



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



راهنمای اعضای جدید SPD - Medi-Cal

2024



# فهرست

- 1.....پیام L.A. Care
- 2.....Learn درباره پلان بیمه Medi-Cal
- 7.....متصل بمانید
- 8.....تمدید Medi-Cal
- 9.....حفظ پوشش
- 10.....راهنمای تمدید CRC
- 11.....مراقبت بینایی
- 12.....نکات برجسته مزایا
- 14.....آشنایی با گزینه‌ها
- 15.....دیگر روش‌های دریافت مراقبت
- 16.....روش دسترسی به مطالب ویژه اعضا
- 17.....اطلاعیه ممنوعیت تبعیض
- 20.....کمک زبانی





عضو گرامی،

به پلان بیمه سلامت L.A. Care (به اختصار L.A. Care) خوش آمدید. سلامت شما برای ما مهم است و آماده‌ایم تا شما را در زمینه دریافت خدمات درمانی ضروری یاری کنیم. این «بسته خوشامد عضو جدید» است. این بسته حاوی اطلاعات مهمی درباره مزایای پلان بیمه، مطالب ویژه اعضا و منابع سودمند است.

چنین نیست که L.A. Care فقط در زمان بیماری در کنار شما باشد. ما می‌خواهیم به شما در حفظ سلامت نیز کمک کنیم. L.A. Care در لحظات مهم در کنار شما خواهد بود. ما، با اقدامات زیر، به شما در دستیابی به اهداف سلامت کمک می‌کنیم:

- ❖ ارائه نکات بهداشتی به شما و اشتراک‌گذاری اطلاعات درباره برنامه‌های مدیریت سلامت
- ❖ اطلاع‌رسانی به شما درباره تغییرات مزایا
- ❖ جویا شدن وضع سلامت شما برای ایجاد زمینه حفظ سلامت

اگر پرسشی داشته باشید، نیازهای درمانی خاصی داشته باشید، یا برای دریافت خدمات به کمک نیاز داشته باشید، ما راهنمای شما خواهیم بود. با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1.888.839.9909** (TTY 711) تماس بگیرید. در هر ساعت از شبانه‌روز و در همه روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، می‌توانید 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) می‌خواهید، با ما تماس بگیرید.

بار دیگر، به L.A. Care خوش آمدید!

با احترام،  
**L.A. Care Health Plan**

# آشنایی با پلان بیمه Medi-Cal



- ❖ متخصصان سلامت زنان که مراقبت معمول و پیشگیرانه ارائه می‌کنند
- ❖ کمک زبانی و خدمات ترجمه
- ❖ مزایای داروخانه و روش تهیه داروهای ضروری
- ❖ خدمات حمل‌ونقل غیرپزشکی و پزشکی غیر اضطراری
- ❖ برنامه‌های مدیریت مراقبت و مدیریت بیماری
- ❖ خط 24-ساعته مشاوره پرستاری

کتابچه راهنمای اعضا در این بسته وجود دارد. کتابچه راهنمای اعضا را می‌توانید به زبان خود در این نشانی بیابید:  
<https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal>  
چاپی کتابچه راهنمای اعضا را به هریک از زبان‌های موجود، از طریق تماس با «خدمات اعضا»ی L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)**، درخواست کنید.

## شروع کار به‌عنوان عضو L.A. Care

نکات سودمند زیر برای اعضای جدید تدوین شده است:

### نکته 1: کتابچه راهنمای اعضا را مطالعه کنید

(«آنچه باید در مورد مزایا بدانید»)

کتابچه راهنمای اعضا حاوی اطلاعات مهمی درباره L.A. Care است:

- ❖ حقوق و وظایف شما
- ❖ شماره‌های تلفن مهم
- ❖ مزایا و خدمات تحت پوشش
- ❖ روش تغییر دادن ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP)

روش دسترسی به خدمات زیر را نیز به شما آموزش می‌دهیم:

- ❖ خدمات درمانی پیشگیرانه، فوری و اضطراری

### نکته 3: در اولین فرصت از ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) خود نوبت مراجعه بگیرید

ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) پزشک اصلی شماست و نخستین فردی است که برای رفع مشکل جسمی خود به او مراجعه می‌کنید. 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 می‌خواهیم که طی 1-3 ماه نخست پس از پیوستن به L.A. Care، به PCP خود مراجعه کنید.

مراجعه اول یا ارزیابی سلامت اولیه (IHA) نزد PCP بسیار مهم است. زیرا PCP در این جلسات:

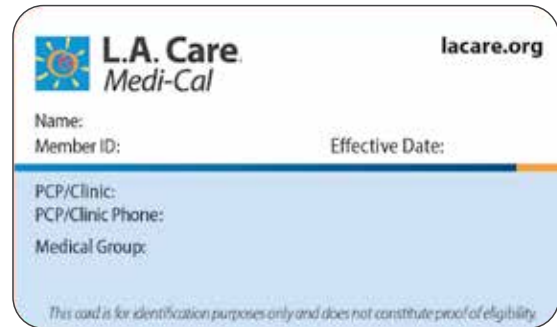
- با شما آشنا می‌شود و از وضع سلامت شما باخبر می‌شود
- پیشینه پزشکی شما را مرور می‌کند
- شما را معاینه می‌کند
- اطلاعات و خدمات پزشکی لازم را به شما ارائه می‌کند
- به شما در زمینه شناسایی نیازهای سلامت کمک می‌کند
- روش‌های تقویت وضع سلامت را به شما می‌آموزد یا به شما در حفظ سلامت کمک می‌کند

توجه کنید که شما در هر زمان می‌توانید PCP خود را تغییر دهید. ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی 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 می‌شود. 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.

### نکته 2: کارت عضویت خود را بررسی کنید

کارت عضویت جداگانه برای شما پست می‌شود. کارت عضویت حاوی اطلاعات زیر است:



Member Services:	<b>1.888.839.9909</b> (TTY 711)
Mental Health:	<b>1.877.344.2858</b> (TTY 711)
Substance Use Disorder Services:	<b>1.844.804.7500</b> (TTY 711)
24-Hour Nurse Advice Line:	<b>1.800.249.3619</b> (TTY 711)
Medi-Cal Rx:	<b>1.800.977.2273</b> (TTY 711)

If you think you have a medical or psychiatric emergency, call 911 or go to the nearest hospital. Emergency services are covered by L.A. Care Health Plan without prior authorization at no cost.

**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.

Access your personal online account with L.A. Care Connect™: [members.lacare.org](http://members.lacare.org)

- نام پلان بیمه سلامت: L.A. Care
- شناسه عضویت شما
- ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP) و شماره وی
- گروه پزشکی شما (در صورت وجود)
- شماره تلفن «خدمات اعضا»ی L.A. Care و دیگر اطلاعات و شماره‌های 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، می‌توانید در هر ساعت از شبانه‌روز 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.

هنگام استفاده از ابزار آنلاین، این مراحل را طی کنید:

(1) انتخاب Medi-Cal

(2) انتخاب گزینه‌های زیر: «مکان، مشخصات ارائه‌دهنده و/یا پوشش و الزامات مراقبت»

(3) امکان جستجوی ارائه‌دهندگان با اعمال فیلترهای مختلف، شامل - و نه محدود به - موارد زیر، فراهم شده است:

- مکان
- دسترس‌پذیری مرکز
- مشخصات ارائه‌دهنده - جنسیت
- نام ارائه‌دهنده
- زبان گفتاری ارائه‌دهنده
- شبکه
- تخصص

(4) انتخاب «یافتن ارائه‌دهنده»

**همچنین، می‌توانید PCP را به کمک راهنمای ارائه‌دهندگان که در این بسته گنجانده شده است، بیابید.**

**نکته 4: به اینترنت دسترسی دارید؟ اگر بله، در L.A. Care Connect ثبت‌نام کنید (حساب عضویت آنلاین)**

برای آسان‌تر کردن تجربه خود، می‌توانید یک حساب عضویت آنلاین L.A. Care Connect برای بهره‌مندی از اطلاعات و خدمات بسازید. L.A. Care Connect درگاه آنلاین اعضا محسوب می‌شود.

برای شروع کار، حساب آنلاین خود را با طی کردن مراحل زیر بسازید:

(1) مراجعه به <https://members.lacare.org>

(2) کلیک کردن روی پیوند «ایجاد حساب»

(Create an Account) در قسمت زیر دکمه «ارسال» (Submit)

- برای ایجاد حساب به شناسه عضویت و نشانی ایمیل معتبر نیاز دارید (شناسه عضویت روی کارت عضویت درج شده است)

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

- چاپ کردن یا مشاهده کارت عضویت برای استفاده هنگام مراجعه به مطب پزشک یا داروخانه

• مشاهده اطلاعات خدمات درمانی، شامل اطلاعات صلاحیت

• گفتگوی زنده با پرستاران، در زمانی که برای شما مناسب است

• اتصال به My Health in Motion™ برای استفاده از برنامه‌هایی که متناسب با نیازهای شما طراحی شده است

• خدمات 7/24 بیشتر: یافتن پزشک، ارائه درخواست تغییر پزشک، جستجو در دهندگان «یا تماس با ما - راهنمای ارائه همگی فقط با فشردن یک دکمه

**نکته 5: منابع مهم ویژه اعضا را که در قالب الکترونیکی در وبسایت lacare.org در دسترس است، مرور کنید! منابعی مانند:**

• راهنمای ارائه‌دهندگان:

<https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal>

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

<https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>

• بروشورها/نامه‌های L.A. Care ویژه کودکان

و نوجوانان: <https://www.lacare.org/members/getting-care/routine-exams>

**نکته 6: «فرم ارزیابی ریسک سلامت و اطلاعات سلامت» را پر کنید**

برگه‌های ارزیابی را می‌توانید از L.A. Care دریافت کنید. «ارزیابی ریسک سلامت» (HRA) نوعی پیمایش سلامت است که به ما کمک می‌کند تا مراقبت لازم را به شما ارائه کنیم. لطفاً این برگه‌ها را با صرف اندکی از وقت خود پر کنید. ممکن است ما با شما تماس بگیریم و از شما بخواهیم که این برگه‌ها را پر کنید.

«فرم اطلاعات سلامت» (HIF) نیز ممکن است با

پست برای شما ارسال شود. همه اعضای جدید باید این پرسش‌نامه سلامت کوتاه ده-سوالی را پر کنند. ما، با استفاده از این اطلاعات، به شما کمک می‌کنیم تا از مراقبت لازم بهره‌مند شوید. ممکن است ما با شما تماس بگیریم و از شما بخواهیم که این فرم را پر کنید.

## مراقبت مدیریت شده Medi-Cal

### Medi-Cal چیست؟

- (برنامه Medicaid کالیفرنیا) از برنامه‌های سلامت عمومی است که پوشش خدمات درمانی را برای افراد و خانواده‌های کم‌درآمدی که واجد شرایط معینی هستند، فراهم می‌کند
- Medi-Cal پوشش بیمه سلامت ارزان قیمت و رایگان را به افراد واجد شرایط ساکن کالیفرنیا ارائه می‌کند

### مراقبت مدیریت شده Medi-Cal چیست؟

- مراقبت مدیریت شده Medi-Cal سامانه‌ای منظم است که برای ارائه خدمات باکیفیت و حفظ سلامت اعضا طراحی شده است
- پلان‌های بیمه سلامت مراقبت مدیریت شده Medi-Cal به اعضا در زمینه یافتن پزشک، داروخانه و برنامه‌های آموزش بهداشت کمک می‌کند
- پلان‌های 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 می‌کنند.

### L.A. Care Medi-Cal چیست؟

- L.A. Care Medi-Cal پوشش خدمات درمانی را برای بزرگسالان، خانواده‌ها، سالخوردگان و افراد دچار معلولیت، با رعایت الزامات درآمدی، فراهم می‌کند
- افراد تحت پوشش مراقبت مدیریت شده باید به پزشکان همکار پلان بیمه سلامت و گروه پزشکی خود (در صورت وجود) مراجعه کنند

## مراکز کمک‌رسانی همگانی

مراکز کمک‌رسانی همگانی L.A. Care با پلان بیمه سلامت Blue Shield of California Promise در زمینه ارائه خدمات و منابع رایگان به اعضای پلان و افراد جامعه، در ارتباط با مسائل بهداشت و سلامت، همکاری می‌کند

این خدمات موارد زیر را شامل می‌شود:

- کلاس‌های رایگان بهداشت و سلامت برای بزرگسالان و کودکان و کلاس‌های مدیریت بیماری‌های مزمن
- وای-فای یا خدمات رایگان دور-پزشکی پشتیبانی در زمینه ثبت نام و تمدید Medi-Cal
- کمک‌رسانی در زمینه خدمات اجتماعی ایجاد ارتباط و معرفی به مراکز کمک‌رسانی همگانی محلی
- غربالگری‌های سلامت، کمک غذایی و برگزاری رویدادهای همگانی در طول سال

با ثبت نام در جلسه اطلاع‌رسانی به اعضای جدید در CRC محل خود، می‌توانید با مزایای Medi-Cal آشنا شوید. پس از اطلاع‌رسانی، می‌توانید:

- با مزایای خود آشنا شوید
- کارت عضویت درخواست کنید
- پزشک خود را انتخاب کنید یا تغییر دهید
- با روش پیچیدن نسخه آشنا می‌شوید
- با خدمات درمانی فوری آشنا می‌شوید
- با حقوق و وظایف خود آشنا می‌شوید

با حضور در جلسه اطلاع‌رسانی اعضای جدید در مرکز کمک‌رسانی همگانی L.A. Care and Blue Shield Promise، یک کارت هدیه \$10 دریافت می‌کنید.

همه خدمات CRC برای همه افراد جامعه رایگان است. برای کسب اطلاعات درباره مکان/نشانی، شماره تلفن، ساعات کار و تقویم رویدادهای CRC ها، به [www.communityresourcecenterla.org](http://www.communityresourcecenterla.org) مراجعه کنید.

برای گرفتن نوبت می‌توانید به

[www.communityresourcecenterla.org](http://www.communityresourcecenterla.org)

مراجعه کنید و از ابزار نوبت‌گیری استفاده کنید، یا با **1.877.287.6290** (TTY 711) تماس بگیرید.

## خدمات آموزش بهداشت

L.A. Care خدمات، برنامه‌ها و منابع بسیاری در زمینه آموزش بهداشت ارائه می‌کند. برخی از اینها عبارت‌اند از:

- خط مشاوره پرستاری (1.800.249.3619 TTY 711)
- مشاوره تلفنی فردی با متخصصان رسمی تغذیه یا مربیان بهداشت
- جلسات گروهی ارزیابی سلامت در جامعه
- کارگاه‌های آنلاین، امکانات گفتگوی زنده و پخش فیلم‌های آموزشی از طریق My Health in Motion™ درگاه بهداشت و سلامت ما
- خود-مدیریت و پیشگیری از دیابت
- تغذیه-درمانی پزشکی برای بیماری‌های برگزیده
- غذاهای سالم پزشکی
- مقابله با آنفولانزا
- برنامه‌های ویژه مادران و کودکان
- کمک‌رسانی در زمینه ترک سیگار
- مطالب ساده مکتوب به زبان و قالب دلخواه شما

همه خدمات آموزش بهداشت رایگان است. برای کسب اطلاعات بیشتر، از 8:00 صبح - 5:00 ب.ظ دوشنبه تا جمعه با 1.855.856.6943 (TTY 711) تماس بگیرید یا به [lacare.org/healthy-living](http://lacare.org/healthy-living) مراجعه کنید.

## Community Link

L.A. Care Community Link امکان ایجاد ارتباط اعضا با نهادهای اجتماعی و بهره‌مندی از خدمات مسکن، غذا، کمک مالی و غیره را فراهم می‌کند

با مراجعه به [communitylink.lacare.org](http://communitylink.lacare.org) می‌توانید خدمات رایگان یا ارزان قیمت را جستجو کنید و در «نظرسنجی عوامل اجتماعی سلامت» شرکت کنید

## خدمات رایگان ترجمه

- شما حق دارید که هنگام گفتگو با پزشک‌تان از خدمات ترجمه بهره‌مند شوید
- L.A. Care خدمات ترجمه رایگان، از جمله زبان اشاره آمریکا، را ارائه می‌کند
- لزومی ندارد که از دوستان یا بستگان به عنوان مترجم استفاده کنید، مگر این‌که در وضعیت اضطراری باشید
- برای استفاده از خدمات ترجمه می‌توانید در هر ساعت شبانه‌روز، 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
- 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



# متصل بمانید

## اینجا به برخی راه‌های تماس با L.A. Care اشاره شده است.

مراجعه به وبسایت ما: [lacare.org](https://lacare.org)

تماس با «خدمات اعضا»: در هر ساعت از شبانه‌روز و در همه روزهای هفته، از جمله روزهای تعطیل، می‌توانید با **1.888.839.9909** (TTY 711) تماس بگیرید

ورود به L.A. Care Connect: <https://members.lacare.org>

## ما را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید



فیسبوک:

[facebook.com/LACareHealth](https://facebook.com/LACareHealth)

توییتر: [twitter.com/LACareHealth](https://twitter.com/LACareHealth)

اینستاگرام:

[instagram.com/lacarehealth](https://instagram.com/lacarehealth)

یوتیوب:

[youtube.com/user/lacarehealthplan](https://youtube.com/user/lacarehealthplan)

## شماره‌های مهم

«خدمات اعضا» L.A. Care **1.888.839.9909** (TTY 711)

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

خط راهنمای سازگاری L.A. Care  
**1.800.400.4889**

مرکز کمک‌رسانی همگانی L.A. Care/Blue  
Shield of California – **1.877.287.6290**

Medi-Cal Rx به شماره **1.800.977.2273**  
داخلی 5 یا شماره **(TTY 1.800.977.2273)**  
711

اداره سلامت روان کانتی لس‌آنجلس  
**1.800.854.7771**

درآمد اجتماعی تکمیلی (SSI) سازمان  
تأمین اجتماعی **1.800.772.1213**

# تمدید L.A. Care



اینجا اطلاعات مهمی درباره اطلاعات تماس DPSS ارائه می‌شود:

1. وبسایت **benefitscal.com**: BenefitsCal

BenefitsCal وبسایتی است که ساکنان کانتی لس‌آنجلس می‌توانند 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. شماره‌های تلفن مرکز خدمات مشتریان (CSC) مربوط به DPSS

شماره رایگان	1.866.613.3777
شماره‌های محلی	1.626.569.1399 1.310.258.7400 1.818.701.8200
ساعات کار	CSC آماده کمک‌رسانی به شماست: • دوشنبه-جمعه • 7:30 صبح - 6:30 ب.ظ • غیر از روزهای تعطیل

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

هر 12 ماه، اداره خدمات اجتماعی عمومی (DPSS) کانتی لس‌آنجلس اطلاعات شما را بازمینی می‌کند تا مشخص شود که آیا هنوز واجد شرایط بهره‌مندی از مزایای Medi-Cal هستید یا خیر، در صورت لزوم، عضویت Medi-Cal شما را تا سال بعد تمدید می‌کند.

با این‌که عضویت برخی اعضا به‌طور خودکار تمدید می‌شود، برخی از ذینفعان Medi-Cal باید هر سال عضویت خود را به‌موقع تمدید کنند تا پوشش خدمات درمانی آنها حفظ شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر و بهره‌مندی از منابع تکمیلی درباره فرآیند تمدید سالانه Medi-Cal، به **www.lacare.org/medi-cal-renewals** مراجعه کنید.

# حفظ پوشش خودتان و خانواده

اگر Medi-Cal دارید، حتماً آن را به موقع تمدید کنید



**Medi-Cal** خدمات درمانی اساسی، شامل مراجعه به پزشک، داروهای تجویزی، واکسیناسیون، خدمات سلامت روان و... را برای شما و خانواده‌تان پوشش می‌دهد.



## 3 ایجاد یا بررسی حساب آنلاین BenefitsCal

می‌توانید برای دریافت هشدارهای مربوط به پرونده خود، ثبت‌نام کنید. برای دریافت این هشدارها، حساب کاربری BenefitsCal ایجاد کنید یا وارد حساب خود شوید. فرم تمدید یا اطلاعات درخواستی را می‌توانید به صورت آنلاین از طریق [benefitscal.com](https://benefitscal.com) ارائه کنید.

## 4 پر کردن فرم تمدید (اگر فرم را دریافت کرده‌اید)

اگر فرم تمدید را دریافت کرده‌اید، اطلاعات خود را به روش پستی، تلفنی، حضوری یا آنلاین (در [benefitscal.com](https://benefitscal.com)) ارائه کنید تا شکافی در پوشش شما ایجاد نشود.

## 1 به روز رسانی اطلاعات تماس

تغییرات جدید مربوط به نام، نشانی، شماره تلفن، و نشانی ایمیل خود را گزارش کنید تا کانتی بتواند با شما تماس بگیرد.

## 2 بررسی صندوق پست

کانتی‌ها نامه تعیین صلاحیت Medi-Cal را از طریق پست برای شما می‌فرستند. ممکن است پر کردن فرم تمدید ضروری باشد. اگر فرم تمدید برای شما ارسال شده است، اطلاعات خود را به روش پستی، تلفنی، حضوری یا آنلاین (در [benefitscal.com](https://benefitscal.com)) ارائه کنید تا پوشش شما حفظ شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر و به‌روزرسانی اطلاعات تماس، به [benefitscal.com](https://benefitscal.com) مراجعه کنید یا

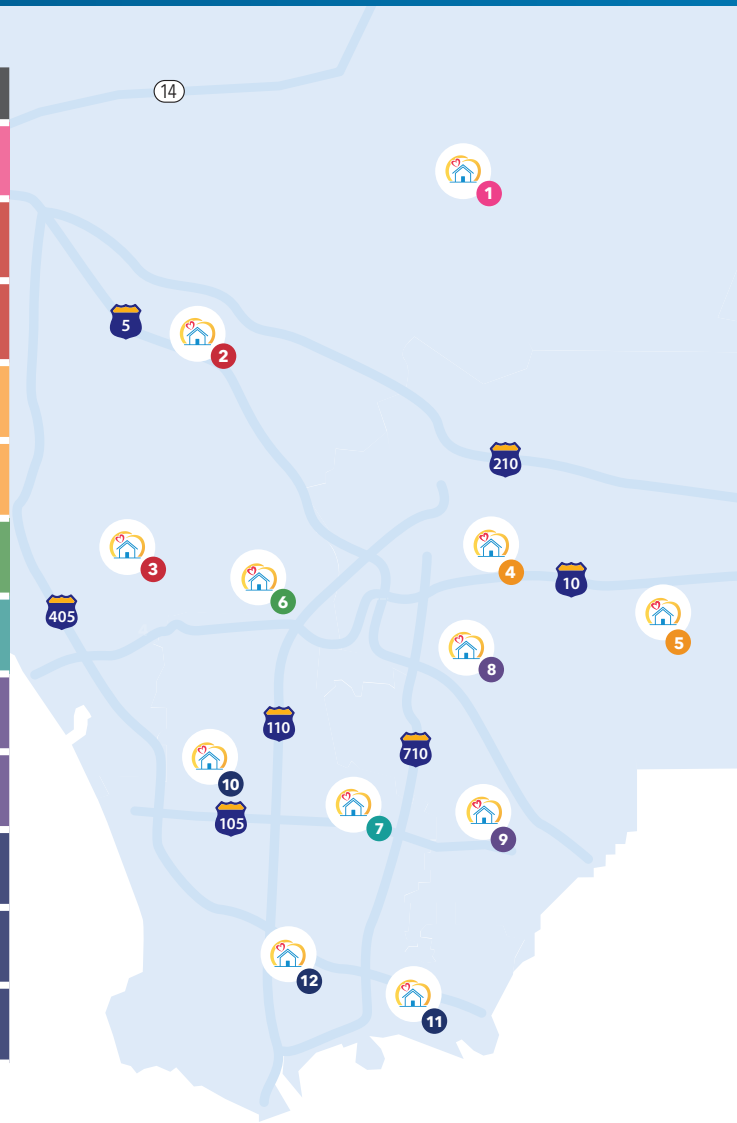
با اداره خدمات اجتماعی عمومی (DPSS) کانتی لس‌آنجلس، به شماره **1.866.613.3777** (TTY **1.800.660.4026**) تماس بگیرید. از 7:30 صبح تا 6:30 ب.ظ دوشنبه تا جمعه (به جز روزهای تعطیل) می‌توانید با این شماره تماس بگیرید.



# دریافت راهنمایی برای پر کردن درخواستنامه ثبت نام یا تمدید Medi-Cal

همه مراکز کمک‌رسانی همگانی (CRC) زیر می‌توانند به شما در زمینه ثبت نام و تمدید پوشش Medi-Cal کمک کنند. اگر برای پر کردن درخواستنامه یا بسته تمدید Medi-Cal به کمک نیاز دارید، با یکی از CRC های زیر تماس بگیرید و برای مراجعه به راهنمای پر کردن درخواستنامه نوبت ثبت کنید. CRC های L.A. Care پذیرای اعضای ما و عموم مردم هستند.

محل CRC	نشانی و شماره تلفن
<b>Palmdale .1</b>	2072 E. Palmdale Blvd, Palmdale, CA 93550 1.213.438.5580
<b>Panorama City .2</b> (تاریخ افتتاح: ژانویه 2024)	7868 Van Nuys Blvd, Panorama City, CA 91402 1.213.438.5497
<b>West L.A. .3</b> (تاریخ افتتاح: ژانویه 2024)	11173 W. Pico Blvd. Los Angeles, CA 90064 1.310.231.3854
<b>El Monte .4</b>	3570 Santa Anita Avenue, El Monte, CA 91731 1.213.428.1495
<b>Pomona .5</b>	696 W. Holt Avenue, Pomona, CA 91768 1.909.620.1661
<b>Metro L.A. .6</b>	1233 S Western Avenue, Los Angeles, CA 90006 1.213.428.1457
<b>Lynwood .7</b>	3200 East Imperial Hwy, Lynwood, CA 90262 1.310.661.3000
<b>East L.A. .8</b>	4801 Whittier Blvd, Los Angeles, CA 90022 1.213.438.5570
<b>Norwalk .9</b>	11721 Rosecrans Avenue, Norwalk, CA 90650 1.562.651.6060
<b>Inglewood .10</b>	2864 W. Imperial Hwy, Inglewood, CA 90303 1.310.330.3130
<b>Long Beach .11</b>	5599 Atlantic Blvd, Long Beach, CA 90805 1.562.265.3130
<b>Wilmington .12</b>	911 North Avalon Blvd, Wilmington, CA 90744 1.213.428.1490



برای کسب اطلاعات بیشتر، به [CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org) مراجعه کنید یا با **1.877.287.6290** (TTY 711) تماس بگیرید. از 9 صبح تا 5 ب.ظ دوشنبه تا جمعه می‌توانید با شماره پیش-گفته تماس بگیرید.  
**برای یافتن مراکز نزدیک خودتان، کد QR زیر را اسکن کنید.**





L.A. Care  
Medi-Cal

VSP  
Vision Care

# حفظ سلامت چشم

با VSP Vision Care



**حفظ سلامت چشمان شما اولویت ماست.** شما، به عنوان عضو Vision Care، از خدمات چشم پزشکی و ورزشی، عینک با کیفیت، 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®، می‌توانید از خدمات مطلوب پزشکان شبکه VSP، شامل WellVision Exam®، استفاده کنید. این معاینه برای شناسایی نشانه‌های مشکلات بینایی و سلامت، مانند دیابت و پرفشاری خون، طراحی شده است.

## بعد از استخدام میزۀ VSP امرًا سهلًا

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



**به یکی از پزشکان عضو شبکه مراجعه کنید.** برای یافتن ارائه‌دهندگان همکار VSP دارای پوشش Medi-Cal، می‌توانید به حساب خود در vsp.com وارد شوید یا از 6:00 صبح تا 5:00 ب.ظ. دوشنبه تا شنبه (به وقت PST) (یکشنبه‌ها تعطیل است)، با بخش «خدمات اعضا» 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 ارائه‌دهنده همکار VSP، نیازی به پر کردن فرم مطالبه نخواهید داشت.

**پرستشی دارید؟** به vsp.com مراجعه کنید یا با VSP به شماره **1.800.877.7195** (TTY **1.800.428.4833**) تماس بگیرید. از 6:00 صبح تا 5:00 ب.ظ، PST، دوشنبه تا شنبه (به استثنای یکشنبه) می‌توانید با این شماره تماس بگیرید.

# نکات برجسته مزایای L.A. Care Medi-Cal

پلان بیمه سلامت L.A. Care مجموعه متنوعی از مزایای سلامت را به اعضای خود ارائه می‌کند.

\* این فهرست خلاصه است.

اطلاعات بیشتر درباره مزایا را می‌توانید در «کتابچه راهنمای اعضای Medi-Cal» در نشانی [lacare.org](http://lacare.org) دریافت کنید.

مزایای بیشتر. رایگان در اختیار شما.

## مزایا و خدمات سرپایی و عمومی

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ خدمات کودکان (غربالگری، تشخیص و درمان زودهنگام دوره‌ای)</li> <li>❖ پایشکی</li> <li>❖ کایروپراکتیک</li> <li>❖ درمان‌های پایشکی</li> <li>❖ دیالیز/همودیالیز</li> <li>❖ خط مشاوره پرستاری</li> <li>❖ دور-پایشکی</li> <li>❖ خانواده-درمانی</li> <li>❖ پزشکی خیابانی</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ مراجعه به پزشک مراقبت اولیه و متخصص جراحی سرپایی</li> <li>❖ مراقبت فوری و درمانگاه‌های کوچک</li> <li>❖ آزمایشگاه و پرتونگاری</li> <li>❖ واکسن آنفولانزا و دیگر واکسن‌های پیشنهادی</li> <li>❖ آزمایش و واکسیناسیون کووید-19</li> <li>❖ مراقبت بارداری و نوزاد</li> <li>❖ مراقبت دوره زایمان و پس-زایمان</li> <li>❖ خدمات مامایی و پرستاری</li> <li>❖ خدمات کمکی بارداری و زایمان</li> </ul> |
|---|---|

## خدمات بهداشت رفتار

- ❖ خدمات سرپایی سلامت روان
- ❖ خدمات سرپایی و بستری تخصصی سلامت روان
- ❖ خدمات سرپایی سوءمصرف مواد مخدر
- ❖ غربالگری سوءمصرف الکل
- ❖ سم‌زدایی داوطلبانه با بستری

## مزایای پیشگیری و سلامت



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







### مزایای سلامت

داروهای نسخه‌ای   
 (از طریق: Medi-Cal Rx)  
 ([medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov))

### خدمات اضطراری

خدمات اورژانس   
 خدمات آمبولانس 

### خدمات بیمارستانی

خدمات بستری   
 خدمات جراحی   
 پیوند بافت و عضو   
 خدمات بی‌هوشی 

### خدمات دیگر

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

### خدمات توان‌بخشی و بازپروری

- 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 شبانه‌روز و در هر یک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، با **1.888.839.9909** (TTY 711) تماس بگیرید یا به [lacare.org](http://lacare.org) مراجعه کنید. ارائه‌دهنده خدمات درمانی شما برای ارائه برخی مزایا و خدمات باید مجوز مرتبط را بگیرد.



# آشنایی با گزینه‌های مراقبت

انواع مراقبت	انواع ارائه‌دهنده	نمونه خدمات	زمان انتظار تخمینی
 خط مشاوره پرستاری	<b>پرستار مجاز</b> گفتگو با پرستار به صورت 7/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>مشاوره خود-مراقبت</li> <li>پاسخ‌گویی به پرسش‌های سلامت</li> <li>انتخاب مکان دریافت خدمات درمانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بدون زمان انتظار</li> </ul>
 مراقبت اولیه	<b>ارائه‌دهنده اصلی خدمات درمانی (PCP)</b> اگر به مراقبت نیاز داشتید، ابتدا با PCP خود تماس بگیرید	<ul style="list-style-type: none"> <li>مراقبت پیشگیرانه</li> <li>مشکلات جسمی ناگهانی یا کوتاه‌مدت</li> <li>مشکلات یا بیماری‌های بلندمدت مانند دیابت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 روز کاری یا کمتر</li> <li>گاهی امکان گرفتن نوبت برای همان روز وجود دارد</li> </ul>
 مراقبت مجازی	<b>خدمات دور-پزشکی</b> گفتگو با پزشک از طریق تلفن یا به صورت آنلاین	<ul style="list-style-type: none"> <li>سرماخوردگی/آنفولانزا/تب</li> <li>جوش</li> <li>عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI)</li> <li>تنفسی (خس خس/سرفه)</li> <li>معده (درد/استفراغ/اسهال)</li> <li>صدمات جزئی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>چند دقیقه تا چند ساعت</li> </ul>
 مراقبت فوری	<b>درمانگاه‌های کوچک</b> واقع در داروخانه‌های کوچک، با حضور پرستار دیپلمه	<ul style="list-style-type: none"> <li>سرماخوردگی/آنفولانزا/تب</li> <li>جوش</li> <li>عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>چند دقیقه تا چند ساعت</li> <li>گرفتن نوبت مراجعه و بررسی آنلاین زمان تقریبی مراجعه بدون نوبت</li> </ul>
	<b>مرکز مراقبت فوری</b> دریافت خدمات از پزشک، در همان روز، حتی پس از ساعات اداری و روزهای پایانی هفته	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنفسی (خس خس/سرفه)</li> <li>معده (درد/استفراغ/اسهال)</li> <li>صدمات جزئی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>چند دقیقه تا چند ساعت</li> </ul>
 مراقبت اضطراری (اورژانس)	<b>اتاق اورژانس</b> مراقبت مربوط به مشکلات خطرناک. برای مراقبت عادی یا بیماری‌های جزئی به ER مراجعه نکنید	<ul style="list-style-type: none"> <li>درد سینه</li> <li>تغییرات ناگهانی بینایی</li> <li>ضعف/دشواری تکلم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>زمان انتظار به شدت بیماری/آسیب بستگی دارد</li> </ul>

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

اگر به راهنمایی بیشتری نیاز داشتید، می‌توانید به صورت شبانه‌روزی 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.





# دیگر روش‌های دریافت مراقبت

دسترسی آسان به مراقبت نزد همکاران ما در Teladoc و درمانگاه Minute امکان پذیر شده است.



## روش دسترسی به Teladoc

1. در [Teladoc.com](https://www.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. به آسانی از مراقبت بهره‌مند شوید!

برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی [lacare.org/teladoc](https://www.lacare.org/teladoc) مراجعه کنید  
کد QR را اسکن کنید: [lacare.org/teladoc](https://www.lacare.org/teladoc)



## روش دسترسی به درمانگاه Minute

1. درمانگاه Minute نزدی خود را به کمک راهنمای آنلاین ارائه‌دهندگان L.A. Care بیابید.
2. زمان‌های انتظار را ببینید و برای مراجعه در وبسایت 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

برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی [lacare.org/minuteclinic](https://www.lacare.org/minuteclinic) مراجعه کنید  
کد QR را اسکن کنید: [lacare.org/minuteclinic](https://www.lacare.org/minuteclinic)



پرسشی دارید؟ با شماره **1.888.839.9909** (TTY 711) با L.A. Care تماس بگیرید

## 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. دیدن یا چاپ کردن مطالب ویژه اعضا، مانند کتابچه راهنمای اعضا، راهنمای ارائه‌دهندگان، فهرست دارویی داروخانه (Medi-Cal Rx)، و بروشور «Medi-Cal ویژه کودکان و نوجوانان» به آسانی امکان‌پذیر است.

24 | lacare.org | 7 روز هفته

برای مشاهده و چاپ کردن مطالب ویژه اعضای Medi-Cal، می‌توانید به وبسایت L.A. Care بروید و روی «مطالب ویژه اعضا» (Medi-Cal) کلیک کنید:  
<https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal>



جستجو

### در ساعات کاری عادی

به یکی از مراکز کمک‌رسانی همگانی L.A. Care/Blue Shield Promise of California 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 ارائه‌دهندگان» 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 شبانه‌روز و هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید.

# اطلاعیه ممنوعیت تبعیض



اعمال تبعیض عملی غیرقانونی است. L.A. Care Health Plan از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال پیروی می‌کند. 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، عقب‌ماندگی ذهنی، معلولیت جسمی، بیماری جسمی، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنس، هویت جنسی یا گرایش جنسی را ممنوع می‌داند.

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

- وسایل و خدمات رایگان ویژه افراد دچار معلولیت، برای ایجاد زمینه ارتباط بهتر با ما؛ مانند:
  - ✓ مترجمان ورزیده زبان اشاره
  - ✓ اطلاعات مکتوب در قالب‌های دیگر (حروف درشت، صوتی، الکترونیکی و...)
- به افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، خدمات زبانی رایگان ارائه می‌کند؛ مانند:
  - ✓ مترجمان ورزیده
  - ✓ اطلاعات مکتوب به زبان‌های دیگر

برای استفاده از این خدمات، در هر ساعت از شبانه‌روز و در هر یک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، از طریق شماره **1.888.839.9909** می‌توانید با L.A. Care Health Plan تماس بگیرید. اگر ناشنوا یا کم‌شنوا هستید، با شماره **TTY 711** تماس بگیرید. بنا به درخواست شما، این سند را می‌توان در قالب خط بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا قالب الکترونیکی عرضه کرد. برای دریافت این سند در هریک از این قالب‌های جایگزین، با مرجع زیر تماس بگیرید یا مکاتبه کنید:

**L.A. Care Health Plan**  
**Member Services Department**  
**West 7th Street, 10th Floor 1055**  
**Los Angeles, CA 90017**  
**1.888.839.9909**  
**TTY: 711**

## ارائه شکایت مبتنی بر حقوق مدنی

اگر فکر می‌کنید 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، عقب‌ماندگی ذهنی، معلولیت جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنس، هویت جنسی یا گرایش جنسی مشمول تبعیض کرده است، می‌توانید شکایت خود را تسلیم «مامور ارشد سازگاری پلان بیمه سلامت L.A. Care» کنید. در هر زمان می‌توانید 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 شبانه‌روز و در هریک از روزهای هفته، از جمله تعطیلات، می‌توانید از طریق شماره **1.888.839.9909** با این مامور صحبت کنید. یا اگر ناشنوا یا کم‌شنوا هستید، با شماره **TTY 711** تماس بگیرید.
- **کتبی:** فرم شکایت را پر کنید یا نامه‌ای بنویسید و به نشانی زیر بفرستید:

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

ایمیل: [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto: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 وبسایت پلان بیمه سلامت L.A. Care به نشانی [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form) یا به نشانی [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org) ایمیل بفرستید.

## دفتر حقوق مدنی - اداره خدمات درمانی کالیفرنیا

همچنین می‌توانید 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 نامه‌ای 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 می‌توانید از نشانی زیر بگیرید

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

- **الکترونیکی:** ایمیلی به نشانی [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov) بفرستید.

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

اگر فکر می‌کنید که بر اساس نژاد، رنگ پوست، تابعیت اولیه، سن، معلولیت یا جنسیت مشمول تبعیض شده‌اید، می‌توانید 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 نامه‌ای 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 می‌توانید از نشانی <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> دریافت کنید.

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

## کمک زبانی

### 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.

### 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.

### Arabic

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 برايل والخط الكبير. اتصل بـ هذه الخدمات مجانية. **1.888.839.9909 (TTY 711)**

### Armenian

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:

### Cambodian

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រម ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## 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。

## Farsi

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)** این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

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

## 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 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.

## 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。

## 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.

## Laotian

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1.888.839.9909 (TTY 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນ ອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1.888.839.9909 (TTY 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## Mien

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 hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1.888.839.9909 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## 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, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## 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.



## 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 serbisyong ito.

## 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

## 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.

## 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.





**L.A. Care**<sup>®</sup>  
*Medi-Cal*



 1.888.839.9909 | TTY 711  [lacare.org](https://www.lacare.org)