



L.A. Care
Medi-Cal



Medi-Cal Member عضو
2023 | راهنمای سالانه



فهرست

- 1 پیام L.A. Care
- 2 آشنایی با پلان بیمه Medi-Cal
- 5 تمدید Medi-Cal
- 6 نکات برجسته مزایا
- 8 مراقبت بینایی
- 9 آشنایی با گزینه های مراقبت
- 10 COVID-19
- 12 مقابله با آنفولانزا
- 13 روش دسترسی به مطالب ویژه اعضا
- 14 اطلاعیه ممنوعیت تبعیض
- 17 کمک زبانی





L.A. Care
Medi-Cal

عضو گرامی L.A. Care

(**L.A. Care**) L.A. Care Health Plan این بسته سالانه اطلاعات و منابع مزایای Medi-Cal را برای حفظ سلامت شما منتشر می کند.

این اطلاعات کلیاتی درباره مزایا و خدمات Medi-Cal ارائه می کند تا به شما در زمینه دسترسی به خدمات درمانی کمک شود. این خدمات به صورت ارزان قیمت یا رایگان به شما ارائه می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مزایا و خدمات Medi-Cal، به وب سایت ما به نشانی **lacare.org** مراجعه کنید یا با «خدمات اعضا» به شماره تماس بگیرید. **1-888-839-9909** (TTY 711) در هر ساعت از شبانه روز و در هریک از روزهای هفته می توانید با این شماره تماس بگیرید.

با احترام،
L.A. Care Health Plan

توجه: اگر به تازگی نقل مکان کرده اید، یا اگر هریک از اطلاعات تماس شما، مانند شماره تلفن یا نشانی ایمیل، تغییر کرده است، این تغییرات را از طریق تماس با «اداره خدمات اجتماعی عمومی» (DPSS) کانتی لس آنجلس یا مراجعه به **benefitscal.com** گزارش کنید. اگر بسته/فرم تمدید یا اطلاعات درخواست اطلاعات بیشتر را دریافت کنید، می توانید این اطلاعات را از طریق پست، تلفن، حضوری یا آنلاین ارائه کنید.



آشنایی با پلان بیمه Medi-Cal

مراقبت مدیریت شده Medi-Cal چیست؟

- ❖ مراقبت مدیریت شده Medi-Cal سامانه ای منظم است که برای ارائه خدمات باکیفیت و حفظ سلامت اعضا طراحی شده است
- ❖ پلان های بیمه سلامت مراقبت مدیریت شده Medi-Cal به اعضا در زمینه یافتن پزشک، داروخانه و برنامه های آموزش بهداشت کمک می کند
- ❖ پلان های بیمه سلامت مراقبت مدیریت شده Medi-Cal خدمات هماهنگی مراقبت، ارجاع به متخصص، خدمات تلفنی مشاوره پرستاری 24-ساعته و «خدمات اعضا» را به صورت 24-ساعته و در 7 روز هفته (ازجمله تعطیلات) ارائه می کنند.

ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) کیست؟

- ❖ PCP پزشک اصلی شماست و نخستین فردی است که برای رفع مشکل جسمی خود به او مراجعه می کنید
- ❖ PCP آماده ارائه خدمات مناسب در مکان و زمان مناسب به شماست
- ❖ همه اعضای جدید باید ظرف سه ماه از پیوستن به L.A. Care به PCP خود مراجعه کنند تا تحت ارزیابی اولیه سلامت (IHA) قرار بگیرند

Medi-Cal چیست؟

- ❖ (برنامه Medicaid کالیفرنیا) از برنامه های بیمه سلامت عمومی است که پوشش خدمات درمانی را برای افراد و خانواده های کم درآمدی که واجد شرایط معینی هستند، فراهم می کند
- ❖ Medi-Cal پوشش بیمه سلامت ارزان قیمت و رایگان را به افراد واجد شرایط ساکن کالیفرنیا ارائه می کند

L.A. Care Medi-Cal Plan چیست؟

- ❖ L.A. Care Medi-Cal Plan برنامه عمومی رایگانی است که پوشش خدمات درمانی را برای بزرگسالان، خانواده ها، سالخوردگان و افراد دچار معلولیت، با رعایت الزامات درآمدی، فراهم می کند
- ❖ افراد تحت پوشش مراقبت مدیریت شده باید به پزشکان همکار پلان بیمه سلامت و گروه پزشکی خود (در صورت وجود) مراجعه کنند

PCP را چگونه می توان تغییر داد؟

برای تغییر دادن PCP خود

با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در همه روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، می توانید با این شماره تماس بگیرید

به **www.activehealthyinformed.org**

مراجعه کنید یا از 9:00 صبح تا 5:00 ب.ظ. دوشنبه تا جمعه با **1-877-287-6290 (TTY 711)** تماس بگیرید و نشانی «مرکز کمک رسانی همگانی» (CRC) نزدیک محل سکونت خود را بپرسید

چه اطلاعاتی در کارت شناسایی عضو L.A. Care ثبت می شود؟

1. نام پلان بیمه سلامت: L.A. Care

2. شناسه عضویت شما

3. ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) و شماره وی

پشت

اگر از پزشک، مرکز مراقبت فوری، بیمارستان یا دیگر مراکز خدماتی تحت پوشش L.A. Care صورتحساب دریافت کنید

با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در هر یک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می توانید با این شماره تماس بگیرید

مجموعه کامل مزایا و خدمات Medi-Cal به صورت رایگان به اعضا ارائه می شود

شما نباید هزینه ای پرداخت کنید

حق شکایت یا ارائه گزارش شکواییه برای شما محفوظ است

مجوز قبلی چیست؟

PCP ممکن است شما را

به «متخصص» ارجاع دهد تا برای شما داروی خارج از پوشش Medi-Cal تجویز کند

متخصص پزشکی است که در زمینه رسیدگی به مشکلات ناحیه مشخصی از بدن یا درمان نوع مشخصی از بیماری یا ارائه خدمت خاصی تخصص دارد

متخصص قلب و جراح پزشک متخصص محسوب می شوند. اگر به مراقبت یا خدمت تخصصی نیاز داشته باشید، PCP باید مجوز مراجعه شما به متخصص مرتبط را درخواست کند. این روند را درخواست «مجوز قبلی» می گویند

4. گروه پزشکی شما (در صورت وجود)

5. شماره تلفن «خدمات اعضا»ی L.A. Care و دیگر اطلاعات و شماره های تلفن مهم

جلو

اگر نقل مکان کنید یا بخواهید اطلاعات تماس خود را به روز کنید، باید یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

با مامور تایید صلاحیت کانتی خود در «اداره خدمات اجتماعی عمومی» (DPSS) به شماره **TTY 1-800-660-4026 | 1-866-613-3777**

تماس بگیرید. از 7:30 صبح تا 6:30 ب.ظ. دوشنبه تا جمعه (به استثنای تعطیلات)، می توانید با این شماره تماس بگیرید

با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در 7 روز هفته، از جمله تعطیلات، می توانید با این شماره تماس بگیرید

به یکی از مراکز کمک رسانی همگانی (CRC) مراجعه کنید. برای یافتن نزدیک ترین CRC، به

www.activehealthyinformed.org مراجعه کنید یا از 9:00 صبح تا 5:00 ب.ظ. دوشنبه تا جمعه با **1-877-287-6290 (TTY 711)** تماس بگیرید



مراکز کمک رسانی همگانی

«مراکز کمک رسانی همگانی» (CRC) چیست؟

- ❖ «مراکز کمک رسانی همگانی» L.A. Care خدمات گوناگونی در زمینه بهداشت و سلامت به اعضا و جوامع ارائه می کنند
- ❖ از خدماتی که ارائه می شود می توان به کلاس های رایگان بهداشت و سلامت، خدمات مشتریان، وای-فای رایگان برای خدمات دورپزشکی، معرفی به برنامه های کمک رسانی، راهنمایی در زمینه ثبت نام در Medi-Cal و معرفی به مراکز خدمات اجتماعی اشاره کرد
- ❖ با مراجعه به نشانی www.activehealthyinformed.org visiting: و استفاده از ابزار نوبت دهی آنلاین، می توانید نوبت بگیرید

خدمات آموزش بهداشت

خدمات رایگان ترجمه

- ❖ شما حق دارید که هنگام گفتگو با پزشک تان از خدمات ترجمه بهره مند شوید
- ❖ L.A. Care خدمات ترجمه رایگان، از جمله زبان اشاره آمریکا، را ارائه می کند
- ❖ لزومی ندارد که از دوستان یا بستگان به عنوان مترجم استفاده کنید، مگر این که در وضعیت اضطراری باشید
- ❖ برای استفاده از خدمات ترجمه می توانید در هر ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، از جمله تعطیلات با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. درخواست خود را باید حداقل 10 روز پیش از مراجعه ارائه کنید

هنگام تماس گرفتن، اطلاعات زیر را در دسترس نگه دارید:

- نام
- شماره عضویت L.A. Care
- تاریخ و ساعت نوبت
- نام پزشک
- نشانی و شماره تلفن پزشک
- ❖ اگر نوبت شما تغییر کند یا لغو شود، باید در اولین فرصت با «خدمات اعضا»ی L.A. Care تماس بگیرید

L.A. Care برنامه ها و منابع بسیاری در زمینه آموزش بهداشت ارائه می کند. برخی از این منابع عبارتند از:

- ❖ برنامه های ویژه مادران و کودکان
- ❖ پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا
- ❖ مطالب مکتوب به زبان و قالب دلخواه شما
- ❖ معرفی به مراکز اجتماعی
- ❖ خط مشاوره پرستاری
- ❖ همه خدمات آموزش بهداشت رایگان است. برای کسب اطلاعات بیشتر، از 8:00 صبح تا 5:00 ب.ظ دوشنبه تا جمعه با **1-855-856-6943 (TTY 711)** تماس بگیرید یا به lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention مراجعه کنید

پیوند اجتماعی

- ❖ پیوند اجتماعی L.A. Care امکان ایجاد ارتباط اعضا با نهادهای اجتماعی و بهره مندی از خدمات مسکن، غذا، کمک مالی و غیره را فراهم می کند
- ❖ با مراجعه به communitylink.lacare.org می توانید خدمات رایگان یا ارزان قیمت را جستجو کنید و در «نظرسنجی عوامل اجتماعی سلامت» شرکت کنید

تمدید Medi-Cal

در وضعیت اضطراب سلامت همگانی (PHE) ناشی از شیوع کووید-19، پوشش بیمه شما، صرف نظر از تغییرات شرایط شما، حفظ شد. البته، اگر فرآیند تعیین مجدد Medi-Cal از سر گرفته شود «اداره خدمات اجتماعی عمومی» (DPSS) لس آنجلس کانتی صلاحیت شما برای بهره مندی از خدمات رایگان یا ارزان قیمت Medi-Cal را دوباره ارزیابی خواهد کرد.

با تمدید به موقع می توانید مزایای Medi-Cal خود را حفظ کنید. اینجا اطلاعات مهمی درباره تمدید ارائه می شود:

برای تمدید پوشش خود می توانید از این اطلاعات تماس مهم DPSS استفاده کنید:

1. وب سایت **benefitscal.com** BenefitsCal:

BenefitsCal وب سایتی است که ساکنان کانتی لس آنجلس می توانند درخواست مزایای مربوط به CalWORKs، CalFresh، General Relief و Medi-Cal را به صورت آنلاین در آن ارائه کنند و این مزایا را مشاهده نمایند

2. شماره تلفن های مرکز خدمات مشتریان DPSS (CSC)

شماره رایگان	866-613-3777
شماره های محلی	626-569-1399 310-258-7400 818-701-8200
ساعات کار	CSC آماده کمک رسانی به شماست: • دوشنبه - جمعه 7:30 صبح - 6:30 ب.ظ • غیر از روزهای تعطیل

اگر درباره تمدید پوشش Medi-Cal خود سوالی داشتید:

با مامور پرونده Medi-Cal خود در دفتر محلی DPSS به شماره **1-866-613-3777** (TTY/TDD) **1-800-660-4026** تماس بگیرید. از 7:30 صبح - 6:30 ب.ظ دوشنبه تا جمعه (به استثنای تعطیلات) می توانید با این شماره تماس بگیرید

من پوشش SSI-Linked Medi-Cal دارم. چگونه باید اطلاعات خود را به روز کنم؟

گر پوشش SSI-Linked Medi-Cal دارید، برای به روز کردن اطلاعات خود باید از طریق تامین اجتماعی اقدام کنید. برای اعلام تغییرات، با شماره **1-800-772-1213** (TTY **1-800-325-0778**)، تماس بگیرید. از 8:00 صبح - 7:00 ب.ظ دوشنبه تا جمعه می توانید با این شماره تماس بگیرید.

برای تمدید Medi-Cal، چه باید بکنم؟

اگر به تازگی نقل مکان کرده اید، یا اگر هریک از اطلاعات تماس شما، مانند شماره تلفن یا نشانی ایمیل، تغییر کرده است، این تغییرات را به DPSS اعلام کنید تا امکان ارائه اطلاعات مهم درباره پوشش Medi-Cal به شما فراهم شود.

اگر شغل یا درآمدهای شما تغییر کرده است، باید مدارک موردنیاز برای راستی آزمایی را آماده کنید.

صندوق پستی خود را بررسی کنید - اگر بسته/فرم تمدید یا اطلاعیه درخواست اطلاعات بیشتر را دریافت کنید، می توانید این اطلاعات را از طریق پست، تلفن، حضوری یا آنلاین ارائه کنید.

حساب آنلاین BenefitsCal خود را برای هشدارها بررسی کنید - شما می توانید درخواست تمدید یا اطلاعات درخواست شده را به صورت آنلاین ارائه کنید.

آیا فرآیند تمدید Medi-Cal را خودم باید کامل کنم؟

DPSS سعی می کند Medi-Cal شما را با اطلاعاتی که در اختیار دارد، تمدید کند.

اگر DPSS برای تمدید Medi-Cal شما به اطلاعات بیشتری نیاز داشته باشد، این اطلاعات را از شما درخواست می کند. مهم است که ذینفعان Medi-Cal به درخواست های کانتی پاسخ دهند. بدین ترتیب DPSS اطلاعات به روز و موردنیاز برای تمدید پوشش Medi-Cal شما را در اختیار خواهد داشت.

پس از بازگرداندن فرم، چه اتفاقی می افتد؟

DPSS با ارسال نامه ای به شما اعلام می کند که آیا هنوز واجد شرایط پوشش Medi-Cal هستید یا خیر. اگر برای تمدید پوشش شما به اطلاعات بیشتری نیاز باشد، DPSS با ارسال نامه ای این اطلاعات را از شما درخواست می کند.

L.A. Care 2023

نکات برجسته مزایای Medi-Cal

L.A. Care Health Plan مجموعه متنوعی از مزایای سلامت را به اعضای خود ارائه می‌کند.*

اطلاعات بیشتر درباره مزایا را می‌توانید در «کتابچه راهنمای اعضا»ی Medi-Cal در نشانی **lacare.org** دریافت کنید.

مزایای بیشتر. رایگان در اختیار شما.

مزایا و خدمات سرپایی و عمومی 

- | | |
|------------------------|---|
| خدمات مامایی و پرستاری | مراجعه به پزشک مراقبت اولیه و متخصص |
| خدمات کودکان | جراحی سرپایی |
| پایزشکی | مراقبت فوری و درمانگاه های کوچک |
| کایروپراکتیک | آزمایشگاه و پرتونگاری |
| درمان های پزشکی | واکسن آنفولانزا و دیگر واکسن های پیشنهادی |
| دیالیز/همودیالیز | آزمایش و واکسیناسیون کووید-19 |
| خط مشاوره پرستاری | مراقبت بارداری و نوزاد |
| دور-پزشکی | مراقبت دوره زایمان و پس-زایمان |
| خانواده-درمانی | |

خدمات سلامت روان 

- خدمات سرپایی سلامت روان
- خدمات سرپایی و بستری تخصصی سلامت روان
- خدمات سرپایی سوءمصرف مواد مخدر/غیرالگري سوء مصرف الک
- سم زدایی داوطلبانه با بستری

مزایای پیشگیری و سلامت 

- برنامه Health in Motion™
- برنامه های مدیریت بیماری
- خدمات ترک سیگار
- خدمات تنظیم خانواده
- خدمات مامور بهداشت عمومی

* این فهرست خلاصه است.



مزایای داروخانه

داروهای نسخه ای 
 (از طریق Medi-Cal Rx:
(medi-calrx.dhcs.ca.gov)

خدمات اضطراری

خدمات اورژانس 
 خدمات آمبولانس 

خدمات بیمارستانی

خدمات بستری 
 خدمات جراحی 
 پیوند عضو 
 خدمات بی هوشی 

خدمات دیگر

بینایی/بینایی سنجی 
 حمل و نقل 
 خدمات آمبولانس غیر اضطراری 
 خودرو حمل برانکار 
 خودرو با قابلیت حمل صندلی
 چرخدار 
 آمبولانس 
 حمل و نقل غیر پزشکی 
 خودرو خصوصی یا عمومی برای
 افرادی که برای رسیدن به مرکز
 درمانی به دیگر وسایل حمل و نقل
 دسترسی ندارند 
 خدمات و حمایت های بلندمدت 
 آسایشگاه تخصصی (+91 روز) 
 خدمات مبتنی بر خانه و جامعه 
 مراقبت دندان پزشکی (از طریق
 Medi-Cal Dental با نام رسمی
(Denti-Cal: dhcs.ca.gov/services) 
 مدیریت مراقبت پیشرفته و حمایت های
 اجتماعی 

خدمات توان بخشی و بازپروری

فیزیوتراپی 
 کاردرمانی 
 شنوایی سنجی 
 گفتاردرمانی 
 معاینات شنوایی 
 وسایل پزشکی بادوام 
 طب سوزنی 
 خدمات درمانی در منزل 
 ارتوپدی/پروتز 
 وسایل، تجهیزات و لوازم پزشکی 
 آسایشگاه تخصصی (تا 90 روز) 
 احیای ریوی 

* مزایا ممکن است تغییر کند. برای کسب اطلاعات
 بیشتر، در هر ساعت از شبانه روز و در هر یک از
 روزهای هفته، از جمله تعطیلات، با **1-888-839-9909**
 (TTY 711) تماس بگیرید یا به **lacare.org** مراجعه کنید.
 ارائه دهنده خدمات درمانی شما برای ارائه برخی مزایا
 و خدمات باید مجوز مرتبط را بگیرد.

حفظ سلامت چشم

با VSP Vision Care

حفظ سلامت چشمان شما اولویت ماست. شما، به عنوان عضو Vision Care، از خدمات چشم پزشکان ورزیده، عینک باکیفیت، و مراقبت بینایی ارزان قیمت برخوردار خواهید شد تا بتوانید از دید واضح و زندگی سالم بهره مند شوید.

معاینه منظم چشم بسیار مهم است

با VSP، می توانید از خدمات مطلوب پزشکان شبکه VSP، شامل WellVision Exam®، استفاده کنید. این معاینه برای شناسایی نشانه های مشکلات بینایی و سلامت، مانند دیابت و پرفشاری خون، طراحی شده است.

استفاده از مزایای VSP آسان است

پوشش خود را ببینید. جزئیات پوشش شخصی خود را مرور کنید و با ایجاد حساب در **vsp.com** به کمک شماره عضویت L.A. Care Health Plan (مندرج در کارت)، پزشکان عضو شبکه را بیابید.



به یکی از پزشکان عضو شبکه مراجعه کنید. برای یافتن ارائه دهندگان همکار VSP دارای پوشش Medi-Cal، می توانید به حساب خود در **vsp.com** وارد شوید یا از 5 صبح تا 8 ب.ظ دوشنبه تا جمعه، و از 7 صبح تا 8 شب شنبه، با «خدمات اعضا»ی VSP به شماره **1-800-877-7195** (TTY **1-800-428-4833**) تماس بگیرید.



در مرکز درمانی، اعلام کنید که شما دارای پوشش VSP از طریق L.A. Care Health Plan هستید. کارت L.A. Care Health Plan خود را در مرکز درمانی نشان دهید.



همین! مراحل بعدی را به ما بسپارید. در صورت مراجعه به ارائه دهنده همکار VSP، نیازی به پر کردن فرم مطالبه نخواهید داشت.

سوالاتی دارید؟ به **vsp.com** مراجعه کنید یا با VSP به شماره **1-800-877-7195** (TTY **1-800-428-4833**) تماس بگیرید. از 5 صبح تا 8 ب.ظ دوشنبه تا جمعه، و از 7 صبح تا 8 ب.ظ شنبه می توانید با این شماره تماس بگیرید.

آشنایی با گزینه های مراقبت

انواع مراقبت	انواع ارائه دهنده	نمونه خدمات	زمان انتظار تخمینی
 خط مشاوره پرستاری	پرستار مجاز گفتگو با پرستار به صورت 24/7	- مشاوره خود-مراقبت - پاسخ گویی به پرسش های سلامت - انتخاب مکان دریافت خدمات درمانی	بدون زمان انتظار
 مراقبت اولیه	ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) اگر به مراقبت نیاز داشتید، ابتدا با PCP خود تماس بگیرید	- مراقبت پیشگیرانه - مشکلات جسمی ناگهانی یا کوتاه مدت - مشکلات یا بیماری های بلندمدت مانند دیابت	10 روز کاری یا کمتر - گاهی امکان گرفتن نوبت برای همان روز وجود دارد
 مراقبت فوری	خدمات دور-پزشکی گفتگو با پزشک از طریق تلفن یا به صورت آنلاین	سرماخوردگی/آنفولانزا/تب	چند دقیقه تا چند ساعت
	درمانگاه های کوچک واقع در داروخانه های کوچک، با حضور پرستار دیپلمه	- جوش - عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) - تنفسی (خس خس/سرفه)	- چند دقیقه تا چند ساعت - گرفتن نوبت مراجعه و بررسی آنلاین زمان تقریبی مراجعه بدون نوبت
	مرکز مراقبت فوری دریافت خدمات از پزشک، در همان روز، حتی پس از ساعات اداری و روزهای پایانی هفته	- معده (درد/استفراغ/اسهال) - صدمات جزئی	چند دقیقه تا چند ساعت
 مراقبت اضطراری (اورژانس)	اتاق اورژانس مراقبت مربوط به مشکلات خطرناک. برای مراقبت عادی یا بیماری های جزئی به ER مراجعه نکنید	- درد سینه - تغییرات ناگهانی بینایی - ضعف/دشواری تکلم	زمان انتظار به شدت بیماری/آسیب بستگی دارد

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هزینه و چگونگی استفاده از این خدمات، به: lacare.org/members/getting-care مراجعه کنید یا با شماره مندرج در پشت کارت عضویت تماس بگیرید.

اگر به راهنمایی بیشتری نیاز داشتید، با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **TTY 1-888-839-9909** (711)، تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می توانید با این شماره تماس بگیرید.

اعضای *L.A. Care Covered*، *Medi-Cal*، *L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)*، *PASC* می توانند از خدمات دور-پزشکی استفاده کنند. اعضای که *Medicare* نیز دارند ممکن است نتوانند از خدمات دور-پزشکی استفاده کنند. پلان بیمه سلامت شما ممکن است خدمات دور-پزشکی را پوشش ندهد. به کتابچه راهنمای پلان بیمه مراجعه کنید یا با شماره مندرج در کارت شناسایی خود با *L.A. Care* تماس بگیرید.

COVID-19 پیشگیری + مراقبت

COVID-19 بیماری بسیار واگیرداری است. این ویروس از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود و سبب بیماری های خطرناکی مانند کووید بلندمدت، بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ می شود.

نهادهای بهداشتی عمومی و L.A. Care دریافت واکسن کووید-19 و دوز یادآور را به همه افراد واجد شرایط پیشنهاد می کنند. واکسن کووید-19 اکنون در دسترس همه افراد 6 ماهه و بالاتر است. دریافت واکسن بهترین راه محافظت از خود و عزیزان تان در برابر بیماری است و همه ما باید برای بازگرداندن زندگی به شرایط عادی تلاش کنیم.

دریافت واکسن باعث آلوده شدن شما به ویروس کووید-19 نمی شود. درد در ناحیه تزریق، خستگی، سردرد، درد عضلات و مفاصل، لرز و تب خفیف از عوارض جانبی شایع این واکسن ها در کارآزمایی های بالینی بوده است. عوارض جانبی معمولاً خفیف است و پس از یک تا دو روز برطرف می شود، در حالی که مزیت واکسن در بدن می ماند.

بسیاری از مراکز در کانتی لس آنجلس هم اکنون بدون نوبت به ارائه خدمات واکسیناسیون می پردازند و ساعات کار خود را تا شب و روزهای پایانی هفته گسترش داده اند. برای یافتن مرکز واکسیناسیون در نزدیکی خودتان، به myturn.ca.gov مراجعه کنید.

دریافت واکسن برای اعضای L.A. Care رایگان است.

حفظ ایمنی

- با اقدامات زیر می توانید از شدت عفونت کووید-19 بکاهید:
- دریافت به موقع واکسن ها و دوزهای یادآور پیشنهادی کووید-19
- رعایت رهنمودهای محلی بهداشت عمومی درباره زمان استفاده از ماسک
- شرکت در آزمایش کووید-19، در صورت دچار شدن به نشانه های مرتبط و/یا قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به کووید-19
- مشورت با ارائه دهنده درباره ضرورت استفاده از خدمات درمانی کووید-19، که شامل داروهای خوراکی و ضدویروس برای افراد مبتلا به کووید-19 است



اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شود و بخواهید بدانید که کدام روش درمانی برای شما مناسب است، باید با ارائه دهنده خدمات درمانی خود یا خط اطلاع رسانی کووید-19- کانتی لس آنجلس به شماره **833-540-0473** 8:00 صبح تا 8:30 شب تماس بگیرید.

در دوران شیوع گسترده کووید-19- در جامعه، حتماً قاعده «3 پ» را رعایت کنید:

- ❖ پرهیز از حضور در مکان های محدود
- ❖ پرهیز از حضور در مکان های شلوغ
- ❖ پرهیز از تماس های نزدیک، مثلاً مکالمه نزدیک با دیگران

درباره کووید-19- سوالی دارید؟

اگر درباره دریافت واکسن کووید-19- سوالی دارید یا اگر می خواهید درباره داروهای جدید خوراکی و ضدویروس ویژه افراد مبتلا به کووید-19- اطلاعات بیشتری کسب کنید، با ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

اگر تشخیص دهید که دچار کووید-19- شده اید، باید بلافاصله با مطب ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید. پیش از مراجعه به مطب ارائه دهنده، حتماً با آنجا تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19، بازدید کنید [lacare.org/vaccine](https://www.lacare.org/vaccine).

بازگشت به مراقبت

زمان «بازگشت به مراقبت» فرا رسیده است. معاینات منظم، غربالگری یا تستهای آزمایشگاهی را فراموش نکنید. غربالگری به آزمایش های پزشکی مانند ماموگرافی یا کولونوسکوپی گفته می شود. ارائه دهندگان خدمات درمانی مطب های خود را تمیز و امن نگه می دارند. آنها ممکن است خدمات دور-پزشکی را نیز ارائه کنند. برای گرفتن نوبت مراقبتی که ممکن است در دوران همه گیری کووید-19- جا افتاده باشد، همین امروز با پزشک تان تماس بگیرید.

از به روز بودن غربالگری های سلامت، پرونده واکسیناسیون و آزمایش های پزشکی خود مطمئن شوید. عزیزان تان سپاسگزار شما خواهند بود!

دسترس زبانی

خدمات رایگان کمک زبانی نیز ارائه می شود در هر ساعت از شبانه روز و در هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، با «خدمات اعضای» L.A. Care به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این شماره رایگان است.



L.A. Care
Medi-Cal

زمان
دریافت

واکسن آنفولانزا فرا رسیده است!

نکاتی درباره محافظت از خود و عزیزان تان در برابر آنفولانزا

- ❖ واکسن آنفولانزا دریافت کنید
- ❖ از افراد بیمار دوری کنید و در روزهای بیماری در منزل بمانید
- ❖ دست های تان را مرتباً بشویید یا از ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید
- ❖ سرفه و عطسه خود را با قسمت داخلی آرنج بپوشانید
- ❖ از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید
- ❖ دستورالعمل های محلی مربوط به پوشیدن ماسک و حفظ فاصله اجتماعی را که به دلیل شیوع همه گیری کووید-19 وضع شده است، رعایت کنید
- ❖ اگر سن شما بالای 65 سال است یا جزو گروه های پرخطر هستید درباره واکسن سینه پهلوی نیز از پزشک خود سؤال کنید

همین امروز واکسن رایگان آنفولانزا دریافت کنید!

از پزشک خود **وقت ملاقات بگیرید**. می توانیم شما را راهنمایی کنیم.
با ما به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید.



یک **مرکز همگانی بیابید**. برای یافتن واکسن رایگان آنفولانزا در محله خود، به **lacare.org/flu** مراجعه کنید.



یا

به **داروخانه محلی** مراجعه کنید. نیاز به گرفتن نوبت نیست! کارت L.A. Care ID را نشان دهید و واکسن رایگان آنفولانزا را دریافت کنید.





روش دسترسی

مطالب ویژه اعضای

L.A. Care Medi-Cal

L.A. Care Health Plan اطلاعات مربوط به مزایای *Medi-Cal*، داروهای تحت پوشش و پزشکان همکار *L.A. Care* را در اختیار شما می‌گذارد. مشاهده یا چاپ کردن «کتابچه راهنمای اعضا»، «راهنمای ارائه دهندگان» و «فهرست دارویی داروخانه» (*Medi-Cal Rx*) آسان است.

24 | lacare.org، هفته، 7 روز هفته

برای مشاهده و چاپ کردن مطالب ویژه اعضای *Medi-Cal*، می‌توانید به وب سایت *L.A. Care* بروید و روی «مطالب ویژه اعضا» (*Medi-Cal*) کلیک کنید.



جستجو

در ساعات کاری عادی

به یکی از مراکز کمک رسانی همگانی *L.A. Care* بروید و درباره دریافت نسخه چاپی مطالب ویژه اعضا راهنمایی بخواهید. یا از یکی از نمایندگان خدمات مشتریان بخواهید که به پرسش‌های شما درباره روش دسترسی به مزایای *Medi-Cal* پاسخ دهد.



به
L.A. Care
مراجعه
کنید

1-888-839-9909 (TTY 711)

24-ساعته، 7 روز هفته، از جمله تعطیلات

کارکنان «خدمات اعضا»ی *L.A. Care* می‌توانند به پرسش‌های شما درباره روش دسترسی به «کتابچه راهنمای اعضا»، «راهنمای ارائه دهندگان» و «فهرست دارویی داروخانه» (*Medi-Cal Rx*) پاسخ دهند.



تماس
بگیرید

برای دریافت این اطلاعات به زبان دیگر یا در قالب دیگر، مانند چاپ درشت، صوتی، یا بریل، با «خدمات اعضا»ی *L.A. Care* به شماره **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید.

توجه: اگر به تازگی نقل مکان کرده اید، یا اگر هریک از اطلاعات تماس شما، مانند شماره تلفن یا نشانی ایمیل، تغییر کرده است، این تغییرات را از طریق تماس با «اداره خدمات اجتماعی عمومی» (*DPSS*) کانتی لس آنجلس یا مراجعه به benefitscal.com گزارش کنید. اگر بسته/فرم تمدید یا اطلاعیه درخواست اطلاعات بیشتر را دریافت کنید، می‌توانید این اطلاعات را از طریق پست، تلفن، حضوری یا آنلاین ارائه کنید.



اطلاعیه ممنوعیت تبعیض

اعمال تبعیض عملی غیرقانونی است. L.A. Care Health Plan از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال پیروی می کند. L.A. Care Health Plan اعمال تبعیض ناروا، محروم کردن افراد یا رفتار دوگانه با افراد بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، تابعیت اولیه، گروه قومیتی، سن، عقب ماندگی ذهنی، معلولیت جسمی، بیماری جسمی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنس، هویت جنسی یا گرایش جنسی را ممنوع می داند.

L.A. Care Health Plan به ارائه خدمات و امکانات زیر می پردازد:

- برای ایجاد ارتباط بهتر با ما، وسایل و خدمات رایگان اختیار افراد دچار معلولیت قرار می دهد؛ مانند:

- ✓ مترجمان واجد شرایط زبان اشاره.
- ✓ اطلاعات نوشتاری به فرمت های دیگر (حروف چاپی درشت، صوتی، فرمت های الکترونیکی دسترس پذیر، سایر فرمت ها)
- به افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، خدمات زبانی رایگان ارائه می کند؛ مانند:

- ✓ مترجمان شفاهی واجد شرایط.
- ✓ اطلاعات مکتوب به زبانهای دیگر

برای استفاده از این خدمات، در هر ساعت از شبانه روز و در هر یک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، از طریق شماره **1-888-839-9909** می توانید با L.A. Care Health Plan تماس بگیرید. اگر ناشنوا یا کم-شنوا هستید، با شماره **TTY 711** تماس بگیرید. در صورت درخواست، می توانید این سند را به صورت خط بریل، چاپ درشت، نوار صوتی یا به صورت الکترونیکی دریافت کنید. برای دریافت این سند با هریک از قالبهای جایگزین، با مرجع زیر تماس بگیرید یا مکاتبه کنید:

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

ارائه شکایت مبتنی بر حقوق مدنی

اگر فکر می کنید که پلان بیمه سلامت L.A. Care در ارائه این خدمات کوتاهی کرده است یا شما را بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، تابعیت اولیه، هویت گروه قومی، سن، عقب ماندگی ذهنی، معلولیت جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنس، هویت جنسی یا گرایش جنسی مشمول تبعیض کرده است، می توانید شکایت خود را تسلیم «مامور ارشد سازگاری پلان بیمه سلامت L.A. Care» کنید. در هر زمان می توانید به صورت تلفنی، کتبی، حضوری یا الکترونیکی شکایت حقوق مدنی خود را تسلیم کنید:

- **تلفنی:** با مامور ارشد سازگاری پلان بیمه سلامت L.A. Care تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می توانید از طریق شماره **1-888-839-9909** با این مامور صحبت کنید. یا اگر ناشنوا یا کم-شنوا هستید، با شماره **TTY 711** تماس بگیرید.
- **یا اگر ناشنوا یا کم-شنوا هستید، با شماره تماس بگیرید:**

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

ایمیل: civilrightscoordinator@lacare.org

- **حضوری:** به مطب پزشک خود یا پلان بیمه سلامت L.A. Care مراجعه کنید و بگویید که قصد طرح شکایت حقوق مدنی دارید.
- **الکترونیکی:** به وب سایت پلان بیمه سلامت L.A. Care به نشانی www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form مراجعه کنید یا به این نشانی ایمیل بفرستید civilrightscoordinator@lacare.org.



دفتر حقوق مدنی - اداره خدمات درمانی کالیفرنیا

همچنین می توانید شکایت حقوق مدنی را تلفنی، کتبی یا الکترونیکی به «اداره خدمات درمانی کالیفرنیا»، دفتر حقوق مدنی، تسلیم کنید:

- **تلفنی:** با **916-440-7370** تماس بگیرید اگر دچار مشکل گفتاری یا شنوایی هستید، با 711 (**سرویس رله مخابراتی**) تماس بگیرید.
- **کتبی:** فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای به نشانی زیر بفرستید:

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

فرم شکایت را می توانید از نشانی زیر دریافت کنید.
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- **الکترونیکی:** ایمیلی به نشانی **CivilRights@dhcs.ca.gov** بفرستید.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

اگر فکر می کنید که بر اساس نژاد، رنگ پوست، تابعیت اولیه، سن، معلولیت یا جنسیت مشمول تبعیض شده اید، می توانید شکایت حقوق مدنی خود را به صورت تلفنی، کتبی یا الکترونیکی تسلیم دفتر حقوق مدنی «اداره خدمات بهداشتی و انسانی ایالات متحده» کنید:

- **تلفنی:** با **1-800-368-1019** تماس بگیرید. اگر دچار مشکل گفتاری یا شنوایی هستید، با **TTY/TDD 1-800-537-7697** تماس بگیرید.
- **کتبی:** فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای به نشانی زیر بفرستید:

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

فرم شکایت را می توانید از نشانی <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> دریافت کنید.

- **الکترونیکی:** به درگاه «شکایت حقوق مدنی» به نشانی <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> مراجعه کنید.

کمک زبانی

انگلیسی

توجه: اگر به زبان خودتان به راهنمایی نیاز داشتید، با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. خدمات و کمک های ویژه افراد دچار معلولیت، مانند اسناد بریل و چاپ درشت، نیز در دسترس است. با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان است.

اسیانیایی

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.

عربی

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

ارمینی

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:

کامیابی

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

چینی

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。

فارسی

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.



هندي

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।

همونغ

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.

ژاپنی

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。

کره ای

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.

لائوسی

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

مين

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 hlou 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 jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

پنجابی

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।

روسی

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.

تاگالوگ

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.

تايلندی

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

اوکرائینی

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.

ویتنامی

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

lacare.org



TTY 711

| 1.888.839.9909

