون الإنجليزية هي لغتهم الأساسية، مثل:

✓ مترجمون فوريون مؤهلون

✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تحتاج إلى هذه الخدمات، فتواصل مع خطة L.A. Care Health Plan على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، عن طريق الاتصال على الرقم **1-888-839-9909**. إذا كنت تعاني من صعوبات في السمع أو التحدث، فيرجى الاتصال على الرقم **TTY 711**. عند الطلب، يمكن توفير هذه الوثيقة لك بطريقة برايل أو الطباعة الكبيرة أو الكاسيت الصوتي أو النموذج الإلكتروني. للحصول على نسخة بأحد هذه التنسيقات البديلة، يرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

**L.A. Care Health Plan خطة**

**قسم خدمات الأعضاء**

**West 7th Street, 10th Floor 1055**

**Los Angeles, CA 90017**

**1-888-839-9909**

**TTY: 711**

## كيفية تقديم تظلم بخصوص الحقوق المدنية

إذا كنت تعتقد أن خطة L.A. Care Health أخفقت في تقديم هذه الخدمات أو مارست التمييز غير المشروع بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو السن أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، يمكنك تقديم تظلم إلى كبير مسؤولي الالتزام لدى خطة L.A. Care Health Plan. يمكنك تقديم تظلم بخصوص الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابةً أو بصفة شخصية أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بمكتب كبير مسؤولي الالتزام لدى خطة L.A. Care Health Plan على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، من خلال الاتصال على الرقم **1-888-839-9909**. أو إذا كنت تعاني صعوبات في السمع أو التحدث، فيُرجى الاتصال على **رقم الهاتف النصي 711**.
- **كتابةً:** املأ نموذج شكوى أو اكتب رسالة وأرسلها إلى:

**L.A. Care Health Plan**  
**Chief Compliance Officer**  
**West 7th Street, 10th Floor 1055**  
**Los Angeles, CA 90017**

البريد الإلكتروني: [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)

- **شخصياً:** تفضل بزيارة مكتب طبيبك أو خطة L.A. Care Health Plan واذكر أنك ترغب في تقديم تظلم متعلق بالحقوق المدنية.
- **إلكترونياً:** تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لخطة L.A. Care Health Plan على [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form) أو أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org).

## مكتب الحقوق المدنية - إدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى متعلقة بالحقوق المدنية لدى مكتب الحقوق المدنية في إدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا عبر الهاتف أو كتابةً أو إلكترونياً:

- **عن طريق الهاتف:** اتصل بالرقم الآتي: **916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم 711 (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **كتابةً:** املأ نموذج الشكوى أو أرسل رسالة إلى:

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

تتوافر نماذج الشكاوى على

[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- **إلكترونياً:** أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

## مكتب الحقوق المدنية - وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس، يمكنك أيضًا التقدم بشكوى بشأن الحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية التابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية هاتفياً أو كتابياً أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **1-800-368-1019**. إذا كنت تعاني صعوبات في السمع أو التحدث، فيُرجى الاتصال على الهاتف النصي/خدمة الاتصال لضعاف السمع (TTY/TDD) على الرقم **1-800-537-7697**.
- **كتابةً:** املأ نموذج الشكوى أو أرسل رسالة إلى:

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

نماذج الشكوى متوفرة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- **إلكترونياً:** تفضل بزيارة بوابة الشكاوى الخاصة بمكتب الحقوق المدنية على الرابط <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

# خدمة المساعدة اللغوية

## الإنجليزية

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. These services are free of charge.

## الإسبانية

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

## العربية

تتوفر أيضًا المساعدات (TTY 711) يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-839-9909** والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ هذه الخدمات مجانية. **1-888-839-9909 (TTY 711)**

## الأرمنية

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## الكمبودية

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរសព្ទទៅលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរសព្ទមកលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## الصينية

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

## الفارسية

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## الهندية

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

## الهمونجية

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-839-9909 (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 **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

## اليابانية

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-287-6290 (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。**1-877-287-6290 (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。

## الكورية

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

## اللاوسية

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## لغة مين

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Liouh lorx jauvlouc 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 **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauvlouc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## البنجابية

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711).  
ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।  
ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## الروسية

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру  
1-888-839-9909 (TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с  
ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом  
Брайля. Звоните по номеру 1-888-839-9909 (TTY 711). Такие услуги предоставляются  
бесплатно.

## التاغالوغية

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-888-839-9909  
(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 1-888-839-9909 (TTY 711).  
Libre ang mga serbisyonang ito.

## التايلندية

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข  
1-888-839-9909 (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคล  
ที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่  
กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-839-9909 (TTY 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## الأوكرانية

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер  
1-888-839-9909 (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  
1-888-839-9909 (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

## الفيتنامية

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-888-839-9909  
(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 1-888-839-9909 (TTY 711).  
Các dịch vụ này đều miễn phí.



lacare.org  TTY 711 | 1.888.839.9909 