



L.A. Care
Medi-Cal



Medi-Cal-ի անդամների

տարեկան ուղեցույց | 2023

Բովանդակություն

Հաղորդագրություն L.A. Care-ից	1
Տեղեկատվություն ձեր Medi-Cal ծրագրերի մասին	2
Medi-Cal-ի թարմացում	7
Նպաստների հիմնական դրույթներ	9
Տեսողական խնամք	13
Իմացեք ձեր բուժման տարբերակները	15
COVID-19	17
Պայքարեք գրիպի դեմ	20
Ինչպես օգտվել անդամների նյութերից	21
Խտրականության բացառման ծանուցագիր	23
Լեզվական աջակցություն	27





L.A. Care
Medi-Cal

Հարգելի L.A. Care-ի անդամ,

L.A. Care Health Plan-ը (**L.A. Care**)
տրամադրում է Medi-Cal-ի
նպաստների վերաբերյալ
տեղեկությունների և ռեսուրսների
այս տարեկան փաթեթը, ինչը կօգնի
ձեզ առողջ մնալ:

Այս տեղեկությունների միջոցով դուք
կստանաք Medi-Cal-ի նպաստների
և ծառայությունների ամփոփ
նկարագիրը, ինչը կօգնի ձեզ օգտվել
խնամքից: Ծառայությունները
տրամադրվում են ձեզ ցածր գնով
կամ անվճար:

L.A. Care-ի և Medi-Cal-ի նպաստների ու
ծառայությունների մասին լրացուցիչ
տեղեկությունների համար այցելեք
մեր կայք՝ **lacare.org** կամ զանգահարեք
Անդամների սպասարկում՝

1-888-839-9909 (TTY 711)

հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ,
շաբաթը 7 օր:

Հարգանքներով,
L.A. Care Health Plan

*Նշում. Եթե դուք վերջերս տեղափոխվել եք
կամ, եթե ձեր հեռախոսահամարը կամ
էլ. հասցեն կամ այլ կոնտակտային տվյալ
փոխվել է, հայտնեք ձեր փոփոխությունների
մասին Լոս Անջելես վարչաշրջանի
Հանրային սոցիալական սպասարկման
բաժին (DPSS) կամ այցելեք **benefitscal.com**:
Եթե լրացուցիչ տեղեկությունների համար
նորացման փաթեթ/ձև կամ ծանուցում
ստանաք, կարող եք տեղեկություններն
ուղարկել փոստով, հեռախոսով, անձամբ
կամ առցանց եղանակով:*

Տեղեկատվություն ձեր Medi-Cal ծրագրի մասին



Medi-Cal կառավարվող խնամք

Ի՞նչ է Medi-Cal-ը:

- ❖ Medi-Cal-ը (Կալիֆորնիայի Medicaid ծրագիրը) հանրային առողջական ապահովագրության ծրագիր է, որը առողջական խնամքի ապահովագրություն է տրամադրում ցածր եկամուտներով մարդկանց և ընտանիքներին, ովքեր համապատասխանում են իրավասության սահմանված պահանջներին
- ❖ Medi-Cal-ն Կալիֆորնիայում բնակվող իրավասու անձանց առաջարկում է անվճար կամ ցածր գներով առողջական ապահովագրություն

Ի՞նչ է Medi-Cal կառավարվող խնամքը:

- ❖ Medi-Cal կառավարվող խնամքը կազմակերպված համակարգ է, որը նախատեսված է անդամների բարձրորակ խնամքն ապահովելու և առողջ մնալու համար
- ❖ Medi-Cal կառավարվող խնամքի առողջապահական ծրագրերն օգնում են անդամներին բժիշկներ, դեղատներ և առողջապահական կրթության ծրագրեր գտնել
- ❖ Medi-Cal կառավարվող խնամքի առողջապահական ծրագրերն առաջարկում են նաև խնամքի համակարգում, ուղեգրեր մասնագետներին, 24 ժամյա բուժքույրական խորհրդատվության հեռախոսային ծառայություններ և Անդամների սպասարկման ծառայություններ, որոնք հասանելի են օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր (ներառյալ տոն օրերը)

Ի՞նչ է L.A. Care Medi-Cal ծրագիրը:

- ❖ L.A. Care Medi-Cal ծրագիրն անվճար հանրային ծրագիր է, որն ապահովում է առողջական խնամքի ապահովագրություն մեծահասակների, ընտանիքների, տարեցների և հաշմանդամների համար, ովքեր համապատասխանում են եկամտի պահանջներին
- ❖ Կառավարվող խնամքում ներառված մարդիկ պետք է այցելեն իրենց առողջապահական ծրագրի հետ համագործակցող բժշկներին և իրենց բժշկական խմբին (առկայության դեպքում)

Ինչպե՞ս փոխել ձեր PCP-ին:

Դուք կարող եք փոխել ձեր PCP-ին

- ❖ Զանգահարելով L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը
- ❖ Այցելելով **www.activehealthyinformed.org** կամ զանգահարելով **1-877-287-6290 (TTY 711)** երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 9:00-ից մինչև երեկոյան 5:00-ը, որպեսզի իմանաք ձեզ ամենամոտ Համայնքային ռեսուրսների կենտրոնի (CRC) տեղը

ID Ծոնոսի դիմո:

ԽՆԴ Բ ԺՆԴՈՉ ԶԲՆ ԲՎ՝ ՀԳԼԵ ՈՐՈՒՄՈՂԻ

1. Ձեր առողջապահական ծրագրի անունը՝ L.A. Care
2. Ձեր անդամի ID համարը
3. Ձեր Առաջնային խնամքի մատակարարի (PCP) անունը և նրա համարը
4. Ձեր բժշկական խումբը (առկայության դեպքում)
5. L.A. Care-ի անդամների սպասարկման հեռախոսահամարը և այլ կարևոր տեղեկություններ ու հեռախոսահամարներ

Ո՞վ է Ձեր Առաջնային խնամքի մատակարարը (PCP):

- ❖ Ձեր PCP-ն ձեր հիմնական բժիշկն է և այն առաջին անձը, ում մոտ գնում եք, երբ առողջական խնդիր եք ունենում
- ❖ Ձեր PCP-ն երաշխավորում է, որ դուք ճիշտ խնամք ստանաք ճիշտ տեղում, ճիշտ ժամանակին
- ❖ Բոլոր նոր անդամները պետք է առաջին անգամ հանդիպեն իրենց PCP-ի հետ՝ L.A. Care-ին միանալուց հետո երեք ամսվա ընթացքում առողջության սկզբնական գնահատման համար (IHA)

Ի՞նչ է նախօրոք լիազորումը:

- ❖ Ձեր PCP-ն կարող է ուղեգրել ձեզ մի «մասնագետի» մոտ կամ նշանակել որևէ դեղ, որը չի ապահովագրվում Medi-Cal-ի կողմից
- ❖ Մասնագետը մարմնի մի մասի կամ մի տեսակի հիվանդության կամ ծառայության փորձագետն է
- ❖ Օրինակ՝ սրտաբանները և վիրաբույժները: Եթե ձեզ մասնագիտական խնամք կամ ծառայություն է հարկավոր, ձեր PCP-ն պետք է հաստատում խնդրի, նախքան ձեր գնալը: Այս հայցումը կոչվում է «նախօրոք լիազորում»



Առջևի մաս

1 L.A. Care Medi-Cal **lacare.org**

2 Name: _____ Member ID: _____ Effective Date: _____

3 PCP/Clinic: _____ PCP/Clinic Phone: _____

4 Medical Group: _____

Հետևի մաս

5 Member Services: **1.888.839.9909** (TTY 711)
Mental Health/Substance Use Disorder Services: **1.877.344.2858** (TTY 711)
24-Hour Nurse Advice Line: **1.800.249.3619** (TTY 711)
If you think you have a medical or psychiatric emergency, call 911 or go to the nearest hospital.

Provider information: Pre-authorization is required for all non-emergency hospital admissions. Call **1.877.431.2273**.
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.
This card is for identification purposes only and does not constitute proof of eligibility.
Access your personal online account with L.A. Care Connect™: **members.lacare.org**

Եթե դուք հաշիվ ստանաք ձեր բժշկից, հրատապ խնամքի կենտրոնից, հիվանդանոցից կամ L.A. Care-ի կողմից տրամադրվող այլ ծառայությունից

- ❖ Դուք պետք է անմիջապես զանգահարեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը
- ❖ Medi-Cal նպաստների և ծառայությունների ամբողջական շրջանակն անդամներին առաջարկվում է անվճար
- ❖ Դուք չեք վճարելու
- ❖ Դուք իրավունք ունեք ներկայացնելու գանգատ կամ բողոքի գեկույց

Եթե դուք տեղափոխվում եք կամ ցանկանում եք թարմացնել ձեր կոնտակտային տվյալները, պետք է կատարեք նշված քայլերից մեկը.

- ❖ Զանգահարեք Հանրային սոցիալական սպասարկման բաժին (DPSS)՝ ձեր իրավասության աշխատողին՝ **1-866-613-3777 | TTY 1-800-660-4026** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 7:30-ից – երեկոյան 6:30 (բացի տոն օրերից)
- ❖ Զանգահարեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը
- ❖ Այցելեք Համայնքային ռեսուրսների կենտրոն (CRC): Ձեզ ամենամոտ CRC-ն գտնելու համար այցելեք **www.activehealthyinformed.org** կամ զանգահարեք **1-877-287-6290 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 9:00-ից մինչև երեկոյան 5:00-ը

Համայնքային ռեսուրսների կենտրոններ

Ի՞նչ են Համայնքային ռեսուրսների կենտրոնները (CRC-ներ):

- ❖ L.A. Care-ի Համայնքային ռեսուրսների կենտրոններն առաջարկում են շատ անվճար ծառայություններ՝ նախատեսված անդամների և համայնքի համար, որոնք կապված են առողջության և բարեկեցության հետ
- ❖ Առաջարկվող ծառայությունների մեջ են մտնում առողջապահական և բարեկեցության անվճար դասեր, հաճախորդների սպասարկում, անվճար WiFi հեռաառողջապահության ծառայությունների համար, միացում օժանդակության ծրագրերին, Medi-Cal-ի անդամագրման աջակցում և սոցիալական ծառայությունների օգնություն
- ❖ Կարող եք հերթագրվել ժամադրության համար՝ այցելելով **www.activehealthyinformed.org** և օգտվելով առցանց հերթագրման գործիքից

Առողջապահական կրթության ծառայություններ

L.A. Care-ն առաջարկում է առողջապահական կրթության ծրագրեր և ռեսուրսներ: Այդ ռեսուրսների թվում են.

- ❖ Հատուկ ծրագրեր մայրերի և մանկիկների համար
- ❖ Մրսածության և գրիպի կանխարգելում
- ❖ Գրավոր նյութեր ձեր ուզած լեզվով և ձևաչափով
- ❖ Համայնքային ուղեգրեր
- ❖ Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ

Բոլոր առողջապահական կրթության ծառայություններն անվճար են: Ավելին իմանալու համար զանգահարեք

1-855-856-6943 (TTY 711)

հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 8:00 - երեկոյան 5:00 կամ մտեք **lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention** կայք

Համայնքային կապ

- ❖ L.A. Care-ի Համայնքային կապն օգնում է անդամներին կապվել համայնքային գործակալությունների հետ՝ բնակարանի, սննդի, վճարային հաշիվների և այլ հարցերով օգնելու համար
- ❖ Այցելեք **communitylink.lacare.org** և որոնեք անվճար կամ ցածր գներով ծառայություններ և անցեք Առողջության սոցիալական գործոնները հարցումը



Անվճար բանավոր թարգմանչի ծառայություններ

- ❖ Դուք իրավունք ունեք օգտվելու բանավոր թարգմանչի ծառայություններից, երբ խոսում եք ձեր բժշկի հետ
- ❖ L.A. Care-ը մատուցում է անվճար բանավոր թարգմանչի ծառայություններ, ներառյալ՝ Ամերիկյան խուլուհամբների լեզվով
- ❖ Դուք պարտավոր չեք որպես բանավոր թարգմանիչ օգտվել ընտանիքի անդամից կամ ընկերոջից՝ բացի արտակարգ իրավիճակներից
- ❖ Թարգմանիչ խնդրելու համար զանգահարեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը՝
1-888-839-9909 (TTY 711)
հեռախոսահամարով ձեր այցելությունից առնվազն 10 օր առաջ

Խնդրում ենք զանգահարելիս պատրաստի ունենալ հետևյալ տեղեկությունը՝

- Ձեր անունը
 - Ձեր L.A. Care-ի անդամի ID համարը
 - Ձեր ժամադրության ամսաթիվն ու ժամը
 - Բժշկի անունը
 - Բժշկի հասցեն և հեռախոսի համարը
- ❖ Եթե ձեր ժամադրությունը փոխվել կամ չեղարկվել է, խնդրում ենք զանգահարել L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում հնարավորինս շուտ

Medi-Cal-ի նորացում

COVID-19-ի հանրային առողջապահության արտակարգ իրավիճակի (PHE) ընթացքում դուք կարողացել եք պահպանել ձեր ապահովագրությունը՝ անկախ ձեր հանգամանքների փոփոխություններից: Այնուամենայնիվ, երբ Medi-Cal-ի վերադիտարկման գործընթացն սկսվի Լոս անջելես վարչաշրջանի Հանրային սոցիալական սպասարկման բաժինը (DPSS) կստուգի՝ համոզվելու համար, որ դուք դեռևս որակավորվում եք անվճար կամ ցածր գներով Medi-Cal-ի համար:

Պահպանեք ձեր Medi-Cal-ի նպաստները՝ ժամանակին նորացնելով դրանք: Ստորև ներկայացված են նորացման կարևոր տեղեկությունները:

Ի՞նչ կարող եմ ես անել Medi-Cal-ի իմ նորացմանը պատրաստվելու համար:

- ❖ Եթե դուք տեղափոխվել եք վերջերս կամ, եթե ձեր կոնտակտային տվյալներից որևէ մեկը, օրինակ՝ ձեր հեռախոսահամարը կամ էլ հասցեն, փոխվել է, ձեր փոփոխությունների մասին հայտնեք DPSS-ին՝ համոզվելու համար, որ կստանաք կարևոր տեղեկությունները Medi-Cal-ի ապահովագրության մասին:
- ❖ Եթե ձեր աշխատանքը կամ եկամուտը փոխվել է, պատրաստ եղեք դրանց հաստատումները տրամադրելու:
- ❖ Ստուգեք ձեր փոստը – Եթե լրացուցիչ տեղեկությունների համար նորացման փաթեթ/ձև կամ ծանուցում ստանաք, կարող եք տեղեկություններն ուղարկել փոստով, հեռախոսով, անձամբ կամ առցանց եղանակով:
- ❖ Ստուգեք ձեր առցանց BenefitsCal հաշվում ծանուցումների առկայությունը – Դուք կարող եք ներկայացնել նորացումները կամ խնդրել տեղեկություններն առցանց:

Ես պետք է լրացնեմ Medi-Cal-ի նորացումը:

- ❖ DPSS-ը կփորձի նորացնել ձեր Medi-Cal-ը արդեն առկա տեղեկություններով:
- ❖ DPSS-ը ձեզանից կխնդրի միայն լրացուցիչ տեղեկություններ, եթե դրանց կարիքը լինի ձեր Medi-Cal-ը նորացնելու համար: Medi-Cal-ի նպաստառուները պետք է պատասխանեն վարչաշրջանի հարցումներին: Դա կապահովի, որ DPSS-ն ունենա միշտ արդի տեղեկություններ, որոնք անհրաժեշտ են ձեր Medi-Cal-ի ապահովագրությունը նորացնելու համար:

Ի՞նչ տեղի կունենա, երբ ես վերադարձնեմ իմ ձևը:

- ❖ DPSS-ը ձեզ նամակ կուղարկի՝ տեղեկացնելու համար, թե արդյոք դուք դեռ համապատասխանում եք Medi-Cal-ի ապահովագրությանը: Եթե ձեր ապահովագրությունը նորացնելու համար հավելյալ տեղեկություն պահանջվի, DPSS-ը նամակով կխնդրի ձեզանից բացակայող տեղեկությունները:



Ահա DPSS-ի մի քանի կարևոր կոնտակտային տվյալներ, որոնք կօգնեն ձեզ ձեր նորացման հարցում.

1. BenefitsCal-ի կայքը՝ benefitscal.com

BenefitsCal-ը մի կայք է Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի բնակիչների համար, որպեսզի առցանց դիմեն և իրենց նպաստները դիտեն CalWORKs-ի, CalFresh-ի, General Relief-ի և Medi-Cal-ի դիմումների համար:

2. DPSS-ի Հաճախորդի սպասարկման կենտրոնի (Customer Service Center, CSC) հեռախոսահամարներ

Անվճար	866-613-3777
Տեղական համարներ	626-569-1399 310-258-7400 818-701-8200
Աշխատանքային ժամեր	CSC-ը հասանելի է ձեզ օգնելու՝ • Երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 7:30 – երեկոյան 6:30 • Բացի տոնական օրերից

Եթե հարցեր ունեք ձեր Medi-Cal-ի նորացման հետ կապված.

- Կապվեք ձեր տեղական DPSS-ի գրասենյակ՝ ձեր Medi-Cal-ի գործով աշխատակցի հետ **1-866-613-3777 (TTY/TDD 1-800-660-4026)** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 7:30 – երեկոյան 6:30 (բացի տոն օրերից)

Ես SSI-ով կապված Medi-Cal ունեմ, ինչպես պետք է թարմացնեմ իմ տեղեկությունները:

- Եթե դուք SSI-ով կապված Medi-Cal ունեք, ձեր տեղեկությունները պետք է թարմացնեք Սոցիալական ապահովության միջոցով: Ձեր փոփոխությունների մասին կարող եք հայտնել զանգահարելով **1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778)** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 8:00 – երեկոյան 7:00

L.A. Care 2023 Medi-Cal-ի նպաստների հիմնական դրույթներ

L.A. Care Health Plan-ը տրամադրում է առողջական նպաստների համապարփակ կազմ։*

Ձեր նպաստների մասին լրացուցիչ մանրամասներ կարող եք գտնել Medi-Cal-ի Անդամի տեղեկագրքում, որը հասանելի է առցանց՝ [lacare.org](https://www.lacare.org)։

Այլ նպաստներ: Անվճար ձեզ համար:

Ամբուլատոր և ընդհանուր նպաստներ և ծառայություններ

- ❖ Առաջնային խնամքի բժշկի և մասնագետի այցեր
- ❖ Ամբուլատոր վիրաբուժություն
- ❖ Հրատապ խնամք և մանրածախ կլինիկաներ
- ❖ Լաբորատոր ծառայություններ և ռենտգենյան ճառագայթներ
- ❖ Գրիպի պատվաստումներ և այլ խորհուրդ տրվող պատվաստումներ
- ❖ COVID-19-ի թեստավորում և պատվաստում
- ❖ Մայրության և նորածնի խնամք
- ❖ Ծննդաբերության և հետ-ծննդաբերության խնամք
- ❖ Բուժքույրերի և մանկաբարձների ծառայություններ
- ❖ Մանկաբուժական ծառայություններ
- ❖ Ոտնաբուժություն
- ❖ Քիրոպրակտիկա
- ❖ Բուժական թերապիաներ
- ❖ Դիալիզ/հեմոդիալիզ
- ❖ Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ
- ❖ Հեռաառողջապահություն
- ❖ Ընտանեկան թերապիա



Կանխարգելիչ և բարեկեցության նպաստներ

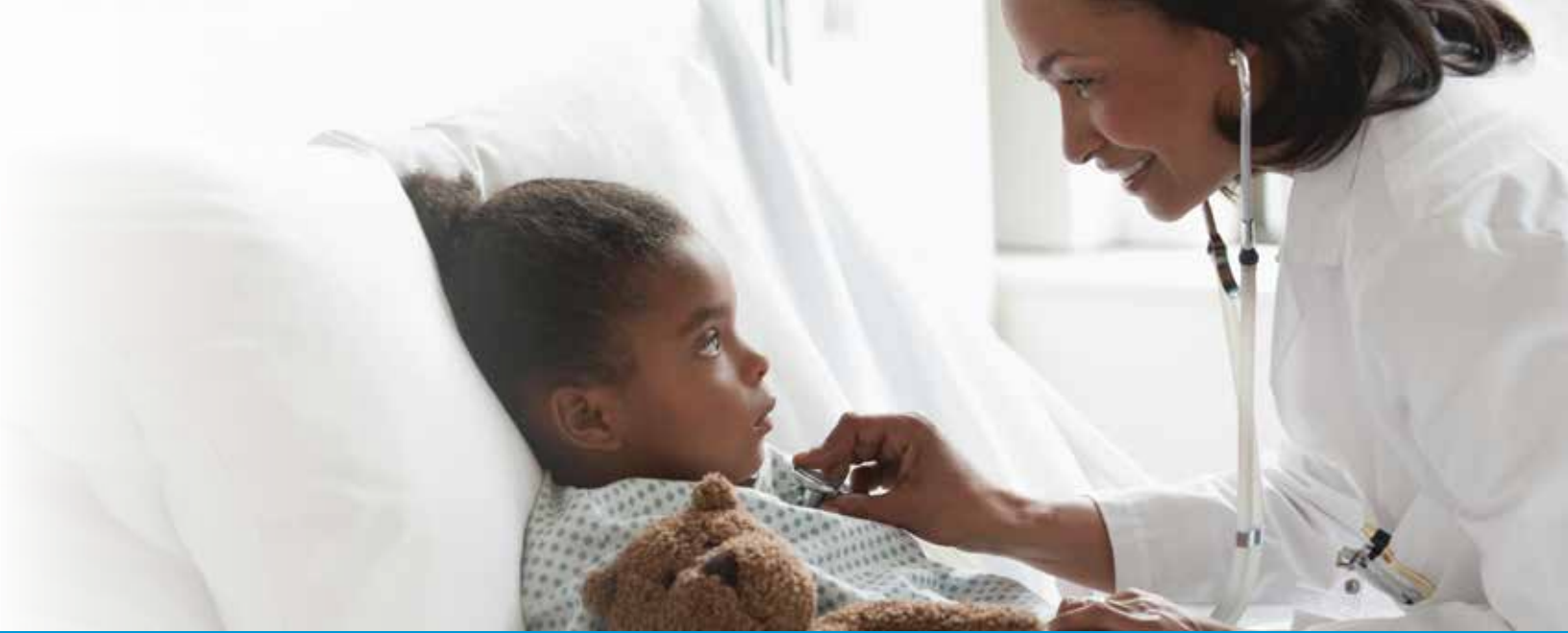
- ⌘ Health in Motion™ ծրագիր
- ⌘ Հիվանդության կառավարման ծրագրեր
- ⌘ Ծխելը դադարեցնելու ծառայություններ
- ⌘ Ընտանիքի ծրագրման ծառայություններ
- ⌘ Համայնքային առողջապահական աշխատողի ծառայություններ



Հոգեկան առողջության ծառայություններ

- ⌘ Հոգեկան հիվանդության ամբուլատոր ծառայություններ
- ⌘ Ամբուլատոր և ստացիոնար մասնագիտացված հոգեկան առողջության ծառայություններ
- ⌘ Թմրանյութերի օգտագործման հետ կապված խանգարումների ակտիվ չարաշահման զննման ամբուլատոր ծառայություններ
 - Ստացիոնար կամավոր թունազերծում

* Սա միայն ամփոփագիրն է:



Հիվանդանոցային ծառայություններ

- ❖ Ստացիոնար
ծառայություններ
- ❖ Վիրաբուժական
ծառայություններ
- ❖ Հիմնական
օրգանների
փոխապատվաստում
- ❖ Անզգայացման
ծառայություններ



Արտակարգ իրավիճակի ծառայությունները

- ❖ Շտապ օգնության
կայանի
ծառայություններ
- ❖ Շտապ օգնության
փոխադրման
ծառայություններ



Դեղատան նպաստներ

- ❖ Դեղատոմսով դուրս
գրվող դեղեր
(Medi-Cal Rx-ի
միջոցով՝
medi-calrx.dhcs.ca.gov)



Ռեաբիլիտացիոն և վերականգնողական ծառայություններ

- ❖ Ֆիզիկական թերապիա
- ❖ Աշխատանքային թերապիա
- ❖ Լսողության ծառայություններ
- ❖ Խոսքի թերապիա
- ❖ Լսողության ստուգումներ
- ❖ Տևական օգտագործման բժշկական սարքեր
- ❖ Ասեղնաբուժություն
- ❖ Տնային առողջական ծառայություններ
- ❖ Օրթոդոնտիկ/պրոթեզներ
- ❖ Բժշկական պարագաներ, սարքավորումներ և սարքեր
- ❖ Հմուտ բուժքույրական հաստատություն (մինչև 90 օր)
- ❖ Թոքային վերականգնում



Այլ ծառայություններ

- ❖ Տեսողություն/Օպտոմետրիա
- ❖ Փոխադրում
 - Ոչ-արտակարգ իրավիճակի բժշկական փոխադրում
 - Պատգարակով միկրոավտոբուս
 - Անվասայլակով միկրոավտոբուս
 - Շտապ օգնության տրանսպորտային միջոց
 - Ոչ-բժշկական փոխադրումներ
 - Մասնավոր կամ հանրային փոխադրամիջոց այն մարդկանց համար, ովքեր չունեն այլ միջոց իրենց ժամադրությանը հասնելու համար
- ❖ Երկարաժամկետ ծառայություններ և աջակցություններ
 - Հմուտ բուժքույրական հաստատություններ (91+ օր)
 - Տան և համայնքի վրա հիմնված ծառայություններ
- ❖ Ատամնաբուժական խնամք (Medi-Cal Dental-ի միջոցով, որը պաշտոնապես հայտնի է որպես Denti-Cal՝ **dhcs.ca.gov/services**)
- ❖ Ընդլայնված խնամքի կառավարում և համայնքային աջակցություն

* Նպաստները ենթակա են փոփոխման: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ 1-888-839-9909 (TTY 711) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը կամ այցելեք lacare.org: Հնարավոր է, ձեր առողջական խնամքի մատակարարը հաստատում ստանա որոշ նպաստների և ծառայությունների համար:

Առողջ պահեք ձեր աչքերը

VSP տեսողական
խնամքի միջոցով



Ձեր աչքերի առողջությունը մեր առաջնահերթությունն է:

Որպես Տեսողական խնամքի անդամ՝ դուք կստանաք բուժօգնություն հիանալի ակնաբույժներից, որակյալ ակնոցներ և մատչելի գներով ակնաբուժություն, որպեսզի կարողանաք հստակ տեսնել և ապրել առողջ կյանքով:

Շատ կարևոր են աչքերի կանոնավոր ստուգումները

VSP®-ի միջոցով դուք կստանաք հիանալի բուժօգնություն VSP-ի ցանցային բժշկից, ներառյալ WellVision Exam® — ստուգում, որը նախատեսված է հայտնաբերելու տեսողության նշաններ և առողջական վիճակներ, ինչպիսիք են շաքարախտը և արյան բարձր ճնշումը:

Ձեր VSP նպաստից օգտվելը շատ հեշտ է



Դիտեք ձեր ապահովագրությունը: Ստուգեք ձեր անհատականացված ապահովագրության տվյալները և գտեք ներցանցային բժիշկ՝ ստեղծելով հաշիվ **vsp.com** կայքում՝ օգտագործելով ձեր L.A. Care Health Plan-ի ID համարը (նշված է ձեր քարտի վրա):



Գտեք ներցանցային բժիշկ: **vsp.com** կայքում մուտք գործեք ձեր հաշիվ, որպեսզի գտնեք ձեզ ամենամոտ Medi-Cal-ի համար VSP մասնակից մատակարարին կամ զանգահարեք VSP-ի Անդամների սպասարկման բաժին **1-800-877-7195 (TTY 1-800-428-4833)** համարով, երկուշաբթիից ուրբաթ առավոտյան 5-ից երեկոյան 8-ը, շաբաթ և կիրակի օրերին առավոտյան 7-ից երեկոյան 8-ը:



Ձեր ժամադրության ընթացքում ասացեք, որ դուք VSP ունեք L.A. Care Health Plan-ի միջոցով: Ցույց տվեք ձեր L.A. Care Health Plan-ի քարտը ժամադրության ժամանակ:

Այդքան բան: Մնացածը մենք կանենք. ոչ մի լրացնելու հայցադիմում չկա, երբ տեսնեք VSP մասնակից մատակարարին:

Հարցեր ունեք: Այցելեք **vsp.com** կայք կամ զանգահարեք VSP **1-800-877-7195 (TTY 1-800-428-4833)** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ առավոտյան 5-ից երեկոյան 8-ը, շաբաթ և կիրակի օրերին առավոտյան 7-ից երեկոյան 8:

Իմացեք ձեր բուժման տարբերակները

Խնամքի տեսակներ	Մատակարարի տեսակներ	Ծառայությունների օրինակներ	Մոտավոր սպասման ժամերը
 Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ	Արտոնագրված գրանցված բուժքույր Խոսեք բուժքրոջ հետ 24/7	• Ինքնուրույն խնամքի խորհուրդներ • Պատասխաններ ձեր առողջապահական հարցերին • Որոշել որտեղ ստանալ խնամքը	• Առանց սպասման ժամանակի
 Առաջնային խնամք	Առաջնային մատակարար (PCP) Խնամքի կարիք ունենալիս՝ նախ զանգահարեք ձեր PCP-ին	• Կանխարգելիչ խնամք • Հանկարծահաս կամ կարճատև առողջական խնդիրներ • Երկարատև վիճակներ կամ հիվանդություններ՝ շաքարախտի նման	• 10 աշխատանքային օր կամ ավելի քիչ • Որոշ նույնօրյա ժամադրություններ
 Հրատապ խնամք	Հեռավար առողջապահության ծառայություններ Բժշկի հետ խոսեք հեռախոսով կամ առցանց	• Մրսածություն/գրիպ/տենդ • Ցաներ • Վարակներ (մաշկ/աչք/ականջ/միզուղիների վարակ (UTI))	• Բոլորներից ժամեր
	Մանրածախ կլինիկաներ Տեղակայված մանրածախ դեղատանը և անձնակազմում առաջնային խնամք տրամադրող բուժքույրով	• Շնչառական (սուլոց/հազ) • Ստամոքսային (ցավ/փսխում/փորլուծություն) • Մանր վնասվածքները	• Բոլորներից ժամեր • Հերթագրեք այց և առցանց ստուգեք առանց ժամադրության սպասման մոտավոր ժամերը



Խնամքի տեսակներ	Մատակարարի տեսակներ	Ծառայությունների օրինակներ	Մոտավոր սպասման ժամերը
	Հրատապ խնամքի կենտրոն Բժիշկներից ստացեք նույնօրյա խնամք, նույնիսկ աշխատանքային ժամերից հետո և շաբաթ, կիրակի օրերին		Բույներից ժամեր
 Շտապ օգնություն	Շտապ օգնության կայան Խնամք կյանքին սպառնացող վիճակների համար: ER կայանը մի օգտագործեք սովորական խնամքի կամ թեթև հիվանդության համար	- Ցավեր կան կրծքավանդակում - Տեսողության հանկարծակի փոփոխություններ - Տկարություն/խոսելու դժվարություն	Սպասումը կախված է ձեր հիվանդության/վնասվածքի սաստկությունից

Ծախսերի կամ այս ծառայություններին մատչելու կերպի մասին հավելյալ տեղեկության համար այցելեք՝ [lacare.org/members/getting-care](https://www.lacare.org/members/getting-care) կամ զանգահարեք ձեր Անդամի ID քարտի դարձակոդում գտնվող համարով:

Եթե հավելյալ օգնության կարիք ունեք, դիմեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:

Medi-Cal-ի, L.A. Care Medicare Plus-ի (HMO D-SNP), PASC-ի և L.A. Care Covered™-ի անդամները կարող են օգտվել հեռաառողջապահական ծառայություններից: Անդամները, ովքեր նաև ունեն Medicare, թերևս չկարողանան օգտվել հեռաառողջապահական ծառայություններից: Հնարավոր է, որ հեռաառողջապահական բոլոր ծառայությունները չապահովագրվեն Ձեր առողջապահական ծրագրի կողմից: Խնդրում ենք դիմել ձեր ծրագրի տեղեկագրքին կամ զանգահարել L.A. Care ձեր ID քարտի վրա գտնվող համարով:

COVID-19 կանխարգելում + խնամք

COVID-19-ը շատ վարակիչ վիրուս է: Այս վիրուսը փոխանցվում է մարդուց մարդու և առաջացնում լուրջ հիվանդություններ, ինչպես երկարատև COVID-ը, հիվանդանոցային բուժումը և մահը:

Առողջապահության բոլոր գործակալությունները և L.A. Care-ը խորհուրդ են տալիս, որ բոլոր իրավասու անձինք ստանան COVID-19 պատվաստանյութ և խթանիչներ: COVID-19-ի պատվաստանյութերն այժմ հասանելի են բոլոր 6 ամսական և ավելի մեծ տարիքի անձանց համար: Դա ձեզ և ձեր սիրելիներին պաշտպանելու լավագույն միջոցն է, ինչպես նաև բոլորիս համար նորմալ կյանքին վերադառնալու համար:

Պատվաստանյութերը ձեզ չեն վարակում COVID-19 վիրուսով: Կլինիկական փորձարկումների ընթացքում այս պատվաստանյութերի տարածված կողմնակի ազդեցություններն են՝ ցավ ներարկման տեղում, հոգնածություն, գլխացավ, մկանների և հոդերի ցավ, դող և մեղմ տենդ: Սովորաբար, կողմնակի ազդեցությունները մեղմ են և անցնում են մեկ կամ երկու օր հետո, մինչդեռ պատվաստանյութերի առավելությունները մնում են:

Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի շատ վայրեր այժմ առաջարկում են պատվաստանյութեր առանց ժամադրության և երկարացված ժամեր՝ ներառելով երեկոներն ու շաբաթ, կիրակի օրերը: Այցելեք **myturn.ca.gov** կայք, որպեսզի գտնեք ձեզ ամենամոտ պատվաստման կենտրոնը:

L.A. Care-ի անդամների համար պատվաստանյութ ստանալն անվճար է:



Անվտանգությունը

- ❖ COVID-19 վարակի լրջությունը կարելի է նվազեցնել հետևյալ կերպ.
 - Տեղեկացված մնալով COVID-19-ի առաջարկվող պատվաստանյութերի և խթանիչների վերաբերյալ
 - Հետևելով տեղական հանրային առողջապահական ուղեցույցին, թե երբ պետք է դիմակ կրել
 - COVID-19-ի համար թեստ հանձնելով, եթե ձեզ մոտ սիմպտոմներ են նկատվում և/կամ հնարավոր է շփվել եք որևէ մեկի հետ, ով COVID-19-ի դրական արդյունք ունի
 - Հարցնելով ձեր մատակարարին, արդյոք դուք որակավորվում եք COVID-19-ի թերապևտիկ՝ խմելու միջոցների և հակավիրուսային դեղամիջոցների համար, որոնք կարող են օգնել COVID-19-ի թեստի դրական արդյունքի դեպքում

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստը դրական է և ունեք հարցեր, թե որ բուժումն է ձեզ համար ճիշտ, խնդրում ենք կապվել ձեր բժշկական մատակարարի հետ կամ զանգահարել Լոս Անջելես վարչաշրջանի COVID-19-ի տեղեկատվական հեռախոսահամարով՝ **833-540-0473**, առավոտյան 8:00 - երեկոյան 8:30:

Միշտ հետևեք 3 C-ի կանոնները, երբ COVID-19-ի բարձր համայնքային փոխանցում կա.

- ❖ Խուսափեք փակ տարածքներից
- ❖ Խուսափեք ամբոխված տարածքներից
- ❖ Խուսափեք մոտ տարածությունից կոնտակտից՝ օրինակ մոտիկից զրույցները

Հարցեր ունեք COVID-19-ի վերաբերյալ:

Եթե հարցեր ունեք COVID-19-ի պատվաստանյութի վերաբերյալ կամ, եթե ցանկանում եք ավելին իմանալ նոր խմելու և հակավիրուսային դեղամիջոցների մասին, որոնք հասանելի են COVID-19-ի դրական են թեստի արդյունքներով անձանց, ապա խնդրում ենք դիմել ձեր առաջնային խնամքի մատակարարին:

Եթե կարծում եք, որ ձեզ մոտ կարող է COVID-19 լինել, անմիջապես զանգահարեք ձեր առողջական խնամքի մատակարարի գրասենյակ: Մի գնացեք մատակարարի գրասենյակ առանց նախօրոք զանգահարելու:

COVID-19-ի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք **lacare.org/vaccine**:



Վերադարձեք խնամքին

Ժամանակն է խնամքին կրկին վերադառնալու: Բաց մի թողեք ստուգումները, հետազոտումները կամ լաբորատոր թեստերը: Հետազոտումները բժշկական թեստեր են, ինչպիսիք են՝ մամոգրաֆիան կամ կոլոնոսկոպիան: Առողջական խնամքի մատակարարները իրենց գրասենյակները մաքուր և անվտանգ են պահում: Նրանք կարող են նաև առաջարկել հեռաառողջապահության տարբերակ: Զանգահարեք ձեր բժշկին այսօր՝ ժամադրություն նշանակելու համար ցանկացած խնամքի համար, որը, հնարավոր է, բաց էք թողել COVID-19-ի համաճարակի ժամանակ:

Ժամանակ հատկացրեք և համոզվեք, որ ձեր առողջության բոլոր հետազոտումները, պատվաստանյութերը և լաբորատոր թեստերն արդի են: Ձեր սիրած մարդիկ շնորհակալ կլինեն Ձեզ:

Լեզվական մատչելիություն

Հասանելի են լեզվական աջակցության անվճար ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում՝ **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Զանգն անվճար է:



L.A. Care
Medi-Cal

Ժամանակն է
ստանալու ձեր

ԳՐԻՊԻ պատվաստումը:



Խորհուրդներ ձեզ և ձեր սիրելիներին գրիպից պաշտպանելու համար

- ❖ Ստացեք գրիպի դեմ պատվաստումը
- ❖ Հեռու մնացեք հիվանդ մարդկանցից և մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք
- ❖ Հաճախակի լվացեք ձեռքերը կամ սպիրտային հիմքով ձեռքի ախտահանիչ օգտագործեք
- ❖ Հազացեք և փռշտացեք ձեր արմունկի մեջ
- ❖ Խուսափեք աչքերը, քիթը կամ բերանը ձեռք տալուց
- ❖ Հետևեք COVID-19-ի շարունակվող համավարակով պայմանավորված՝ դիմակի և սոցիալական հեռավորություն պահպանելու տեղական ուղեցույցներին
- ❖ Բացի այդ, եթե դուք 65 տարեկանից բարձր տարիքի եք կամ բարձր վտանգի տակ եք, հարցրեք ձեր բժշկին թոքաբորբի դեմ պատվաստման մասին

Ստացեք գրիպի դեմ ձեր ԱՆՎՃԱՐ պատվաստումն այսօր:



Ժամադրություն նշանակեք ձեր **բժշկի հետ**: Մենք կարող ենք օգնել:
Զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով:



Գտեք **համայնքի կայքը**: Այցելեք **lacare.org/flu**, որպեսզի գտնեք
ԱՆՎՃԱՐ գրիպի պատվաստումները համայնքում:

ԿԱՄ



Գնացեք **մոտակա դեղատուն**: Ժամադրություն հարկավոր չէ: Ցույց
տվեք նրանց ձեր L.A. Care ID քարտն ու ստացեք գրիպի դեմ ձեր
անվճար պատվաստումը:

LA3042 AR 09/21

Ինչպես ձեռք բերել

L.A. Care-ի Medi-Cal-ի
Անդամի նյութերը

L.A. Care Health Plan-ը ձեզ տեղեկություն է տրամադրում ձեր Medi-Cal-ի նպաստների, ապահովագրված դեղերի և L.A. Care-ի հետ աշխատող բժիշկների մասին: Medi-Cal-ի Անդամի տեղեկագիրքը, Մատակարարների հասցեագիրքը և Դեղատան դեղերի դեղացանկը (Medi-Cal Rx) տեսնելը և տպելը հեշտ է:



Որոնք

lacare.org | օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Medi-Cal-ի Անդամի նյութերը տեսնելու և տպելու համար կարող եք այցելել L.A. Care-ի կայքը և սեղմել Member Materials (Անդամի նյութեր) (Medi-Cal) հղումը:



**Այցելեք
L.A. Care**

Սովորական աշխատանքային ժամերի ընթացքում

Այցելեք L.A. Care-ի Համայնքային ռեսուրս կենտրոններից մեկը՝ Անդամի նյութերի տպագիր օրինակները ստանալու հարցում օգնություն ստանալու համար կամ, որպեսզի հաճախորդների սպասարկման ներկայացուցիչը պատասխանի ձեր հարցերին, թե ինչպես օգտվել ձեր նոր Medi-Cal-ի նպաստներից:



Զանգահարեք

1-888-839-9909 (TTY 711)

Օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ՝ տոն օրերը

L.A. Care-ի Անդամների սպասարկման անձնակազմից որևէ մեկը կարող է օգնել Ձեզ Անդամի տեղեկագիրքը, Մատակարարների հասցեագիրքը և Դեղատան դեղերի դեղացանկը (Medi-Cal Rx) ձեռք բերելու հարցում:



L.A. Care
Medi-Cal

Այս տեղեկություններն այլ լեզվով կամ այլընտրանքային ձևաչափով, օրինակ՝ խոշոր տառերով, ձայնագրված կամ Բրեյլի լեզվով ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել L.A. Care-ի Անդամների սպասարկում **1-888-839-9909 (TTY 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը:

ՆՇՈՒՄ. Եթե դուք վերջերս տեղափոխվել եք կամ, եթե ձեր հեռախոսահամարը կամ էլ հասցեն կամ այլ կոնտակտային տվյալ փոխվել է, հայտնեք ձեր փոփոխությունների մասին Լոս Անջելես վարչաշրջանի Հանրային սոցիալական սպասարկման բաժին (DPSS) կամ այցելեք **benefitscal.com**: Եթե լրացուցիչ տեղեկությունների համար նորացման փաթեթ/ձև կամ ծանուցում ստանաք, կարող եք տեղեկություններն ուղարկել փոստով, հեռախոսով, անձամբ կամ առցանց եղանակով:

ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՑԱՌՄԱՆ ԾԱՆՈՒՅԱԳԻՐ

Խտրականությունը անօրինական է: L.A. Care Health Plan-ը հետևում է քաղաքացիական իրավունքների նահանգային և դաշնային օրենքներին: L.A. Care Health Plan-ը ապօրինաբար խտրականություն չի գործադրում, անձանց չի բացառում կամ նրանց հետ տարբեր չի վարվում սեռի, ցեղի, գույնի, կրոնի, նախնիների, ազգային ծագման, ազգային խմբերի նույնականացման, տարիքի, հոգեկան հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկությունների, ամուսնական կարգավիճակի, գենտերի, սեռական ինքնության կամ սեռական հակումների պատճառով:

L.A. Care Health Plan-ը մատուցում է՝

- Անվճար օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց՝ նրանց օգնելու համար արդյունավետ հաղորդակցվել, ինչպես օրինակ՝
 - ✓ Նշանների լեզվի որակավորված բանավոր թարգմանիչներ
 - ✓ Գրավոր տեղեկատվություն այլ ձևաչափերով (խոշոր տառատեսակ, ձայնագրություն, էլեկտրոնային մատչելի ձևաչափեր, այլ ձևաչափեր)
- Անվճար լեզվական ծառայություններ այն մարդկանց, ում առաջնային լեզուն անգլերենը չէ, ինչպես օրինակ՝
 - ✓ Որակավորված բանավոր թարգմանիչներ
 - ✓ Գրավոր տեղեկատվություն այլ լեզուներով

Եթե այս ծառայությունների կարիքն ունեք, կապվեք L.A. Care Health Plan-ի հետ օրվա մեջ 24 ժամ, շաբաթվա մեջ 7 օր, այդ թվում տոն օրերին՝ զանգահարելով **1-888-839-9909**: Եթե չեք կարող լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել **TTY 711** հեռախոսահամարով: Ըստ պահանջի՝ այս փաստաթուղթը կարող եք ստանալ Բրեյլի այբուբենով, խոշոր տառատեսակով, ձայնագրությամբ կամ էլեկտրոնային եղանակով: Այս այլընտրանքային ձևաչափերից որևէ մեկով պատճեն ստանալու համար զանգահարեք կամ գրեք:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1-888-839-9909
TTY: 711



ԻՆՉՊԵՍ ՆԵՐԿԱՅԱՑՆԵԼ ԲՈՂՈՔ ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ

Եթե համոզված եք, որ L.A. Care Health Plan-ին չի հաջողվել այս ծառայությունները մատուցել, կամ ապօրինաբար խտրականություն է գործադրել մի ուրիշ ճանապարհով՝ սեռի, ցեղի, գույնի, կրոնի, նախնիների, ազգային ծագման, ազգային խմբերի նույնականացման, տարիքի, հոգեկան հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկությունների, ամուսնական կարգավիճակի, գենտերի, սեռական ինքնության կամ սեռական հակումների հիմքի վրա, կարող եք բողոք ներկայացնել L.A. Care Health Plan-ի Համապատասխանության գլխավոր տնօրենին: Դուք կարող եք քաղաքացիական իրավունքների բողոք ներկայացնել հեռախոսով, գրավոր, անձամբ կամ էլեկտրոնային ձևով:

- **Հեռախոսով.** կապվեք L.A. Care Health Plan-ի Համապատասխանության գլխավոր տնօրենի հետ՝ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, այդ թվում տոն օրերին՝ զանգահարելով **1-888-839-9909** հեռախոսահամարով: Կամ եթե չեք կարող լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել **TTY 711** հեռախոսահամարով:
- **Գրավոր.** լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ գրեք և ուղարկեք այն այստեղ՝

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

Էլ. փոստ՝ civilrightscoordinator@lacare.org

- **Անձամբ.** այցելեք Ձեր բժշկի գրասենյակ կամ L.A. Care Health Plan և ասեք, որ ցանկանում եք բողոք ներկայացնել:
- **Էլեկտրոնային եղանակով.** Այցելեք L.A. Care Health Plan-ի կայք՝ www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form կամ էլ. փոստ ուղարկեք հետևյալ հասցեին՝ civilrightscoordinator@lacare.org:

ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ԳՐԱՍԵՆՅԱԿ – ԿԱԼԻՖՈՐՆԻԱՅԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԽՆԱՄՔԻ ՍՊԱՍԱՐԿՄԱՆ ԲԱԺԻՆ

Դուք կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել Կալիֆորնիայի Առողջական խնամքի սպասարկման բաժնի (Department of Health Care Services) Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ (Office of Civil Rights)՝ հեռախոսով, գրավոր կամ էլեկտրոնային եղանակով.

- **Հեռախոսով.** զանգահարեք **916-440-7370** հեռախոսահամարով: Եթե չեք կարող լավ խոսել կամ լսել, խնդրում ենք զանգահարել 711 (**Դհամարով (Հեռահաղորդակցությունների փոխանցման ծառայություն [Telecommunications Relay Service])**):
- **Գրավոր.** լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ ուղարկեք այստեղ՝

**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**

Գանգատի ձևերը հասանելի են՝
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx:

- Էլեկտրոնային եղանակով. էլ. նամակ ուղարկեք՝ **CivilRights@dhcs.ca.gov**:



ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ԳՐԱՍԵՆՅԱԿ - ԱՄՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ և ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԾԱՌԱԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Եթե համոզված եք, որ ձեր դեմ խտրականություն է գործադրվել ցեղի, գույնի, ազգային ծագման, տարիքի, հաշմանդամության կամ սեռի հիմքի վրա, կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել ԱՄՆ Առողջապահության և հանրային ծառայությունների դեպարտամենտ (U.S. Department of Health and Human Services) Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ հեռախոսով, գրավոր կամ էլեկտրոնային միջոցով՝

- **Հեռախոսով.** զանգահարեք **1-800-368-1019** հեռախոսահամարով: Եթե լավ չեք լսում կամ խոսում, խնդրում ենք զանգահարել **TTY/TDD 1-800-537-7697** հեռախոսահամարով:
- **Գրավոր.** լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ ուղարկեք այստեղ՝

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

Գանգատի ձևաթղթերը կարելի է գտնել այստեղ՝
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>:

- **Էլեկտրոնային եղանակով.** այցելեք Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակի բողոքների պորտալը՝
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>:

Լեզվական աջակցություն

Անգլերեն

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

Իսպաներեն

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.

Արաբերեն

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

Հայերեն

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:

Կամբոջերեն

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

Չինարեն

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。

Պարսկերեն

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.



Հնդի

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।

Հնդի

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.

Հնդի

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。

Հնդի

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.

Հնդի

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

Հնդի

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx 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 hluc 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.

ਫ਼ੋਨਾਨੁਮਰ

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

Դիմումներ

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.

Samgaling

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 serbisyon ng ito.

ໂພງພັນຖະໜົນ

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

Դիմումներ

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.

Հիշտնամներ

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.



L.A. Care
Medi-Cal



1.888.839.9909

| TTY 711



lacare.org