



راهنمای اعضای جدید Medi-Cal سال 2025



عضو گرامی،

❖ جویا شدن وضع سلامت شما برای ایجاد زمینه حفظ سلامت

❖ یادآوری گرفتن «نوبت ارزیابی اولیه سلامت» از PCP

❖ ارائه نکات بهداشتی به شما و اشتراک گذاری اطلاعات درباره برنامه های مدیریت سلامت

❖ اطلاع رسانی به شما درباره تغییرات مزایا

❖ اگر پریشی داشته باشید، نیازهای درمانی خاصی داشته باشید، یا برای دریافت خدمات به کمک نیاز داشته باشید، ما راهنمای شما خواهیم بود.

❖ با خدمات اعضا «L.A. Care» با شماره تلفن (TTY 711) 1.888.839.9909 تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه روز و در همه روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، می توانید با این شماره تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

❖ اگر اطلاعات موجود در این بسته را به زبان یا قالب دیگری (مثلاً چاپ درشت یا صوتی) می خواهید، با ما تماس بگیرید.

❖ بار دیگر، به L.A. Care خوش آمدید!

با احترام،

L.A. Care Health Plan

به طرح بیمه سلامت L.A. Care (به اختصار L.A. Care) خوش آمدید. سلامت شما برای ما مهم است و آماده ایم تا شما را در زمینه دریافت خدمات درمانی ضروری یاری کنیم. این «بسته خوشامد عضو جدید» است که حاوی اطلاعات ارزشمندی درباره مزایای پلان بیمه، مطالب ویژه اعضا و منابع سودمند است که در اینجا به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

❖ راهنمای اعضای جدید

❖ دفترچه راهنمای اعضای Medi-Cal

❖ نسخه مطبوعه من دلیل موفری الرعاية

❖ کارت زبان برای درخواست کمک در زمینه خدمات ترجمه شفاهی

❖ برچسب آهنگریایی حاوی شماره تلفن های مهم برای زمان هایی که به کمک نیاز دارید

❖ ما، در L.A. Care، خود را ملزم به حفظ سلامت شما، حتی در اوقاتی که بیمار نیستید، می دانیم. هدف ما همراهی با شما در مسیر دستیابی به بهترین وضع سلامت ممکن و حفظ آن است.

❖ ما در لحظات مهم کنار شما هستیم و مجموعه ای از خدمات را برای حفظ سلامت شما ارائه می کنیم؛ مانند:

فهرست مطالب

1	پیام L.A. Care
2	آشنایی با طرح بیمه Medi-Cal
3	شروع کار به عنوان عضو
8	نکات برجسته مزایا
10	مراقبت بینایی
11	دیگر روش های دریافت مراقبت
12	آشنایی با گزینه های مراقبت
14	منابع در دسترس شما
16	منابع تکمیلی
18	تمدید Medi-Cal
19	دریافت کمک از CRC در زمینه تمدید
20	نحوه دسترسی به مطالب ویژه اعضا
21	شماره های مهم و حفظ ارتباط
22	اطلاعیه ممنوعیت تبعیض
24	کمک زبانی





شروع کار به عنوان عضو L.A. CARE

اینجا نکات سودمندی برای اعضای جدید گردآوری شده است

نکته 2: چه وب «مطالب ویژه اعضا»

اسناد مهم ویژه اعضا را در lacare.org/members/documents/medi-cal مرور کنید.

اینجا می توانید اطلاعات و منابع مهمی را که کار دریافت مراقبت ضروری را برای شما آسان می سازد، بیابید:

- ❖ کتابچه راهنمای اعضای Medi-Cal
- ❖ راهنمای خوش آمدگویی به عضو جدید
- ❖ راهنمای سالانه اعضا
- ❖ راهنمای ارائه دهندگان
- ❖ کارت شناسایی L.A. Care
- ❖ Medi-Cal Rx
- ❖ بروشور و نامه Medi-Cal for Kids and Teens

مطالب ویژه اعضای Medi-Cal سالانه به روز می شود و در وب سایت در دسترس قرار می گیرد. هر سال یک نسخه فیزیکی از «راهنمای پستی سالانه» دریافت خواهید کرد، اما کتابچه راهنمای اعضا فقط فقط به صورت آنلاین و در نسخه الکترونیکی در دسترس خواهد بود. نسخه فیزیکی کتابچه راهنمای اعضا فقط در صورتی ارسال می شود که عضو آن را درخواست کرده باشد.

مطالب و منابع زیر نیز در قالب الکترونیکی در دسترس شما قرار دارد:

- ❖ حمایت های اجتماعی: lacare.org/members/community-supports
- ❖ صفحه تمدید اعضای L.A. Care: lacare.org/health-plans/medi-cal/renewals
- ❖ راهنمای ارائه دهندگان: lacare.org/members/documents/medi-cal
- ❖ فهرست دارویی داروخانه (از طریق Medi-Cal Rx): lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services
- ❖ بروشورها/نامه های Medi-Cal for Kids & Teens: lacare.org/members/getting-care/routine-exams
- ❖ جستجوی ارائه دهندگان خدمات سلامت رفتار از طریق Caredon Behavioral Health: plan.caredonbehavioralhealth.com/find-a-provider

نکته 1: بچه راهنمای اعضا را مطالعه کنید

«کتابچه راهنمای اعضا» حاوی خلاصه ای از قوانین و سیاست های L.A. Care است. این کتابچه بر اساس قرارداد بین L.A. Care و اداره خدمات درمانی (DHCS) تدوین شده است. کتابچه راهنمای اعضا حاوی اطلاعات مهمی درباره L.A. Care است:

- ❖ حقوق و مسئولیت ها شما
- ❖ شماره تلفن های مهم
- ❖ مزایا و خدمات تحت پوشش
- ❖ نحوه تغییر دادن ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP)

روش دسترسی به خدمات زیر را نیز به شما آموزش می دهیم:

- ❖ خدمات درمانی پیشگیرانه، فوری و اضطراری
- ❖ خدمات درمانی تخصصی برای مراقبت های منظم و پیشگیرانه
- ❖ کمک زبانی و خدمات ترجمه
- ❖ مزایای داروخانه و روش تهیه داروهای ضروری
- ❖ خدمات حمل و نقل غیرپزشکی و پزشکی غیر اضطراری
- ❖ برنامه های مدیریت مراقبت و مدیریت بیماری
- ❖ تلفن 24-ساعته مشاوره پرستاری

«کتابچه راهنمای اعضا» در این بسته وجود دارد.

«کتابچه راهنمای اعضا» را می توانید به زبان خود در این نشانی بیابید: lacare.org/members/handbook. ضمناً، می توانید نسخه چاپی «کتابچه راهنمای اعضا» را به هر یک از زبان های موجود، از طریق تماس با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره (TTY 711) 1.888.839.9909، درخواست کنید.

آشنایی با پلان بیمه MEDI-CAL

Medi-Cal

- ❖ Medi-Cal نسخه کالیفرنایی برنامه خدمات درمانی Medicaid است.
- ❖ Medi-Cal پوشش خدمات درمانی رایگان یا کم هزینه را برای ساکنان کم درآمدی (صرف نظر از وضعیت مهاجرت) که معیارهای صلاحیت، شامل الزامات درآمدی، را برآورده می کنند، فراهم کرده است.
- ❖ طرح 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 (از جمله تعطیلات) ارائه می کنند.
- ❖ پلان بیمه سلامت L.A. Care بزرگترین پلان بیمه Medi-Cal در کالیفرنیاست که پوشش خدمات درمانی را به ذینفع Medi-Cal که در کانتی لس آنجلس ساکن هستند ارائه می کند.
- ❖ با پلان بیمه سلامت L.A. Care می توانید از خدمات لازم برای یافتن پزشک مناسب، داروخانه و برنامه های آموزش بهداشت بهره مند شوید و سطح سلامت خود را ارتقا دهید.

مراقبت مدیریت شده Medi-Cal و طرح بیمه سلامت L.A. Care

- ❖ مراقبت مدیریت شده Medi-Cal سامانه ای منظم است که برای ارائه خدمات باکیفیت و حفظ سلامت اعضا طراحی شده است.



نکته 3: کارت عضویت خود را بررسی کنید

کارت عضویت جداگانه برای شما پست می شود.

c

جلو

پشت

نکته 4: در اولین فرصت از ارائه دهنده اصلی

خدمات درمانی (PCP) خود «نوبت ارزیابی اولیه سلامت» بگیرید

ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی (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.

مراجعه منظم به PCP برای حفظ سلامت شما مهم است. حتی اگر بیمار نباشید، از شما می خواهیم که طی 1-3 ماه پس از پیوستن به L.A. Care، برای ارزیابی سلامت اولیه (IHA) به PCP خود مراجعه کنید.

هدف IHA این است که PCP شما با سابقه بیماری های احتمالی و نیازهای شما بیشتر آشنا شود.

در جریان PCP، IHA:

- با شما آشنا می شود و از وضع سلامت شما باخبر می شود
- پیشینه پزشکی شما را مرور می کند
- شما را معاینه می کند
- اطلاعات و خدمات پزشکی لازم را به شما ارائه می کند
- به شما در زمینه شناسایی نیازهای سلامت کمک می کند
- روش های تقویت وضع سلامت را به شما می آموزد یا به شما در حفظ سلامت کمک می کند
- نامه IHA را از طریق پست دریافت خواهید کرد. فرم اطلاعات سلامت (HIF) را از طریق پست دریافت خواهید کرد. همه اعضای جدید باید این پرسش نامه سلامت کوتاه ده-سوالی را پر کنند.
- ما، با استفاده از این اطلاعات، به شما کمک می کنیم تا از مراقبت لازم بهره مند شوید.
- ممکن است ما، برای یادآوری پر کردن این فرم و گرفتن نوبت ارزیابی اولیه سلامت، با شما تماس بگیریم.

نکته 5: یافتن ارائه دهنده با استفاده از ابزار

آنلاین «یافتن پزشک یا بیمارستان»

توجه کنید که شما در هر زمان می توانید PCP خود را تغییر دهید. PCP مورد نظر شما باید عضو شبکه L.A. Care باشد و بیمار جدید نیز بپذیرد.

اگر بخواهید PCP جدیدی انتخاب کنید، گزینه جدید شما از نخستین روز ماه پس از اعمال تغییر به PCP شما تبدیل می شود.

اگر بخواهید PCP خود را تغییر دهید، باید با **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید، یک حساب L.A. Care Connect ایجاد کنید، یا از ابزار «یافتن پزشک یا بیمارستان» در نشانی lacare.org استفاده نمایید.



راهنمای ارائه دهندگان

هنگام استفاده از ابزار آنلاین،

این مراحل را طی کنید:



1. انتخاب Medi-Cal
 2. انتخاب گزینه های زیر: «مکان، مشخصات ارائه دهنده و/یا الزامات پوشش و مراقبت»
 3. امکان جستجوی ارائه دهندگان با اعمال فیلترهای مختلف، شامل -و نه محدود به- موارد زیر، فراهم شده است:
 - مکان
 - دسترس پذیری مکان
 - مشخصات ارائه دهنده — جنسیت
 - نام ارائه دهنده
 - زبان گفتاری ارائه دهنده
 - شبکه
 - تخصص
 4. انتخاب «یافتن ارائه دهنده»
- شما همچنین می توانید یک PCP را در فهرست ارائه دهندگان ما که در این بسته موجود می باشد، پیدا کنید.

1. نام پلان بیمه سلامت: **L.A. Care Health Plan**

2. شماره کارت عضویت عضویت

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

4. گروه پزشکی (در صورت وجود)

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

کارت عضویت خود را همواره همراه داشته باشید. هنگام دریافت خدمات درمانی، کارت عضویت خود را نشان دهید.

اگر کارت عضویت به دست شما نرسد یا اگر ابهامی برای شما ایجاد شود، می توانید در هر ساعت از شبانه روز و در تمام روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، با «خدمات اعضا» L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید.

نکته 6: آشنایی با خدمات سلامت رفتار که در دسترس شما قرار دارد

سلامت روان شما مهم است. آیا می دانید که:

- از هر 5 بزرگسال، 1 نفر در هر زمان دچار اختلالات مربوط به اضطراب و نگرانی می شود.
- 8.8% از بزرگسالان آمریکایی دچار افسردگی شدید هستند
- 60% از جوانان دچار افسردگی شدید از مراقبت های لازم محروم می مانند¹

از خدمات سلامت رفتار که بخشی از مزایای شما است استفاده کنید. این خدمات شامل درمان مشکلات روانی و سوء مصرف مواد مخدر است. بدین ترتیب، شما در زمان نیاز از حمایت های لازم بهره مند می شوید.

L.A. Care این خدمات را از طریق ارائه دهندگان اصلی خدمات درمانی، کارشناسان سلامت رفتار وابسته به Carelon Behavioral Health، اداره سلامت روان کانتی (DMH) لس آنجلس، و اداره بهداشت عمومی (DPH) کانتی لس آنجلس، ارائه می کند.

L.A. Care از کارگزاران Carelon Behavioral Health است که شبکه ارائه دهندگان آن وظیفه ارائه خدمات غیرتخصصی سلامت روان (NSMHS) به اعضای L.A. Care Medi-Cal را بر عهده دارد. این خدمات به صورت رایگان به شما ارائه می شود.

ضمناً، استفاده از خدمات مذکور مستلزم دریافت مجوز قبلی نیست. بدین ترتیب، دسترسی به خدمات برای شما آسان تر شده است.

خدمات NSMHS موارد زیر را شامل می شود:

- سلامت روان** مشکلات، شامل روان درمانی فردی، گروهی و خانوادگی.
- آزمایش **روان شناسی** و عصب-روان شناسی، بر اساس ضرورت بالینی، برای ارزیابی وضعیت.
- خدمات **سرپایی** با هدف پایش روند دارو-درمانی.
- مشاوره **روان پزشکی**.
- آزمایشگاه، امکانات و وسایل **سرپایی**.

برای یافتن ارائه دهنده Carelon، می توانید با **1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)** تماس بگیرید یا از قابلیت آنلاین «جستجوی ارائه کننده» در این نشانی استفاده کنید:
plan.carelonbehavioralhealth.com/find-a-provider

آن دسته از اعضای L.A. Care که دچار مشکلات روانی جدی هستند، می توانند از طریق DMH از «خدمات تخصصی سلامت روان» (SMHS) کمک بگیرند.

SMHS ممکن است شامل (ولی نه محدود به) درمان فردی و گروهی، کمک دارویی، مدیریت پرونده، مداخله بحرانی، حمایت هم‌تأ-محور، بستری، و دیگر خدمات توان بخشی باشد.

برای استفاده از این خدمات، با **1.800.854.7771** تماس بگیرید. خدمات فقط با یک تماس در دسترس شما قرار می گیرد.

¹ Mental Health America. (2024). داده های عمومی سلامت روان. mhnational.org/mentalhealthfacts. تاریخ دسترسی: 9 اکتبر 2024.

نکته 7: L.A. Care Connect و My Health in Motion™ (درگاه های آنلاین اعضا و سلامت)

برای آسان تر کردن تجربه خود، می توانید یک حساب عضویت آنلاین L.A. Care Connect برای بهره مندی از اطلاعات و خدمات بسازید. L.A. Care Connect درگاه آنلاین اعضا محسوب می شود.

- با مراجعه به members.lacare.org کلیک کردن روی دکمه «ورود اعضا» در گوشه بالای سمت راست صفحه اصلی [lacare.org](https://members.lacare.org) می توانید یک حساب آنلاین بسازید.
- داشتن شناسه عضویت و نشانی ایمیل معتبر برای ایجاد حساب ضروری است (شناسه عضویت روی کارت عضویت درج شده است).
- برای دسترسی به **راهنمای گام به گام ثبت نام**، به members.lacare.org مراجعه کنید.

با حساب L.A. Care Connect، امکانات زیر در اختیار شما قرار می گیرد:

- چاپ کردن یا دیدن** کارت عضویت برای استفاده در مطب پزشک یا داروخانه
- دیدن** اطلاعات خدمات درمانی، شامل معیارهای صلاحیت
- ارائه درخواست** تغییر دادن PCP
- گفتگوی** زنده با پرستاران، در زمانی که برای شما مناسب است
- دسترسی بیشتر به خدمات 24/7:** یافتن پزشک، جستجو در «راهنمای ارائه دهندگان»، یا تماس با ما — همگی با فشردن یک دکمه
- اتصال به My Health in Motion™** برای استفاده از برنامه هایی که متناسب با نیازهای شما طراحی شده است
- L.A. Care درگاه بهسازی شده ویژه اعضا را با هدف تسهیل امور مدیریت خدمات درمانی، در سال 2025 رونمایی می کند.
- منتظر دریافت تازه ترین اخبار درباره امکانات جدیدی که برای افزایش سرعت و سهولت دسترسی طراحی شده است، بمانید:
- تغییر دادن** پزشک مراقبت اولیه، درمانگاه یا گروه پزشکی
- دسترسی** به مزایای پلان بیمه
- پر کردن**، مشاهده و به روزرسانی فرم «ارزیابی ریسک سلامت»
- مشاهده** وضعیت تقریباً لحظه ای وضعیت درخواست های مجوز از L.A. Care
- مشاهده و به روزرسانی** اطلاعات جمعیتی شناختی

My Health in Motion™

مسئولیت سلامتی خود را بر عهده بگیرید و با درگاه آنلاین و کاملاً جدید سلامت، به نام My Health In Motion™ (MyHIM)، حس سلامت خود را ارتقا دهید.

در سایت جدید MyHIM، امکانات زیر در دسترس شماست:

- تازه و راحت:** ظاهر جدید را با امکانات جذاب و ساده تجربه کنید.
- ارزیابی سلامت:** در آزمون فوری سلامت شرکت کنید و گزارش شخصی دریافت نمایید.

- کارگاه های تعاملی:** از مزایای کارگاه های آنلاین سلامت بهره مند شوید.
- اتصال دستگاه:** برای بهره مندی از تجربه پایش بی وقفه سلامت، امکان اتصال دستگاه های پایش سلامت، مانند Fitbit، فراهم شده است.
- راهنمای تخصصی سلامت:** از برنامه راهنمای سلامت ما کمک بگیرید.
- اطلاعات در دسترس:** از کتابخانه سرشار از اطلاعات سلامت بهره بگیرید.

بدون محدودیت مکانی و زمانی، از طریق رایانه، تلفن، مراکز کمک رسانی همگانی L.A. Care و حتی کتابخانه عمومی، امکان دسترسی به MyHIM وجود دارد.

آماده شروع کار شوید:

- به lacare.org بروید و روی «**ورود اعضا**» (Member Sign-In) کلیک کنید
- روی زبانه «**My Health In Motion™**» کلیک کنید و یک نمایه بسازید

اگر به راهنمایی نیاز داشتید، از طریق شماره **1.855.856.6943** از راهنمایان سلامت ما کمک بخواهید.

نکته 8: پرسش های پزشکی خود را با «خط مشاوره پرستاری» در میان بگذارید

برای دریافت راهنمایی درباره مسائل مرتبط با سلامت با «خط مشاوره پرستاری» تماس بگیرید و زمینه حفظ سلامت خود و خانواده تان را فراهم کنید. پرستارها شما را به صورت رایگان و به زبان خودتان راهنمایی می کنند. این خدمات به صورت 24 ساعته و در 7 روز هفته ارائه می شود.

ایجاد تماس مجازی با پرستاران از طریق گفتگوی زنده، به کمک حساب عضویت L.A. Care Connect یا از طریق تماس با **1.800.249.3619 (TTY 711)**، امکان پذیر است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد «خط مشاوره پرستاری» و خدمات تکمیلی قابل دریافت از طریق این برنامه، به نشانی زیر مراجعه کنید

lacare.org/members/getting-care/nurse-advice-line



L.A. CARE MEDI-CAL نکات برجسته مزایا

اطلاعات بیشتر درباره مزایا را می‌توانید در «کتابچه راهنمای اعضا»ی Medi-Cal در نشانی زیر دریافت کنید:

lacare.org/members/documents/medi-cal

* این فهرست خلاصه است.



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

مزایای بیشتر به صورت
رایگان برای شما



مزایا و خدمات سرپایی و عمومی

- مراجعه به پزشک مراقبت اولیه و متخصص
- جراحی سرپایی
- مراقبت فوری و درمانگاه‌های کوچک
- آزمایشگاه و پرتونگاری
- واکسن آنفولانزا و دیگر واکسن‌های پیشنهادی
- آزمایش و واکسیناسیون کووید-19
- مراقبت بارداری و مراقبت از نوزاد
- مراقبت دوره زایمان و پس-زایمان
- خدمات مامایی و پرستاری
- خدمات دوولا
- خدمات کودکان (غربالگری، تشخیص و درمان زودهنگام دوره ای)
- پاپ‌تست
- کایروپراکتیک
- درمان‌های پزشکی
- دیالیز/همودیالیز
- خط مشاوره پرستاری
- دور-پزشکی
- خانواده-درمانی

مزایای پیشگیری و سلامت

- برنامه Health in Motion™
- برنامه‌های مدیریت بیماری
- خدمات ترک سیگار
- خدمات تنظیم خانواده
- خدمات مامور بهداشت عمومی
- خدمات سرپایی سلامت روان
- خدمات سرپایی و بستری تخصصی سلامت روان
- خدمات سرپایی سوء مصرف مواد مخدر/غربالگری سوء مصرف الکل
- سم زدایی داوطلبانه با بستری

مزایای داروخانه

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

خدمات اضطراری

• خدمات اتاق اورژانس
• خدمات آمبولانس

خدمات بیمارستانی

• خدمات بستری
• خدمات جراحی
• پیوند بافت و عضو
• خدمات بی‌هوشی

خدمات توان بخشی و بازپروری

- بینایی/بینایی سنجی
- مراقبت دندان پزشکی (از طریق Medi-Cal Dental با نام رسمی **dhcs**: ca.gov/services)
- 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
- حمایت های اجتماعی
- مدیریت مراقبت پیشرفته
- پزشکی خیابانی

خدمات دیگر

- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- شنوایی‌سنجی
- 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 (TTY 711) 1.888.839.9909 یا «خدمات اعضا»ی L.A. Care 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، شامل لنز و قاب تجویزی، 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 علائم مربوط به مشکلات بینایی و سلامت، مانند دیابت و فشارخون، طراحی شده است.

پرسشی دارید؟



استفاده از مزایای VSP آسان است

مشاهده پوشش

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.

مشاهده پزشکان درون-شبکه

برای یافتن ارائه دهندگان همکار VSP دارای پوشش Medi-Cal، می توانید به حساب خود در vsp.com وارد شوید یا از 6:00 صبح تا 5:00 ب.ظ دوشنبه تا شنبه (PST)، با «خدمات اعضا»ی VSP به شماره 1.800.877.7195 (TTY 711) تماس بگیرید (یکشنبه تعطیل است).

پس از مراجعه، به آن ها بگویید که از پوشش VSP، از طریق پلان بیمه سلامت L.A. Care، برخوردارید. هنگام مراجعه، کارت پلان بیمه سلامت L.A. Care را 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.

به vsp.com مراجعه کنید یا با VSP به شماره 1.800.877.7195 (TTY 711) تماس بگیرید. از 6:00 صبح تا 5:00 ب.ظ، PST، دوشنبه تا شنبه (به استثنای یکشنبه) می توانید با این شماره تماس بگیرید.

دیگر روش های دریافت مراقبت

اگر PCP شما در دسترس نباشد، می توانید به آسانی از خدمات درمانی همکاران ما در درمانگاه Minute بهره مند شوید.

روش دسترسی: TELADOC

- 1 در نشانی Teladoc.com حساب کاربری بسازید. برای این کار به شماره عضویت نیاز دارید.
- 2 درخواست مراجعه را از طریق مرکز تماس Teladoc، سایت اعضا یا برنامه همراه (بدون محدودیت زمانی) ثبت کنید.
- 3 دسترسی فوری به مراقبت ضروری تماس صوتی یا تصویری به صورت 24/7 امکان پذیر است.

اطلاعات بیشتر: lacare.org/teladoc



روش دسترسی: CVS minute clinic

1 برای یافتن درمانگاه Minute نزدیک خود، از راهنمای آنلاین ارائه دهندگان L.A. Care استفاده کنید.

2 زمان های انتظار را ببینید و برای مراجعه در وب سایت درمانگاه Minute نوبت بگیرید.

3 مراقبت لازم را در درمانگاه Minute دریافت کنید. برای دریافت مراقبت به کارت عضویت و کارت شناسایی نیاز خواهید داشت.



اطلاعات بیشتر: lacare.org/minuteclinic

سوالاتی دارید؟ با L.A. Care به شماره زیر تماس بگیرید: 1.888.839.9909 (TTY 711)



آشنایی با گزینه های مراقبت

انواع مراقبت	نمونه هایی از نشانه ها و خدمات	نحوه دسترسی	زمان انتظار تخمینی
مراقبت فوری <p>درمانگاه های کوچک :: واقع در داروخانه های کوچک، با حضور پرستار دیپلمه</p> <p>مرکز مراقبت فوری :: مراقبت روزانه را، حتی خارج از ساعات اداری و در روزهای پایانی هفته، از پزشکان دریافت کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> سرماخوردگی/آنفولانزا/تب جوش عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) تنفسی (خس خس/سرفه) معده (درد/استفراغ/اسهال) صدمات جزئی 	<ul style="list-style-type: none"> به یکی از مراکز CVS یا MinuteClinic مراجعه کنید برای مشاهده فهرست درمانگاه های کوچک، به راهنمای آنلاین ارائه دهندگان L.A. Care مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> چند دقیقه تا چند ساعت گرفتن نوبت مراجعه و بررسی آنلاین زمان تقریبی مراجعه بدون نوبت
خدمات سلامت رفتار <p>دسترسی به ارائه دهندگان خدمات سلامت رفتار از طریق:</p> <ul style="list-style-type: none"> احساس ناامیدی یا درماندگی خشم، اضطراب، زودرنجی و دیگر نوسانات خلقی غیرعادی تغییرات خواب، اشتها یا انرژی 	<ul style="list-style-type: none"> ارزیابی اولیه سلامت روان (بدون نیاز به مجوز قبلی) درمان فردی، گروهی، یا خانوادگی آزمایش روان شناختی و عصب-روان شناختی غریبالگری ها و مداخلات کوتاه مدت پایش سرپایی ویژه دارو-درمانی 	<ul style="list-style-type: none"> به راهنمای آنلاین ارائه دهندگان در L.A. Care مراجعه کنید با «خدمات اعضا» به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) تماس بگیرید 	<ul style="list-style-type: none"> چند دقیقه تا چند ساعت
مراقبت اولیه <p>اگر به مراقبت نیاز داشتید، ابتدا با ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی خود تماس بگیرید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> مراقبت پیشگیرانه مشکلات جسمی ناگهانی یا کوتاه مدت مشکلات یا بیماری های بلندمدت مانند دیابت 	<ul style="list-style-type: none"> با شماره تلفن مندرج در کارت عضویت با PCP خود تماس بگیرید. به راهنمای آنلاین ارائه دهندگان در L.A. Care مراجعه کنید lacare.org 	<ul style="list-style-type: none"> بدون زمان انتظار
مراقبت مجازی <p>با استفاده از خدمات دور-پزشکی می توانید از طریق تلفن یا به صورت آنلاین با پزشک صحبت کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> سرماخوردگی/آنفولانزا/تب جوش عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) تنفسی (خس خس/سرفه) معده (درد/استفراغ/اسهال) صدمات جزئی 	<ul style="list-style-type: none"> به Teladoc™ در نشانی lacare.org مراجعه کنید (ورود/ثبت نام الزامی است) Teladoc™: 1.469.643.2161 	<ul style="list-style-type: none"> چند دقیقه تا چند ساعت
مراقبت اضطراری (اورژانس) <p>مراقبت در اتاق اورژانس ویژه مشکلات جسمی خطرناک. برای مراقبت عادی یا بیماری های جزئی به اتاق اورژانس مراجعه نکنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> درد سینه تغییرات ناگهانی بینایی ضعف/دشواری تکلم افکار خودزنی یا دیگر فوریت های سلامت روان 	<ul style="list-style-type: none"> با 911 تماس بگیرید یا به اتاق اورژانس نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید 	<ul style="list-style-type: none"> زمان انتظار ممکن است، بسته به شدت وضعیت، حجم بیماران و اتاق های درمانی آماده، متفاوت باشد.
اداره بهداشت عمومی (DPH) پیشگیری و کنترل سوء مصرف مواد مخدر (SAPC)	<ul style="list-style-type: none"> درمان فردی حمایت دارویی مداخله بحرانی و تثبیت مدیریت پرونده هدفمند درمان روزانه و توانبخشی روزانه درمان اقامتی مراقبت بستری سلامت روان در شرایط روانی حاد 	<ul style="list-style-type: none"> خط شبانه روزی سرویس سوء مصرف مواد مخدر: 1.844.804.7500 	<ul style="list-style-type: none"> مراقبت غیرفوری: ارزیابی سلامت روان—10 روز کاری پزشک مراقبت تخصصی—15 روز کاری

انواع مراقبت	نمونه هایی از نشانه ها و خدمات	نحوه دسترسی	زمان انتظار تخمینی
خط مشاوره پرستاری <p>پرستار مجاز و رسمی به صورت 24/7 در دسترس شماست.</p>	<ul style="list-style-type: none"> مشاوره خود-مراقبت پاسخ گویی به پرسش های سلامت انتخاب مکان دریافت خدمات درمانی 	<ul style="list-style-type: none"> 1.800.249.3619 (TTY 711) 	<ul style="list-style-type: none"> بدون زمان انتظار
مراقبت اولیه <p>اگر به مراقبت نیاز داشتید، ابتدا با ارائه دهنده اصلی خدمات درمانی خود تماس بگیرید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> مراقبت پیشگیرانه مشکلات جسمی ناگهانی یا کوتاه مدت مشکلات یا بیماری های بلندمدت مانند دیابت 	<ul style="list-style-type: none"> با شماره تلفن مندرج در کارت عضویت با PCP خود تماس بگیرید. به راهنمای آنلاین ارائه دهندگان در L.A. Care مراجعه کنید lacare.org 	<ul style="list-style-type: none"> 10 روز کاری یا کمتر گاهی امکان گرفتن نوبت برای همان روز وجود دارد
مراقبت مجازی <p>با استفاده از خدمات دور-پزشکی می توانید از طریق تلفن یا به صورت آنلاین با پزشک صحبت کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> سرماخوردگی/آنفولانزا/تب جوش عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) تنفسی (خس خس/سرفه) معده (درد/استفراغ/اسهال) صدمات جزئی 	<ul style="list-style-type: none"> به Teladoc™ در نشانی lacare.org مراجعه کنید (ورود/ثبت نام الزامی است) Teladoc™: 1.469.643.2161 	<ul style="list-style-type: none"> چند دقیقه تا چند ساعت
مراقبت اضطراری (اورژانس) <p>مراقبت در اتاق اورژانس ویژه مشکلات جسمی خطرناک. برای مراقبت عادی یا بیماری های جزئی به اتاق اورژانس مراجعه نکنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> درد سینه تغییرات ناگهانی بینایی ضعف/دشواری تکلم افکار خودزنی یا دیگر فوریت های سلامت روان 	<ul style="list-style-type: none"> با 911 تماس بگیرید یا به اتاق اورژانس نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید 	<ul style="list-style-type: none"> زمان انتظار ممکن است، بسته به شدت وضعیت، حجم بیماران و اتاق های درمانی آماده، متفاوت باشد.

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، می توانید به صورت شبانه روزی و در تمام روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید.





خدمات رایگان ترجمه شفاهی

- ❖ 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 و 7 روز هفته، از جمله تعطیلات، با **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. درخواست خود را باید حداقل 10-15 روز پیش از مراجعه ارائه کنید

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

- ❖ نام
- ❖ شناسه عضویت L.A. Care
- ❖ تاریخ و ساعت نوبت
- ❖ نام پزشک
- ❖ نشانی و شماره تلفن پزشک
- ❖ در صورت تغییر یافتن یا لغو شدن نوبت، در اولین فرصت با «خدمات اعضا» L.A. Care تماس بگیرید.

خدمات آموزش بهداشت

L.A. Care به ارائه خدمات رایگان بهداشتی، خدمات پیشگیری از بیماری، اجرای برنامه های متنوع و ارائه منابع مختلف می پردازد؛ مانند:

- ❖ مشاوره تلفنی فردی با متخصصان رسمی تغذیه/مربیان بهداشت
- ❖ جلسات گروهی ارزیابی سلامت در جامعه
- ❖ کارگاه های آنلاین، امکانات گفتگوی زنده و پخش فیلمهای آموزشی از طریق My Health in Motion™ درگاه بهداشت و سلامت ما

❖ آموزش خود-مدیریت دیابت (DSME)

- ❖ غذا به عنوان دارو (MAM)
- ❖ تغذیه-درمانی پزشکی (MNT)
- ❖ بارداری سالم، مادر سالم و خدمات دووولا

❖ ترک دخانیات بدون دود

- ❖ پیشگیری از/درمان آنفولانزا و کووید
- ❖ برنامه های حمایتی ویژه آسم، COPD، دیابت، دیابت و بیماری کلیوی، بارداری پرخطر

❖ مطالب خواندنی آسان در موضوعات و زبان های مختلف

❖ کتابخانه مرجع صوتی آموزش بهداشت (HEAR)

❖ خط مشاوره پرستاری **1.800.249.3619 (TTY 711)**

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. برای دریافت مطالب آموزش بهداشت ویژه اعضا، به

lacare.org/healthy-living مراجعه کنید.

همه خدمات آموزش بهداشت رایگان است

با حضور در جلسه راهنمایی اعضای جدید در CRC، کارت هدیه 10 دلاری دریافت کنید

توانید با مزایای Medi-Cal آشنا شوید.

❖ پس از اطلاع رسانی، می توانید: با مزایای خود آشنا شوید

❖ کارت عضویت درخواست کنید

❖ پزشک خود را انتخاب کنید یا تغییر دهید

❖ با روش پیچیدن نسخه های خود آشنا شوید

❖ با خدمات درمانی فوری آشنا شوید

❖ با حقوق و وظایف خود آشنا شوید

❖ با مراجعه به communityresourcecenterla.org برای دسترسی به مکان/آدرس های CRC، شماره تلفن ها، ساعات کاری، و تقویم رویدادهای مهم.

❖ برای گرفتن نوبت می توانید به

communityresourcecenterla.org مراجعه کنید و از ابزار نوبت گیری استفاده کنید، یا با **1.877.287.6290 (TTY 711)** تماس بگیرید.

همه خدمات CRC برای همه افراد جامعه رایگان است



مراکز کمک رسانی همگانی

مراکز کمک رسانی همگانی L.A. Care با پلان بیمه سلامت Blue Shield of California Promise در زمینه ارائه خدمات و منابع متنوع مرتبط با بهداشت و سلامت که بر اساس نیازهای اعضا و جامعه طراحی شده است، همکاری می کنند.

این خدمات موارد زیر را شامل می شود:

❖ کلاس های رایگان بهداشت و سلامت برای بزرگسالان و کودکان و کلاس های مدیریت بیماری های مزمن

❖ اینترنت وای فای رایگان برای خدمات پزشکی دور از دسترس

❖ راهنمایی در زمینه ثبت نام CalFresh

❖ پشتیبانی در زمینه ثبت نام و تمدید Medi-Cal

❖ کمک رسانی در زمینه خدمات اجتماعی

❖ ایجاد ارتباط و معرفی به مراکز کمک رسانی همگانی محلی

❖ غربالگری های سلامت، کمک غذایی و برگزاری رویدادهای همگانی در طول سال

❖ با ثبت نام در جلسه اطلاع رسانی به اعضای جدید در CRC محل خود، می

منابع در دسترس شما





منابع تکمیلی



Medi-Cal Rx

مزایای داروخانه Medi-Cal از طریق سامانه پولی ارائه خدمات Medi-Cal Rx.

برای دریافت خدمات زیر، به وب سایت Medi-Cal Rx به نشانی medi-calrx.dhcs.ca.gov/home مراجعه کنید یا با **1.800.977.2273** (TTY 800.977.2273) تماس بگیرید و **7** را فشار دهید یا **711** را بگیرید):

دریافت رونوشت فهرست داروهای قراردادی

یافتن فهرست داروخانه های همکار با Medi-Cal Rx در راهنمای داروخانه های CVS، مانند، Medi-Cal Rx Rite Aid و Walgreens

حمل و نقل

مزایای شما شامل خدمات حمل و نقل غیرپزشکی (NEMT) و حمل و نقل پزشکی غیراضطراری (NEMT) تا محل مراجعه پزشکی یا محل دریافت داروهای نسخه ای و وسایل پزشکی می شود.

برای گرفتن نوبت خدمات NEMT یا NEMT، با خدمات اعضا L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید و گزینه «حمل و نقل» (Transportation) را انتخاب کنید. در هر ساعت از شبانه روز و در همه روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، می توانید با این شماره تماس بگیرید.

Community Link

L.A. Care Community Link 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 و ارزان قیمت را جستجو کنید و در «نظرسنجی عوامل اجتماعی سلامت» شرکت کنید.

آشنایی با CalFresh

CalFresh برنامه کمک تغذیه تکمیلی کالیفرنیاست که مزایای غذایی ماهانه را برای فراهم کردن امکان دسترسی افراد و خانواده های کم درآمد غذای سالم ارائه می کند.

اگر واجد شرایط CalFresh باشید، می توانید مزایای ماهانه را از طریق کارت «انتقال الکترونیکی مزایا» (EBT) دریافت کنید که می توان از آن برای خرید غذا در خواروبارفروشی ها و بیشتر بازارهای کشاورزی استفاده کرد.

صلاحیت بهره مندی از مزایای CalFresh بر اساس عوامل مختلفی مانند درآمد، اندازه خانوار، شرایط کاری و وضعیت مهاجرت تعیین می شود. این عوامل میزان کمک هزینه ماهانه شما را نیز تعیین می کند.

به طور کلی، برای این که واجد شرایط CalFresh باشید، باید:

- ساکن کالیفرنیا باشید و
- شهروند ایالات متحده یا مهاجر واجد شرایط باشید و
- درآمد سالانه خانوار شما کمتر از حد درآمد مندرج در این جدول باشد



توجه داشته باشید که مبالغ واقعی مزایا به شرایط خاص هر خانوار بستگی دارد. جدول زیر فقط برای راهنمایی کلی و اهداف اطلاعاتی ارائه شده است. *مقادیر مندرج در جدول برای [9/30/25 - 10/1/24] معتبر است

اندازه خانوار	اندازه خانوار 1	اندازه خانوار 2	اندازه خانوار 3	اندازه خانوار 4	اندازه خانوار 5	اندازه خانوار 6	اندازه خانوار 7
محدودیت درآمد ماهانه ناخالص	\$2,510	\$3,408	\$4,304	\$5,200	\$6,098	\$6,994	\$7,890
حداکثر مزایای ماهانه	\$292	\$536	\$768	\$975	\$1,158	\$1,390	\$1,536

می توانید برای CalFresh درخواست بدهید

آنلاین در:

benefitscal.com :: GetCalFresh.org

از طریق تلفن - با خط اطلاعات CalFresh به شماره **1.877.847.3663** تماس بگیرید

حضور در دفتر DPSS محل خودتان
حضور در CRC محل خودتان

راهنمایی در زمینه ثبت نام CalFresh در CRC های ما و از طریق «بنیاد ملی سلامت» (NHF) ارائه می شود.

برای گرفتن نوبت ملاقات با مامور ترویج سلامت NHF، با CRC محل خود تماس بگیرید.

سفر خود در مسیر بهره مندی از تغذیه بهتر را از امروز آغاز کنید!

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد CalFresh، به نشانی زیر مراجعه کنید: dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html



گزارش دهی و رسیدگی به مشکلات

حق ارائه شکایت (شکوایه) برای شما محفوظ است. از این حق در صورتی می توانید استفاده کنید که از خدمات دریافتی از L.A. Care یا ارائه دهنده ناراضی باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این فرآیند، به فصل 6 از کتابچه راهنمای اعضا مراجعه کنید.



تمدید MEDI-CAL

هر 12 ماه، اداره خدمات اجتماعی عمومی (DPSS) کانتی لس آنجلس اطلاعات شما را بازبینی می کند تا مشخص شود که آیا هنوز واجد شرایط بهره مندی از مزایای Medi-Cal هستید یا خیر و، در صورت لزوم، عضویت Medi-Cal شما را تا سال بعد تمدید می کند.

علی الرغم من إمكانية تسجيل بعض الأعضاء تلقائياً، يجب على بعض المستفيدين من برنامج Medi-Cal تجديد الأهلية لبرنامج Medi-Cal من خلال إرسال المعلومات المطلوبة إلى DPSS كل عام، في الوقت المحدد، للحفاظ على تغطية رعايتهم الصحية. لمعرفة المزيد عن عملية تجديد برنامج Medi-Cal السنوية، يرجى زيارة lacare.org/Medi-Cal/renewals للاطلاع على معلومات موارد مفيدة.



شماره های تلفن مرکز خدمات مشتریان (CSC) مربوط به DPSS

شماره رایگان 866.613.3777

شماره های محلی 626.569.1399

310.258.7400
818.701.8200

CSC آماده کمک رسانی به شماست:

ساعات کار
دوشنبه - جمعه از 7:30 صبح - 6:30 ب.ظ
غیر از روزهای تعطیل



وب سایت BenefitsCal
benefitscal.com

وب سایت BenefitsCal است که ساکنان کالیفرنیا 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

اگر سوالی داشتید یا در زمینه دسترسی به پوشش L.A. Care به راهنمایی نیاز داشتید، با DPSS به شماره 1.866.613.3777 (TTY) 1.800.660.4026 تماس بگیرید، به benefitscal.com مراجعه کنید یا برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت KeepMediCalCoverage.org سر بزنید.



دریافت راهنمایی برای پر کردن درخواست نامه ثبت نام یا تمدید MEDI-CAL

همه مراکز کمک رسانی همگانی (CRC) می توانند به شما در زمینه ثبت نام و تمدید پوشش Medi-Cal کمک کنند. اگر برای پر کردن درخواست نامه یا بسته تمدید Medi-Cal به کمک نیاز دارید، با (TTY 711) 1.877.287.6290 تماس بگیرید و برای ملاقات با راهنمای پر کردن درخواست نامه نوبت ثبت کنید. CRC های L.A. Care پذیرای اعضای ما و عموم مردم هستند.

تلفن	نشانی	مکان
213.438.5570	90022 Los Angeles, CA	4801 Whittier Blvd. East L.A. 1
213.428.1495	91731 El Monte, CA	3570 Santa Anita Ave. El Monte 2
310.330.3130	90303 Inglewood, CA	2864 W. Imperial Hwy. Inglewood 3
562.256.9810	90805 Long Beach, CA	5599 Atlantic Ave. Long Beach 4
213.294.2840	90031 Los Angeles, CA	2426 N. Broadway Lincoln Heights* 5
310.661.3000	90262 Lynwood, CA	3200 East Imperial Hwy. Lynwood 6
213.428.1457	90006 Los Angeles, CA	1233 S. Western Ave. Metro L.A. 7
562.651.6060	90650 Norwalk, CA	11721 Rosecrans Ave. Norwalk 8
213.438.5580	93550 Palmdale, CA	2072 E. Palmdale Blvd. Palmdale 9
213.438.5497	91402 Panorama City, CA	7868 Van Nuys Blvd. Panorama City 10
909.620.1661	91768 Pomona, CA	696 W. Holt Ave. Pomona 11
213.428.1410	90043 Los Angeles, CA	5710 Crenshaw Blvd. South L.A. 12
310.231.3854	90064 Los Angeles, CA	11173 W. Pico Blvd. West L.A. 13
213.428.1490	90744 Wilmington, CA	911 North Avalon Blvd. Wilmington 14

* مرکز Lincoln Heights در سال 2025 افتتاح می شود.



برای کسب اطلاعات بیشتر، به CommunityResourceCenterLA.org مراجعه کنید یا با (TTY 711) 1.877.287.6290 تماس بگیرید. از 9 صبح تا 5 ب.ظ دوشنبه تا جمعه می توانید با شماره پیش-گفته تماس بگیرید

برای یافتن مراکز نزدیک خودتان،
کد QR زیر را اسکن کنید.

پلان بیمه سلامت Blue Shield of California Promise و Blue Cross of California نهادهای مستقلی هستند که با پلان بیمه سلامت L.A. Care برای ارائه خدمات مراقبت مدیریت شده Medi-Cal در کانتی لس آنجلس قرارداد بسته اند. پلان بیمه سلامت Blue Shield of California Promise از دارندگان مستقل مجوز انجمن Blue Shield است.



شماره تلفن‌های مهم و حفظ ارتباط



نحوه دسترسی مطالب ویژه اعضای پلان L.A. Care سلامت



اینجا به برخی راه‌های حفظ
ارتباط با L.A. Care اشاره شده است

مراجعه به وب‌سایت ما
lacare.org

تماس با خدمات اعضا
(TTY 711) 1.888.839.9909. در هر ساعت از شبانه
روز و در هر یک از روزهای هفته می‌توانید با این
شماره تماس بگیرید

ورود به L.A. Care Connect
members.lacare.org

ما را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید
فیسبوک

facebook.com/lacarehealth

اینستاگرام
instagram.com/lacarehealth

توییتر
twitter.com/lacarehealth

یوتیوب
youtube.com/user/lacarehealthplan

خدمات اعضای L.A. Care
(TTY 711) 1.888.839.9909

خط 24-ساعته مشاوره پرستاری L.A. Care
(TTY 711) 1.800.249.3619

خط راهنمای سازگاری با L.A. Care
1.800.400.4889

مراکز کمک‌رسانی همگانی
L.A. Care/Blue Shield of California
1.877.287.6290

Medi-Cal Rx
(TTY 711) 1.800.977.2273
و فشردن 5 یا 711

اداره سلامت روان کانتی
لس‌آنجلس
1.800.854.7771

سازمان تامین اجتماعی
درآمد تامینی مکمل (SSI)
1.800.772.1213



مراجعه به L.A. CARE
در ساعات کاری عادی

برای کسب اطلاعات در زمینه دریافت مطالب ویژه
اعضا، دسترسی به مزایای Medi-Cal، یا گرفتن پاسخ
پرسش‌های احتمالی خود، به یکی از مراکز کمک
رسانی همگانی L.A. Care/Blue Shield of California
مراجعه کنید.



تماس بگیرید

در هر ساعت از شبانه‌روز و در هر یک از
روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می‌توانید با
(TTY 711) 1.888.839.9909 تماس بگیرید

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

برای دریافت این اطلاعات به زبان دیگر یا در قالب دیگر،
مانند چاپ‌درشت، صوتی، یا بریل، با «خدمات اعضا»
L.A. Care به شماره (TTY 711) 1.888.839.9909 تماس
بگیرید. در هر ساعت از شبانه‌روز و هر یک از روزهای
هفته، از جمله تعطیلات، می‌توانید با این شماره تماس
بگیرید.

مطالب ویژه اعضای پلان بیمه سلامت L.A. Care (به
اختصار L.A. Care) اطلاعاتی درباره مزایای Medi-Cal، داروهای
تحت پوشش و پزشکان عضو شبکه به شما ارائه می‌کند.

دیدن یا چاپ کردن مطالب ویژه اعضا، مانند کتابچه
راهنمای اعضا، راهنمای ارائه‌دهندگان، فهرست دارویی
داروخانه (Medi-Cal Rx)، و بروشور Medi-Cal for Kids and
Teens به آسانی امکان‌پذیر است.



جستجو

24، Lacare.org ساعت، 7 روز هفته

برای مشاهده و چاپ کردن مطالب مهم ویژه اعضا
که در قالب الکترونیکی در دسترس است،
از طریق پیوندهای زیر به وب‌سایت L.A. Care مراجعه
کنید:

کتابچه راهنمای اعضای Medi-Cal:

lacare.org/members/documents/medi-cal

راهنمای ارائه‌دهندگان:

lacare.org/members/documents/medi-cal

فهرست دارویی داروخانه (از طریق Medi-Cal Rx):

lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services

بروشورها/نامه‌های L.A. Care Kids and Teens:

lacare.org/members/getting-care/routine-exams

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:

وسایل و خدمات رایگان ویژه افراد دچار معلولیت، برای ایجاد زمینه ارتباط بهتر آنها؛ مانند:

- مترجمان ورزیده زبان اشاره
- اطلاعات مکتوب در قالب های دیگر (حروف درشت، صوتی، الکترونیکی و غیره)

به افرادی که زبان اصلی آن ها انگلیسی نیست، خدمات زبانی رایگان ارائه می کند؛ مانند:

- مترجمان ورزیده
 - اطلاعات مکتوب به زبان های 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. بنا به درخواست شما، این سند را می توان در قالب خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا قالب الکترونیکی عرضه کرد.

برای دریافت این سند در هر یک از این قالب های جایگزین، با مرجع زیر تماس بگیرید یا مکاتبه کنید:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
West 7th St., Los Angeles, CA 90017 1200
TTY: 711 1.888.839.9909

روش 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 هر یک 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.

کتبی

فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و به نشانی زیر بفرستید:

L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
West 7th Street 1200
Los Angeles, CA 90017

ایمیل

civilrightscoordinator@lacare.org

حضور

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:

lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form

یا به نشانی

civilrightscoordinator@lacare.org ایمیل بفرستید.

دفتر حقوق مدنی

وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

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 **1.800.537.7697** TTY/TDD 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 OCR را می توانید از نشانی hhs.gov/ocr/office/file/index.html دریافت کنید.

الکترونیکی

به درگاه «شکایت از حقوق مدنی» به نشانی ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf مراجعه کنید.

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 **1.916.440.7370** 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:

معاونت مدیر، دفتر حقوق مدنی

Department of Health Care Services
دفتر حقوق مدنی
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

فرم شکایت را می توانید از نشانی زیر دریافت کنید:

dhcs.ca.gov/pages/language_access.aspx

الکترونیکی

یک ایمیل به نشانی civilrights@dhcs.ca.gov بفرستید.



کمک
زبانی

Español (Spanish)

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.

Tagalog (Tagalog)

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 serbisyo ng ito.

Thai (Thai)

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

Українська (Ukrainian)

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.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

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.

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.888.839.9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.888.839.9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາບໍ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາບໍ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mein (Mien)

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 hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoh 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.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Panjabi)

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 ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909 (TTY 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

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.

فارسی زبان به مطلب (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت تماس بگیرید. **1.888.839.9909 (TTY 711)** کنید، با 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.

ह दिँ टैगलाइन (Hindi)

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 फ़ॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.888.839.9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

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 ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv loj. Hu rau **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1.888.839.9909 (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。 **1.888.839.9909 (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。

English

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.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، تتوفر أيضًا **1.888.839.9909 (TTY 711)** فاتصل بـ المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ هذه الخدمات مجانية. **1.888.839.9909 (TTY 711)**

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրութեամբ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկապարհ և լուրջ լուրջ, գտնվում է **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Կան նաև օմնիպոստի փոփոխություններ և ծառայություններ հարկապարհություններում և նեղորակ անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրառություններ և խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

បុរេសម្ពតាសាសាខុម្ពុជា (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាសម្រាប់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរ ធំៗ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ព ធំៗ ក៏អាចបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទអ្នកលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

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。

