



راهنمای سالانه Medi-Cal سال 2025 برای اعضا

فهرست مطالب

1	پیام از L.A. Care
2	در مورد طرح Medi-Cal خود آگاهی کسب کنید
6	نکات مهم در مورد مزایا
8	Vision Care
9	سایر راه‌های دریافت مراقبت
10	Covid-19، آنفلوآنزا و پیشگیری و مراقبت در مقابل ویروس تنفسی سنسیتیال (RSV)
12	گزینه‌های مراقبت خود را بشناسید
14	منابع موجود در دسترس شما
20	تمدید Medi-Cal
23	روش دسترسی به مطالب اعضا
24	شماره‌های مهم و برقراری تماس
25	اعلامیه عدم تبعیض
27	کمک زبانی



عضو محترم L.A. Care

اگر تکمیل نکنید، پوشش Medi-Cal خود را از دست می‌دهید! می‌توانید این اطلاعات را آنلاین به DPSS در benefitscal.com، از طریق تلفن به شماره **1.866.613.3777**، یا پستی یا حضوری تحویل دهید.

برای برای اطلاعات بیشتر در خصوص L.A. Care و مزایا و خدمات Medi-Cal، به lacare.org مراجعه کنید، یا 24 ساعت شبانه‌روز، هفت روز هفته، از جمله روزهای تعطیل، با خدمات مشتریان به شماره‌های **TTY: 711 1.888.839.9909** تماس بگیرید.

با احترام،

L.A. Care Health Plan

این L.A. Care Health Plan (L.A. Care) راهنمای سالانه اطلاعات در ارتباط با مزایا و منابع Medi-Cal را به اشتراک می‌گذارد تا به شما کمک کند سالم بمانید.

جهت کمک به شما برای دسترسی به مراقبت، این اطلاعات به شما یک مرور کلی از مزایا و خدمات Medi-Cal را ارائه می‌دهد. این خدمات کم هزینه یا بدون هیچ هزینه‌ای در دسترس شما هستند. سالی یک بار به پزشکتان مراجعه کنید، حتی اگر احساس ناخوشی نمی‌کنید.

به علاوه، تمدید Medi-Cal اکنون ادامه دارد! هر شخص تاریخ متفاوتی برای تمدید دارد. اگر شما یک بسته تمدید Medi-Cal را از بخش خدمات اجتماعی کانتی لس‌آنجلس (DPSS) دریافت کردید، باید این تمدید را تا تاریخ درج شده روی فرم انجام دهید.



بیشتر بدانید طرح MEDICAL شما

Medi-Cal

- Medi-Cal همان برنامه مراقبت بهداشتی Medicaid برای کالیفرنیا است.
- Medi-Cal پوشش مراقبت درمانی رایگان یا کم هزینه به ساکنین کالیفرنیا بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت، با درآمد محدود که معیارهای واجد شرایط بودن، شامل رهنمودهای درآمدی را برآورده می‌کنند ارائه می‌دهد.

Medi-Cal Managed Care و L.A. Care Health Plan

- Medi-Cal Managed Care یک سیستم سازماندهی شده برای کمک به اعضا جهت یافتن مراقبت با کیفیت بالا و سالم ماندن است.
- طرح مدیریت شده Medi-Cal به اعضا در پیدا کردن پزشکان، داروخانه‌ها و برنامه‌های آموزشی بهداشتی کمک می‌کند.
- طرح‌های مراقبت مدیریت شده Medi-Cal نیز هماهنگی خدمات، ارجاع به متخصص، دسترسی به خدمات 24 ساعته مشاوره تلفنی پرستار و خدمات کمک به اعضا به صورت 24 ساعته 7 روز هفته (شامل روزهای تعطیل) ارائه می‌دهند.

- L.A. Care Health Plan بزرگترین طرح Medi-Cal در کالیفرنیا است که پوشش مراقبت بهداشتی به ذینفعان ساکن کانتی لس آنجلس ارائه می‌دهد.
- با L.A. Care Health Plan کمک مورد نیاز را برای یافتن پزشک، داروخانه و برنامه‌های آموزش بهداشتی مناسب را پیدا خواهید کرد که به سلامت کلی شما کمک می‌کنند.

ارائه‌کننده مراقبت‌های درمانی شما (PCP).

- پزشک مراقبت‌های اصلی یا کلینیک شما اولین فردی یا مکانی است برای اینکه به هنگام داشتن مشکل بهداشتی بتوانید با مراجعه به آن سالم بمانید.
- PCP شما اطمینان کسب می‌کند که مراقبت درست را در مکان درست و در زمان درست دریافت کنید.

نحوه تغییر PCP شما

می‌توانید PCP خود را تغییر دهید: <https://members.lacare.org>

- با بخش خدمات اعضای L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.
- ارسال تقاضا از طریق پرتال آنلاین اعضای L.A. Care Connect شما در <https://members.lacare.org>

برای مراقبت تخصصی نیاز به اجازه قبلی دارد.

- پزشک مراقبت‌های اصلی شما ممکن است بخواهد شما را به یک متخصص ارجاع دهد یا دارویی که با Medi-Cal پوشش داده نمی‌شود را تجویز کند.
- یک فرد کارشناس در ارتباط با یک قسمت از بدن یا یک نوع بیماری یا خدمات است. مثال‌ها شامل متخصصین قلب و جراحان است.
- در صورت نیاز به مراقبت یا خدمات تخصصی باید قبل از مراجعه از PCP تان ارجاع دریافت کنید. نام این سند "اجازه قبلی" است.

شماره شناسایی عضویت L.A. Care شما

- نام برنامه درمانی شما: L.A. Care Health Plan
- شماره شناسایی عضویت شما
- ارائه‌کننده مراقبت‌های درمانی شما و شماره تلفن او.
- گروه پزشکی شما (اگر دارید)
- خدمات اعضای L.A. Care شماره تلفن و سایر اطلاعات مهم و شماره تلفن‌ها.

لطفاً کارت شناسایی عضویت را همواره به همراه داشته باشید. همیشه به یاد داشته باشید که به هنگام دریافت خدمات یا دارو کارت شناسایی عضویت خود را نشان دهید.

گر کارت شناسایی عضویت خود را دریافت نکردید یا سوالی دارید، لطفاً با بخش خدمات اعضا به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.

L.A. Care
Medi-Cal

lacare.org

Name: _____

Member ID: _____ Effective Date: _____

PCP/Clinic: _____

PCP/Clinic Phone: _____

Medical Group: _____

This card is for identification purposes only and does not constitute proof of eligibility.

جلو

Member Services: 1.888.839.9909 (TTY 711)

Mental Health: 1.877.344.2858 (TTY 711)

Substance Use Disorder Services: 1.844.804.7500 (TTY 711)

24-Hour Nurse Advice Line: 1.800.249.3619 (TTY 711)

Medi-Cal Rx: 1.800.977.2273 (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

پشت



اگر از پزشک، مرکز مراقبت اضطراری، بیمارستان یا سایر خدمات ارائه شده توسط L.A. Care صورتحسابی دریافت کردید

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

- باید با بخش خدمات اعضای L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.
- مزایا و خدمات کامل Medi-Cal به اعضا به صورت رایگان ارائه می‌شود.
- لزومی ندارد که پرداخت کنید.
- شما حق دارید یک شکایت یا نارضایتی تسلیم کنید.
- با مددکار تعیین واجد شرایط بودن در سازمان خدمات اجتماعی کانتی لس آنجلس (DPSS) به شماره، **1.866.613.3777**، **TTY 1800.660.4026** روزهای دوشنبه تا جمعه از 7:30am تا 6:30pm (به استثنای روزهای تعطیل) تماس بگیرید.
- برای به روز رسانی اطلاعات تان، حساب BenefitsCal خود را در **benefitscal.com** ایجاد یا به آن وارد شوید.
- با بخش خدمات اعضای L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.

در مورد خدمات بهداشت رفتاری که در دسترس شما است بیشتر بدانید

سلامت ذهنی شما مهم است. آیا می‌دانستید که:

- 1 بزرگسال از هر 5 نفر** در مقطعی دچار اختلال اضطراب می‌شود
- 8.8% بزرگسال** در آمریکا با افسردگی عمده ای زندگی می‌کنند
- 60% از جوانان** با افسردگی عمده مراقبت مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند¹
- از خدمات بهداشت رفتاری که جزیی از مزایای شما هستند استفاده کنید این شامل درمان بهداشت روان و اختلال در اثر مصرف مواد است، تا بدینگونه اطمینان کسب شود که حمایت مورد نیاز خود را به هنگام نیاز دریافت می‌کنید.
- L.A. Care این خدمات را از طریق ارائه دهندگان مراقبت‌های درمانی اصلی، متخصصین بهداشت رفتاری از Caramel Behavioral Health، سازمان بهداشت روان کانتی لس آنجلس، (DMH) و سازمان بهداشت اجتماعی کانتی لس آنجلس (DPH) ارائه می‌دهد.

Caramel Behavioral Health فروشنده L.A. Care است که شبکه ای از ارائه دهندگان (NSMHS) را دارد که خدمات بهداشت روان تخصصی را به اعضا L.A. Care ارائه می‌دهد. این خدمات برای شما هیچ هزینه ای ندارند. به علاوه، خدمات فهرست شده مستلزم کسب اجازه قبلی نیستند و دسترسی به مراقبت را برای شما آسان می‌کنند.

¹Mental Health America. (2024). General Mental Health Data. mhnational.org/mentalhealthfacts دسترسی در 9 اکتبر 2024.

خدمات NSMHS عبارتند از:

- ارزیابی و مداوای بهداشت روان به طور فردی / گروهی یا تریابی خانوادگی.
- آزمایش روان شناسی و عصبی-روانشناسی هنگامیکه برای ارزیابی عارضه بهداشت روانی از لحاظ بالینی ایجاب نماید.
- خدمات سرپایی به منظور پایش دارو درمانی.
- مشاوره روان درمانی.
- آزمایشگاه، داروها، لوازم و تجهیزات سرپایی.

برای یافتن یک ارائه دهنده Caramel با شماره **1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)** تماس بگیرید یا راهنمای ارائه دهندگان آنلاین آنها را ببینید در plan.caramelbehavioralhealth.com/find-a-provider.

اعضای L.A. Care که با چالش‌های جدی بهداشت روان روبرو هستند می‌توانند از طریق برای خدمات تخصصی بهداشت روان (SMHS) کمک دریافت کنند.

می‌تواند شامل اما نه فقط محدود به تریابی فردی یا گروهی، دارو، حمایت، مدیریت پرونده، مداخله در موارد بحرانی، حمایت همتا، بستری در بیمارستان، و سایر خدمات توانبخشی باشد.

برای دسترسی به این خدمات با شماره **1.800.854.7771** تماس بگیرید.

کمک فقط یک تماس تلفنی فاصله دارد

برای حمایت در ارتباط با درمان استفاده از مواد، اعضا می‌توانند با اداره بهداشت عمومی کانتی لس آنجلس، کنترل و پیشگیری سوء مصرف مواد (DPH.SAPC) مستقیماً از طریق شماره **(TTY 711) 1.844.804.7500** تماس بگیرند.



L.A. Care Health
Plan مزایای جامعی
را تامین می‌کند.

**مزایای بیشتر بدون
هزینه برای شما.**

L.A. CARE و MEDI-CAL

نکات برجسته مربوط به مزایا

جزییات بیشتر در ارتباط با مزایای
شما را می‌توان در دفترچه اطلاعاتی
اعضای Medi-Cal پیدا کرد در:

lacare.org/members/documents/medi-cal

این فقط یک خلاصه است.

	مزایای داروخانه		خدمات بیمارستان		خدمات اضطراری
داروهای نسخه دار	خدمات اتاق اورژانس	خدمات بستری	خدمات جراحی	پیوند عضو اصلی و بافت	خدمات متخصص بیهوشی
(از طریق Medi-Cal Rx)	خدمات آمبولانس				
medi-carlrx.dhcs.ca.gov					

	خدمات کودکان		خدمات و لوازم دوباره توانبخشی و توانبخشی
چشم پزشکی/عینک سازی	ورزش درمانی		
مراقبت‌های دندان پزشکی (از طریق Medi-Cal)	درمان شغلی		
که قبلاً به نام Denti-Cal شناخته می‌شد:	شنوایی‌سنجی		
dhcs.ca.gov/services	گفتار درمانی		
حمل و نقل	معاینات شنوایی		
ایاب و ذهاب غیر اضطراری پزشکی	وسایل پزشکی بادوام		
ون برانکار	طب سوزنی		
ون صندلی چرخدار	خدمات بهداشتی در خانه		
آمبولانس	ارتز/ پروتز		
حمل و نقل غیر پزشکی	لوازم، تجهیزات و وسایل پزشکی		
خودروی خصوصی و عمومی برای افرادی	تسهیلات پرستاری حرفه‌ای (تا 90 روز)		
که هیچ راه دیگری برای رفتن به وقت ملاقات	توانبخشی ریوی		
خود ندارند			
خدمات و پشتیبانی‌های بلندمدت			
مراکز پرستاری تخصصی (+91 روز)			
برنامه‌های معافیت خانگی و اجتماعی			
حمایت‌های جامعه محلی			
مدیریت مراقبتی بهبودیافته (Enhanced Care)			
مدیریت (Management)			
مداوای خیابانی			

*مزایا در هر سال منوط به تغییر می‌باشند. با بخش خدمات
اعضای L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711)
در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس
بگیرید، برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به lacare.org.
ارائه‌کننده مراقبت درمانی شما ممکن است برای برخی از مزایا
و خدمات نیاز به تأیید داشته باشد.

مزایا و خدمات عمومی و آمبولانسی

- ویزیت‌های پزشک مراقبت‌های اصلی و متخصص
- جراحی سرپایی
- مراقبت اضطراری و درمانگاه‌های خصوصی
- آزمایشگاه و عکسبرداری با اشعه ایکس
- واکسن آنفولانزا و سایر واکسن‌های توصیه شده
- آزمایش و واکسن کووید 19.
- مراقبت دوره بارداری و نوزاد
- وضع حمل و مراقبت بعد از زایمان
- خدمات پرستار و ماما
- خدمات مامایی
- خدمات مربوط به امراض کودکان (غیربالگری)، تشخیص و مداوای زودهنگام و دوره‌ای)
- پاپ‌زگی معمول
- کایروپراکتیک
- مداوای درمانی
- دیالیز/خدمات همودیالیز
- خط مشاوره پرستاری
- بهداشت از راه دور
- خانواده درمانی

خدمات بهداشت رفتاری

- خدمات بهداشت روانی برای بیماران سرپایی
- خدمات بهداشت روان تخصصی سرپایی و بستری
- غیربالگری سرپایی سوء مصرف مواد/الکل
- سم زدایی اختیاری بستری

مزایای پیشگیرانه و تندرستی

- برنامه Health in Motion™
- برنامه‌های کنترل بیماری‌ها
- خدمات ترک دخانیات
- خدمات تنظیم خانواده
- خدمات مددکار بهداشتی

چشمانتان را سالم نگهدارید

**VSP
VISION CARE**

ما سلامت چشمان شما را در اولویت قرار می‌دهیم. به عنوان یک عضو Vision Care، شما دسترسی به مراقبت چشم پزشکان عالی، خواهید داشت، عینک‌های با کیفیت، شامل لنزها و فریم‌های با نسخه، و مراقبت مقرون به صرفه چشم دریافت خواهید کرد تا بتوانید دید واضح‌تری داشته و زندگی بهتری داشته باشید.

آزمایش منظم چشم مهم است

با VSP® شما از یک پزشک در شبکه مراقبت VSP مراقبت عالی دریافت خواهید کرد، منجمله یک **WellVision Exam®** — که یک معاینه طراحی شده برای پیدا کردن علائم بینایی و وضعیت بهداشتی مانند دیابت و فشار خون بالا است.

سوالات؟

استفاده از مزایا VSP شما ساده است

پوشش خود را ببینید
جزئیات پوشش شخصی شده تان را بررسی کنید و با ایجاد یک حساب در vsp.com با استفاده از شماره شناسایی L.A. Care Health Plan (که در کارت تان درج شده) یک پزشک درون شبکه پیدا کنید.

یک پزشک درون شبکه را ببینید
وارد حساب خود در vsp.com شده و یک ارائه دهنده شرکت کننده VSP برای Medi-Cal در نزدیکی تان پیدا کنید یا با بخش خدمات اعضای VSP به شماره **1.800.877.7195 (TTY 711)** روزهای دوشنبه تا شنبه از 6am تا 5pm به وقت غرب آمریکا (روزهای یکشنبه تعطیل است) تماس بگیرید.

هنگام وقت ملاقات شما، به آنها بگویید که از طریق L.A. Care Health Plan شما VSP دارید. کارت L.A. Care Health Plan خود را هنگام وقت ملاقات نشان دهید.

همین! ما به بقیه موارد رشیدگی خواهیم کرد - هنگام دیدن یک ارائه دهنده شرکت کننده در VSP هیچ فرم مطالبه ای را نباید پر کنید.

وارد حساب خود در vsp.com شوید یا با VSP به شماره **1.800.877.7195 (TTY 711)** روزهای دوشنبه تا شنبه از 6am تا 5pm به وقت غرب آمریکا (روزهای یکشنبه تعطیل است) تماس بگیرید.

روش‌های دیگر دریافت مراقبت

هنگامی که نمی‌توانید با پزشک مراقبت‌های اصلی خود تماس بگیرید، می‌توانید برای دریافت مراقبت به شرکای ما در Minute Clinic و Teladoc دسترسی داشته باشید.

نحوه دسترسی: TELADOC

- 1 حساب خود را در**
Teladoc.com راه‌اندازی کنید. به شماره شناسایی عضویت تان نیاز خواهید داشت.
- 2 از طریق مرکز تماس**
سایت اعضای Teladoc یا برنامه موبایل در هر زمان درخواست یک ویزیت مجازی کنید.
- 3 از طریق تلفن یا**
ویدیو به صورت 24 ساعته 7 روز هفته بلافاصله به مراقبت مورد نیاز خود دسترسی داشته باشید.

اطلاعات بیشتر:
lacare.org/teladoc



نحوه دسترسی: CVS minute clinic

- 1 لطفاً برای پیدا کردن**
یک Minute Clinic در نزدیکی خود، از فهرست L.A. Care ما بازدید کنید.
- 2 زمان انتظار را ببینید**
و ویزیت خود را در وبسایت Minute Clinic برنامه ریزی کنید.
- 3 در یک محل Minute Clinic**
مراقبت دریافت کنید. به شماره شناسایی عضویت تان و یک کارت شناسایی نیاز خواهید داشت.



اطلاعات بیشتر:
lacare.org/minuteclinic

سوالاتی دارید؟ زنگ بزنید به
L.A. Care به شماره: **1.888.839.9909 (TTY 711)**



Covid-19، آنفلوآنزا و پیشگیری و مراقبت در مقابل ویروس تنفسی سنسیشیال (RSV) مراقبت پیشگیری کننده

کووید-19، آنفلوآنزا و RSV ویروس‌های بسیار واگیرداری هستند. این ویروس‌ها از یک شخص به دیگری منتقل می‌شوند و می‌توانند موجب بیماری جدی مانند عفونت ریه، کووید طولانی مدت، بستری در بیمارستان و مرگ شوند. تمامی آژانس‌های بهداشت عموم L.A. Care توصیه می‌کنند که همه افراد که برای دریافت واکسن‌ها و ایا بوسترهای کووید-19، آنفلوآنزا و RSV واجد شرایط هستند آنرا دریافت کنند.

برای افراد بزرگسال و باردار، واکسن RSV ممکن است توسط Medi-Cal Rx بدون مراجعه بدون مجوز قبلی پوشش داده شود. برای بروزترین اطلاعات لطفاً از [medi-calrx.dhca.ca.gov](https://www.medi-calrx.dhca.ca.gov) بازدید کنید.

شریط استفاده از برنامه

واکسن COVID-19 و آنفلوآنزا برای همه افراد شش ماهه و بیشتر در دسترس است. واکسن RSV اکنون برای کودکان کم سن و سال، افراد باردار، و سالمندان واجد شرایط در دسترس است.

واکسن یکی از بهترین روش‌ها برای محافظت خود و عزیزانتان است.

دسترس‌ی

واکسن کووید-19 و آنفلوآنزا در اکثر داروخانه‌ها و مطب ارائه دهنده مراقبت اصلی شما (PCP) در دسترس است، یا برای یافتن واکسن‌های رایگان آنفلوآنزا در محل، مراجعه کنید به lacare.org/flu

واکسن RSV اصولاً برای نوزادان و کودکان کم سن و سال در دسترس است، بنابراین باید با پزشک مراقبت‌های اصلی تان چک کنید و ببینید آیا واکسن RSV در دسترس است و آیا شما برای آن واجد شرایط هستید.

هزینه

دریافت واکسن کووید-19، آنفلوآنزا و RSV یا داروها، برای اعضا واجد شرایط L.A. Care Medi-Cal هیچ هزینه‌ای در بر ندارد.

اثرات جانبی

واکسن‌ها موجب مبتلا شدن ما به ویروس نمی‌شوند. اثرات جانبی معمول این واکسن‌ها طی آزمایشات بالینی شامل درد در محل تزریق، خستگی، سردرد، درد ماهیچه و مفاصل، لرز و تب خفیف بود.

اثرات جانبی معمولاً ملایم هستند و بعد از یک یا دو روز رفع می‌شوند، در حالیکه مزایای واکسن باقی می‌ماند.

ایمن بمانید

- سرفه و عطسه خود را با دستمال بپوشانید یا در آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.
- دست‌های خود را به طور مرتب با صابون بشوید.
- هنگام بیماری و تا زمان بهبود علائم، در خانه بمانید و به مدرسه یا سرکار نروید.
- در صورت نیاز ماسک بزنید.

درمان دریافت کنید

اگر آزمایش شما برای کووید-19 مثبت باشد یا آنفلوآنزا داشته باشید، می‌توانید از پزشک مراقبت‌های اصلی خود بخواهید تا نسخه‌ای برای درمان این عفونت‌ها تجویز کند. این داروها ممکن است دوره و شدت عفونت را محدود کرده و ریسک احتمالی برای بیماری شدید را کاهش دهند.

سوالاتی در مورد کووید-19، آنفلوآنزا یا RSV دارید؟

اگر در مورد این واکسن‌ها سوالاتی دارید یا اگر می‌خواهید در ارتباط با داروهای موجود اطلاعات بیشتری کسب کنید، لطفاً با پزشک مراقبت‌های اصلی تان صحبت کنید یا از lacare.org/vaccine دیدن کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد RSV لطفاً از Acute Communicable Disease Control در [lacounty.gov](https://www.lacounty.gov) اداره بهداشت اجتماعی دیدن کنید.

همین امروز واکسن کووید-19 و آنفلوآنزای رایگان خود را دریافت کنید.

با پزشک مراقبت‌های اصلی خود برای تعیین وقت ملاقات تماس بگیرید یا به داروخانه محلی تان مراجعه کنید. کارت شناسایی L.A. Care خود را به آنها نشان داده و واکسن رایگان آنفلوآنزای خود را دریافت کنید. اگر به کمک دیگری نیاز دارید، با خدمات اعضا به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید.



اطلاعات بیشتر:
lacare.org/vaccine

با واکسن از خود و اطرافیان
تان محافظت کنید



گزینه‌های مراقبت

انواع مراقبت	مثال‌های علانم و خدمات	نحوه دسترسی	تخمین مدت‌های انتظار
مراقبت‌های فوری  کلینیک‌های خرده فروشی در داخل یک داروخانه خرده فروشی که توسط یک پرستار مجاز اداره می‌شود	- سرماخوردگی/آنفولانزا/تب - کهیر - عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) - دستگاه تنفسی (خس خس/سرفه) - شکم (درد/استفراغ/اسهال) - مصدومیت‌های خفیف	- مراجعه کنید به یک CVS Minute Clinic - برای فهرست کلینیک‌های کوچک به راهنمای ارائه‌کنندگان آنلاین L.A. Care مراجعه کنید.	- چند دقیقه تا چند ساعت - از طریق آنلاین یک ویزیت را زمانبندی کرده و مدت انتظار تقریبی را چک کنید
مرکز مراقبت اضطراری  در همان روز از پزشک مراقبت دریافت کنید، حتی بعد از ساعات کاری و آخر هفته‌ها.	- می‌توانید به راهنمای ارائه‌کنندگان آنلاین L.A. Care در lacare.org مراجعه کنید. - با بخش خدمات اعضا به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) تماس بگیرید.		چند دقیقه تا چند ساعت
خدمات بهداشت رفتاری  دست‌رسی به ارائه دهندگان بهداشت رفتاری از طریق:	- احساس نا امیدی در هم‌پاشیدگی - عصبانیت، اضطراب، زود رنجی و سایر تغییرات در خلق و خو که غیر معمول است - تغییرات در خوابیدن، اشتها، یا سطح انرژی		
Carelon Behavioral Health 	- ارزیابی اولیه بهداشت روان (نیاز به مجوز قبلی نیست) - تراپی فردی، گروهی یا خانوادگی - آزمایش روانشناسی و عصب روانشناختی - غریبالگری‌ها و مداخلات جزئی - نظارت بیمار بستیری برای دارو درمانی	- Carelon Behavioral Health - TTY/TTD 1.877.344.2858 1.800.735.2929	
مراقبت مجازی  به خدمات تله هلت دسترسی داشته و با پزشک از طریق تلفن یا آنلاین صحبت کنید.	- سرماخوردگی/آنفولانزا/تب - کهیر - عفونت (پوست/چشم/گوش/UTI) - دستگاه تنفسی (خس خس/سرفه) - شکم (درد/استفراغ/اسهال) - مصدومیت‌های خفیف	- از Teladoc™ بازدید کنید (مستلزم ورود/ثبت نام) است در member.teladoc.com/lacare - Teladoc™: 1.469.643.2161	چند دقیقه تا چند ساعت
مراقبت اضطراری  مراقبت بخش اورژانس برای وضعیت‌های اورژانسی. از ER برای مراقبت عادی و بیماری خفیف استفاده نکنید.	- درد در ناحیه سینه - تغییرات بینایی ناگهانی - ضعف/مشکل صحبت کردن - افکار مربوط به آسیب رسانی به خودتان یا سایر وضعیت‌های اضطراری سلامت روان	برای موارد اضطراری، با شماره 911 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس مراجعه کنید	
اداره بهداشت عمومی کانتی لس‌آنجلس (DPH) کنترل و پیشگیری سوء مصرف مواد (SAPC) 	خدمات درمان برای استفاده از مواد مانند سرپایی و مسکونی	خط اضطراری خدمات سوء مصرف مواد: 1.844.804.7500	- مراقبت‌های غیر فوری: وقت ملاقات بهداشت روان- 10 روز کاری - پزشک متخصص- 15 روز کاری

انواع مراقبت	مثال‌های علانم و خدمات	نحوه دسترسی	تخمین مدت‌های انتظار
خط مشاوره پرستاری  با یک پرستار مجاز به صورت 24 ساعته هفت روز هفته صحبت کنید.	- توصیه در مورد خود مراقبت - پاسخ به پرسش‌های بهداشتی - انتخاب مکان دریافت مراقبت	1.800.249.3619 (TTY 711)	بدون مدت انتظار
مراقبت‌های اصلی  هنگام نیاز به مراقبت، اول با ارائه‌کننده مراقبت‌های درمانی اصلی خود تماس بگیرید.	- مراقبت پیشگیری‌کننده - مشکلات بهداشتی ناگهانی یا کوتاه مدت - وضعیت‌ها و بیماری‌های بلندمدت مثل دیابت	- با شماره PCP تان که در کارت شناسایی شما نوشته شده است تماس بگیرید. - می‌توانید به راهنمای ارائه‌کنندگان آنلاین L.A. Care در lacare.org مراجعه کنید.	10 روز کاری یا کمتر - قرارهای ویزیت در همان روز

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هزینه و نحوه دسترسی به این خدمات، مراجعه کنید به: lacare.org/members/getting-care یا با شماره قید شده در پشت کارت شناسایی عضویت خود تماس بگیرید. در صورت نیاز به کمک بیشتر، با بخش خدمات اعضای L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)** به صورت 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته، شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.





منابع موجود در دسترس برای شما



صفحه وب مطالب اعضا

می‌توانید مدارک مهم مربوط به اعضا را در lacare.org/members/documents/medi-cal بررسی کنید.

در اینجا می‌توانید اطلاعات و منابع مهم زیر را برای کمک به دریافت مراقبت مورد نیاز خود پیدا کنید:

- دسترسی به اطلاعاتی اعضای Medi-Cal
- راهنمای بسته خوش آمدگویی اعضای جدید
- راهنمای سالانه اعضا
- فهرست ارائه دهنده خدمات
- کارت شناسایی Medi-Cal
- Medi-Cal Rx
- Medi-Cal for Kids and Teens نامه‌ها/بروشورها:
- مطالب مربوط به اعضا Medi-Cal هر سال به روز رسانی شده و در وب سالیانه درج می‌شود
- هر سال یک نسخه فیزیکی از راهنمای سالانه ارسالی دریافت خواهید کرد اما دفترچه اطلاعاتی اعضا فقط به صورت الکترونیک و آنلاین در دسترس خواهد بود.
- یک کپی فیزیکی از دفترچه اطلاعاتی اعضا به شما ارسال نخواهد شد مگر اینکه آنرا درخواست کنید

می‌توانید همچنین دسترسی داشته باشید به مطالب و منابع زیر به فرمت الکترونیک:

- حمایت اجتماعی: lacare.org/members/community-supports
- صفحه تجدید اعضای Medi-Cal: lacare.org/health-plans/medi-cal/renewals
- فهرست ارائه دهنده خدمات: lacare.org/members/documents/medi-cal
- Pharmacy Drug Formulary (از طریق Medi-Cal Rx): lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services
- Medi-Cal for Kids & Teens نامه‌ها/بروشورها: lacare.org/members/getting-care/routine-exams
- جستجوی ارائه دهنده بهداشت رفتاری از طریق Caelon Behavioral Health: plan.caelonbehavioralhealth.com/find-a-provider

My Health in Motion™ و L.A. Care Connect

L.A. Care Connect

برای آسان کردن تجربه تان، جهت دریافت اطلاعات و خدمات می‌توانید یک حساب آنلاین Care Connect عضو ایجاد کنید. L.A. Care پرتال آنلاین اعضای شما است.

- با مراجعه به members.lacare.org یا کلیک کردن روی دکمه در قسمت راست بالای صفحه ورودی lacare.org یک حساب آنلاین ایجاد کنید.
- برای ایجاد یک حساب به شماره شناسایی عضو و یک ایمیل معتبر (شماره شناسایی در کارت شناسایی تان درج شده است) نیاز خواهید داشت.
- برای دسترسی گام به گام راهنمای ثبت نام، لطفاً از members.lacare.org بازدید کنید

می‌توانید با حساب L.A. Care Connect خود:

- مشاهده یا چاپ کارت شناسایی خود جهت استفاده در مطب پزشک یا داروخانه
- مشاهده اطلاعات مراقبت‌های بهداشتی، شامل واجد شرایط بودن خود.
- درخواست تغییر PCP تان
- گفتگو با یک پرستار در هر زمانی که برای شما مناسب بود.
- به صورت 24 ساعته، 7 روز هفته به خدمات بیشتری دسترسی پیدا کنید: یک پزشک پیدا کنید، در یک راهنمای ارائه دهنده جستجو کنید، یا با ما فقط با فشار دادن یک دکمه تماس بگیرید

تماس با My Health in Motion™ Connect

- برای برنامه‌هایی که با نیازهای بهداشتی شما طرح ریزی شده اند
- L.A. Care در سال 2025 یک پرتال بهبود یافته اعضا را راه اندازی می‌کند تا مدیریت مراقبت بهداشتی شما آسانتر شود.
- برای به روز رسانی‌ها در ارتباط با ویژگی‌های طراحی شده جدید برای دسترسی سریع و راحت مانند موارد زیر گوش به زنگ باشید:

- عوض کردن پزشک مراقبت‌های اصلی، کلینیک یا گروه پزشکی تان
- دسترسی به مزایای برنامه درمانی
- تکمیل، مشاهده و به روز رسانی فرم ارزیابی خطر بهداشتی شما

- مشاهده وضعیت مجوز در زمان واقعی در مجوزهای L.A. Care

- مشاهده و به روز رسانی اطلاعات نفوس شما

My Health In Motion™

کنترل سلامت خود را بدست بگیرید و با تمام موارد پرتال تندرستی آنلاین (MyHIM) My Health In Motion™ احساس بهتری داشته باشید.

ویژگی‌های زیر را در سایت جدید MyHIM کشف کنید:

- تازه و ساده: یک شکل جدید را با ویژگی‌های قابل توجه و ساده تجربه کنید.
- ارزیابی تندرستی: یک آزمایش سریع انجام دهید و گزارش شخصی خود را دریافت کنید.
- کارگاه‌های رایگان بهداشتی: به کارگاه‌های بهداشتی جالب توجه آنلاین بپیوندید.
- برقراری ارتباط از طریق دستگاه: برای یک تجربه بی دردسر با ردیاب‌های بهداشتی Fitbit ارتباط برقرار کنید.
- مری بهداشتی متخصص: از برنامه مراقبت بهداشتی ما کمک دریافت کنید.
- اطلاعات در دسترس شما: یک کتابخانه پر از اطلاعات بهداشتی را کشف کنید.
- دسترسی به MYHIM در هر زمان، هر کجا - از طریق کامپیوتر، تلفن، مراکز منابع اجتماعی، L.A. Care و حتی یک کتابخانه عمومی.

آماده برای شروع:

1. مراجعه کنید به lacare.org و روی "Member Sign-In" کلیک کنید
2. روی زبانه "My Health In Motion™" کلیک کرده و پروفایل خود را ایجاد کنید



اگر به کمک نیاز دارید،
مربیان بهداشتی ما به شماره
1.855.856.6943 در دسترس هستند.

سایر منابع

مراکز منابع اجتماعی

مراکز منابع جامعه محلی (CRCS) L.A. Care به صورت مشترک از طریق Blue Shield of California Promise Health Plan اداره می‌شوند و خدمات رایگان بهداشتی و تندرستی و منابع بسیاری را برای اعضا و جامعه ارائه می‌دهند.

خدمات ارائه شده عبارتند از:

- کلاسهای رایگان بهداشتی و تندرستی برای بزرگسالان و کودکان و کلاسهایی برای کمک به مدیریت وضعیت‌های حاد
- وای فای رایگان برای خدمات بهداشت از راه دور
- کمک برای ثبت نام در CalFresh
- کمک برای ثبت نام و تجدید Medi-Cal
- کمک برای خدمات اجتماعی
- لینک و ارجاع به منابع جامعه محلی
- غربالگری بهداشتی، کمک غذایی و رویدادهای اجتماعی

تمام خدمات CRC رایگان است و در دسترس شما و همه افراد در جامعه است

طی سال

برای مکان‌ها/آدرس‌ها، شماره تلفن، ساعات کاری و تقویم رویدادهای CRC مراجعه کنید به communityresourcecenterla.org.

شما می‌توانید از طریق مراجعه به communityresourcecenterla.org و با استفاده از ابزار آنلاین یا از طریق شماره 1.877.287.6290 (TTY 711) وقت ملاقات تعیین کنید.

خدمات آموزش‌های بهداشتی

L.A. Care بدون اخذ هزینه خدمات تندرستی و پیشگیری از بیماری، برنامه‌ها و منابعی مانند موارد زیر را ارائه می‌دهد:

- مشاوره تلفنی فردی با یک مربی امور سلامتی/متخصص تغذیه دارای مجوز.
- وقت ملاقاتهای گروهی تندرستی در جامعه
- چت و ویدیو از طریق پرتال بهداشت و تندرستی ما کارگاه آنلاین My Health in Motion
- خدمات آموزش مدیریت خود محور دیابت (DSME)
- غذا به عنوان دارو (MAM)
- تغذیه درمانی پزشکی (MNT)
- بارداری سالم، خدمات سالم مادر و ماما
- Smoke Free Tobacco Cessation
- مراقبت و پیشگیری آنفلوآنزا و کووید
- برنامه‌های حمایت از بیماری برای آسم، COPD، مرض قند/دیابت و بیماری کبدی، بارداری با ریسک بالا در دسترس است.

- مطالب ساده برای خواندن در موضوعات و زبانهای مختلف
- کتابخانه ارجاعی آموزش‌های صوتی بهداشتی (HEAR)

خط مشاوره پرستاری
1.800.249.3619 (TTY 711)

خدمات رایگان مترجم شفاهی

شما حق دارید که هنگام گفتگو با پزشک خود از خدمات مترجم شفاهی استفاده کنید.

L.A. Care خدمات مترجم شفاهی رایگان شامل زبان اشاره آمریکایی ارائه می‌دهد

مجبور نیستید که از یکی از اعضای خانواده و یا دوستان به عنوان مترجم استفاده کنید، مگر در موارد اضطراری.

برای درخواست مترجم شفاهی، با بخش خدمات اعضای L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل، حداقل 10-15 روز قبل از ویزیت تماس بگیرید.

هنگام تماس لطفاً اطلاعات زیر را آماده داشته باشید:

- نام شما
- شماره شناسایی عضویت شما L.A. Care
- تاریخ و زمان قرار ویزیت شما
- نام پزشک
- نشانی و شماره تلفن پزشک
- اگر قرار ویزیت شما تغییر کرده یا لغو شده، لطفاً هر چه زودتر با بخش خدمات اعضای L.A. Care تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مطالب آموزش بهداشتی اعضا، روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 am تا 5:00 pm با شماره 1.855.856.6943 (TTY 711) تماس بگیرید یا به وبسایت lacare.org/healthy-living مراجعه کنید.

همه خدمات آموزش بهداشتی بدون اخذ هزینه به شما ارائه می‌شوند



برای مشاهده ویدیوهای کمک زبانی و کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات رایگان کمک زبانی، لطفاً از lacare.org/members/interpretation-translation بازدید کنید.

سایر منابع



حمل و نقل

مزایای شما شامل دریافت حمل و نقل غیر پزشکی (NMT) و حمل و نقل پزشکی غیر اورژانسی (NEMT) به وقت ملاقات پزشکی تان یا هنگام پیچیدن نسخه‌ها و لوازم پزشکی است.

برای برنامه ریزی خدمات NMT یا NEMT، لطفاً با خدمات اعضای L.A. Care به شماره **1.888.839.9909 (TTY 711)**، ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید و گزینه "حمل و نقل" را انتخاب کنید.



لینک اجتماعی

• L.A. Care Community Link به اعضا کمک می‌کند در زمینه مسکن، مواد غذایی، قبض‌ها و موارد دیگر با سازمان‌های اجتماعی ارتباط برقرار کنند.

• برای جستجوی خدمات رایگان یا خدمات با هزینه کمتر از **communitylink.lacare.org** دیدن کنید و یک پرسشنامه موارد اجتماعی بهداشتی را پر کنید.

Medi-Cal Rx

مزایای Medi-Cal داروخانه اکنون از طریق برنامه هزینه در ازای خدمات Medi-Cal اجرا می‌شود.

از وبسایت Medi-Cal Rx در **medi-calrx.dhca.ca.gov/home** دیدن کنید یا با شماره **1.800.977.2273 (TTY 800.977.2273)** تماس گرفته و **711** یا **711** را فشار دهید (برای

• دریافت یک کپی از فهرست داروهای تحت قرارداد

• پیدا کردن فهرستی از داروخانه‌ها در راهنمای داروخانه Medical Rx که با Medi-Cal کار می‌کنند مانند CVS، Walgreens، و Rite Aid.

در مورد CalFresh بیشتر بدانید

CalFresh برنامه کمک تغذیه مکمل کالیفرنیا است که مزایای ماهانه غذایی جهت کمک به افراد و خانواده‌های کم درآمد برای دسترسی به غذا ارائه می‌دهد.

اگر برای CalFresh واجد شرایط باشد می‌توانید مزایای ماهانه را از طریق کارت انتقال الکترونیکی مزایا (EBT) که می‌توان از آن برای خرید غذا در فروشگاه‌های خواربارفروشی و اکثر بازارهای مزرعه داران استفاده کرد، دریافت کنید.

واجد شرایط بودن برای CalFresh بر اساس چند مورد مانند درآمد، اندازه خانوار، الزامات شغلی و وضعیت مهاجرت تعیین می‌شود. این موارد همچنین مبلغ پولی که شما هر ماه دریافت می‌کنید را تعیین می‌کنند.

به طور معمول برای اینکه واجد شرایط CalFresh باشید، باید:

- ساکن کالیفرنیا و
- شهروند یا مقیم دائم آمریکا باشید
- داشتن سطح درآمدی سالانه خانوار زیر محدوده درآمدی در جدول زیر

لطفاً توجه داشته باشید که میزان مزایا بر مبنای شرایط خاص خانوار تعیین می‌شود جدول زیر به عنوان راهنمای کلی و برای مقاصد اطلاعاتی ارائه می‌شود. *مبالغ نشان

داده شده از تاریخ [25/30/9-24/1/10] اجرا می‌شود

اندازه خانوار	اندازه خانوار 1 نفره	اندازه خانوار 2 نفره	اندازه خانوار 3 نفره	اندازه خانوار 4 نفره	اندازه خانوار 5 نفره	اندازه خانوار 6 نفره	اندازه خانوار 7 نفره
حد درآمد ناخالص ماهانه	\$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

می‌توانید درخواست CalFresh کنید

آنلاین در:

• benefitscal.com • GetCalFresh.org

توسط تلفن با خط اطلاعات CalFresh به شماره

1.877.847.3663 تماس بگیرید

به صورت حضوری در DPSS محلی تان

به صورت حضوری در CRC محلی تان

• کمک برای ثبت نام در CalFresh در CRC ما ارائه می‌شود و توسط National Health Foundation (NHF) فراهم می‌شود.

• برای تعیین وقت ملاقات با یک ارائه دهنده بهداشتی NHF با CRC محلی تان تماس بگیرید.

مسیر خود را امروز با تغذیه ای بهتر شروع کنید!

جهت کسب اطلاعات بیشتر، در ارتباط با CalFresh مراجعه کنید به:

dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html

گزارش و رفع مشکلات

هنگامی که مشکلی دارید یا از خدماتی که از L.A. Care یا ارائه کننده دریافت می‌کنید رضایت ندارید حق دارید یک شکایت (تارضایتی) اقامه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در ارتباط با این فرآیند به فصل 6 دفترچه اطلاعاتی اعضا مراجعه کنید.



تمديد MEDI-CAL

هر 12 ماه یکبار، بخش خدمات اجتماعی کانتی لس آنجلس (DPSS) مروری در ارتباط با اطلاعات شما را انجام خواهد داد تا ببیند آیا شما کماکان برای دریافت مزایای Medi-Cal واجد شرایط هستید و ثبت نام شما را برای Medi-Cal در سال آینده تجدید نماید.

در اینجا اطلاعات مهم تماس با DPSS درج شده است



شماره تلفن های مرکز خدمات
مشتریان DPSS (CSC)

866.613.3777

تلفن رایگان

626.569.1399

310.258.7400

818.701.8200



شماره های
محلی



ساعات کاری

CSC برای ارائه کمک به شما
موجود می باشد:
دوشنبه تا جمعه، از
7:30 am تا 6:30 pm
به استثنای روزهای تعطیل

benefitscal.com
وبسایت BenefitsCal

وبسایت BenefitsCal
سایتی برای ساکنین
کالیفرنیا جهت درخواست
و مشاهده مزایای
آنلاین و درخواستهای
CalFresh و CalWorks
و General Relief
است.

با وجود اینکه پوشش برخی از اعضا به صورت خودکار تمدید می شود، برخی دیگر از ذینفعان Medi-Cal لازم است که هر سال مزایای Medi-Cal خود را با ارسال به موقع اطلاعات درخواست شده به DPSS برای ادامه پوشش مراقبت درمانی خود آنرا تجدید کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد روند سالانه تمدید Medi-Cal، جهت دریافت اطلاعات و منابع مفید، لطفاً از lacare.org/medi-cal-renewals دیدن کنید.

اگر سوالی دارید، یا برای دسترسی به پوشش Medi-Cal تان نیاز به کمک دارید، لطفاً برای دریافت اطلاعات بیشتر با DPSS به شماره 1.866.613.3777 (TTY) 1.800.660.4026 تماس بگیرید یا به وبسایت benefitscal.com یا KeepMediCalCoverage.org مراجعه کنید.



MEDI-CAL خود را حفظ کنید

تمديد Medi-Cal اکنون ادامه دارد. تاریخ تمدید هر فرد متفاوت است. اطمینان حاصل کنید که Medi-Cal خود را حفظ می کنید!

Medi-Cal خدمات ضروری را پوشش می دهد که به شما و خانواده شما در حفظ سلامت کمک می کند. استفاده از Medi-Cal بار عمومی محسوب نمی شود و بر وضعیت مهاجرتی تأثیری ندارد. Medi-Cal خود را حفظ کنید.

اطلاعات تماس خود را به روز کنید

اطلاعات تمدید مهم Medi-Cal در راه است.

در صورت تغییر اطلاعات تان، ظرف 10 روز به دفتر کانتی - لس آنجلس - سازمان خدمات اجتماعی عمومی (DPSS) خود اطلاع دهید تا بدینگونه آنها بتوانند با به روز رسانی های مهم با شما تماس بگیرند.

سریع ترین راه بررسی و به روز کردن اطلاعات شما، ورود به حساب آنلاین از طریق BenefitsCal.com است.

ایمیل خود را بررسی کنید

DPSS دو ماه قبل از سررسید تاریخ تمدید با شما تماس خواهد گرفت.

شما یک نامه پستی دریافت خواهید کرد که ماه تمدید شما را اطلاع داده و شما می توانید ماه تمدید خود را به صورت آنلاین در حساب BenefitsCal.com ببینید.

بعضی افراد به صورت خودکار تمدید می شوند.

سایرین باید اطلاعات بیشتری ارائه دهند. اگر فرم تمدید را در یک پاکت زرد رنگ دریافت کنید، باید آن را تکمیل کنید.

اگر تکمیل نکنید، پوشش Medi-Cal خود را از دست می دهید!

حساب آنلاین BenefitsCal خود را ایجاد و بررسی کنید

شما می توانید برای دریافت اطلاعات درباره پرونده خود و سریع ترین روش تمدید، آنلاین از طریق BenefitsCal.com است.

حساب BenefitsCal خود را ایجاد و وارد آن شوید تا اطلاعات دریافت کنید و درخواست تمدید و اطلاعات درخواستی را ارسال کنید.

فرم تمدید خود را تکمیل کنید
(اگر دریافت کردید)

اگر شما فرم تمدید دریافت کنید، باید آن را تا تاریخ روی فرم تکمیل کنید. پوشش Medi-Cal شما در صورتی پایان خواهد یافت که شما فرم تمدید خود را برنگردانید یا مدرک موارد درخواستی کانتی مثل درآمد را ارائه نکنید.

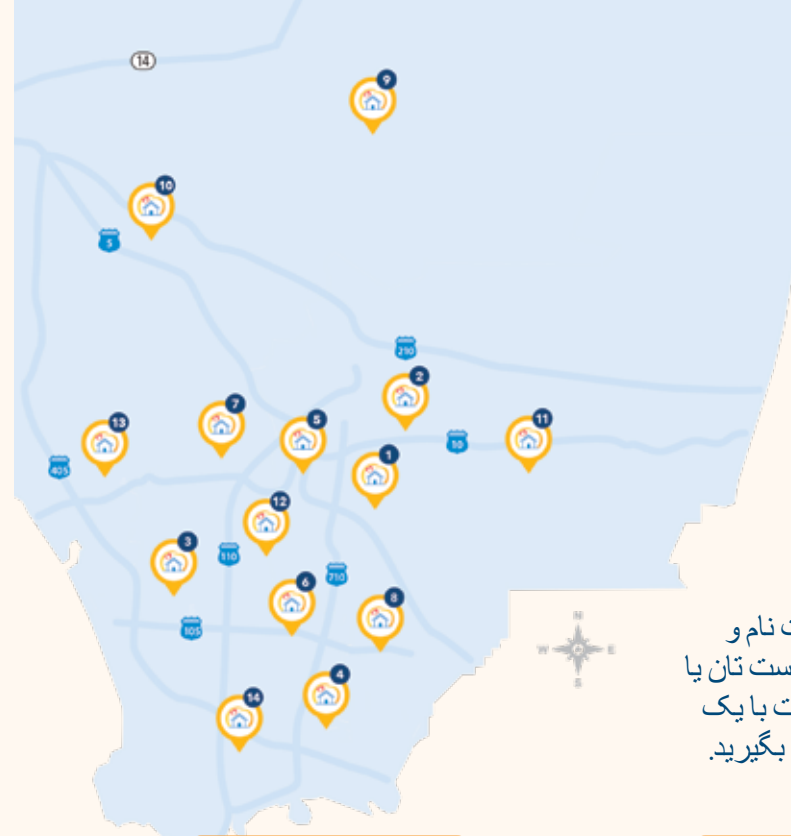
آسان ترین روش برای تکمیل آنلاین فرم از طریق BenefitsCal.com است.

اگر حساب ندارید، می توانید اطلاعات تمدید خود را از طریق پست، در نزدیکترین دفتر DPSS کانتی لس آنجلس یا از طریق تماس با 1.866.613.3777 (TTY) 1.800.660.4026 ارائه کنید.



کمک دریافت کنید، جهت تکمیل فرم ثبت نام یا درخواست تجدید MEDI-CAL تان

مرکز منابع جامعه محلی (CRC) کمک حضوری در ارتباط با ثبت نام و تجدید برای Medi-Cal ارائه می‌دهند. اگر برای تکمیل فرم درخواست تان یا بسته تمدید Medi-Cal نیاز به کمک دارید، برای تعیین وقت ملاقات با یک مددکار مجاز درخواست با شماره 1.877.287.6290 (TTY 711) تماس بگیرید. CRS های L.A. Care و برای اعضای ما و عموم مردم باز است.



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

* Lincoln Heights Center در سال 2025 افتتاح می‌شود.



برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به CommunityResourceCenterLA.org یا با شماره 1.877.287.6290 (TTY: 711) تماس بگیرید. روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 am الی 5 pm. برای پیدا کردن یک مرکز در نزدیکی شما، QR را اسکن کنید.

Blue و Blue Shield of California Promise Health Plan Cross of California نهادهای جداگانه ای هستند که با L.A. Care Health Plan جهت ارائه خدمات تحت مدیریت Medi-Cal در کانتی لس آنجلس قرارداد دارد. Blue Shield of California Promise Health Plan دارنده جواز مستقل از Blue Shield Association می باشد.



نحوه دسترسی

مطالب مربوط به عضو
L.A. Care طرح Medi-Cal



از L.A. Care بازدید کنید

در طول ساعات عادی کاری

برای کمک جهت دریافت مطالب مربوط به اعضا، دسترسی به مزایای جدید Medi-Cal تان، یا پاسخ به هر سوالی که دارید، از یک L.A. Care/Blue Shield of California's Community Resource Centers دیدن کنید.



تلفن

1.888.839.9909 (TTY 711)، در 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید.

می‌تواند در L.A. Care متصدی خدمات اعضای پاسخگویی به هرگونه سؤالاتی که دارید و نحوه دسترسی به کتابچه اعضا، راهنمای ارائه کنندگان و Pharmacy Drug Formulary (Medi-Cal Rx) به شما کمک کند.

برای دریافت اطلاعات به سایر زبان‌ها یا فرمت متفاوت از قبیل چاپ درشت، صوتی یا بریل، لطفاً 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته، شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید با خدمات اعضا L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711)

اطلاعاتی را در مورد L.A. Care Health Plan (L.A. Care) داروهای تحت پوشش و پزشکان داخل شبکه، Medi-Cal مزایای در اختیار شما قرار می‌دهد.

درخواست، مشاهده یا چاپ مطالب مهم اعضا مانند کتابچه اعضای Medi-Cal، راهنمای ارائه کنندگان و Pharmacy Drug Formulary (Medi-Cal Rx) و Medi-Cal for Kids and Teens ساده است.



جستجو

24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته از Lacare.org دیدن کنید.

برای بررسی و چاپ مطالب مهم که به فرمت الکترونیک در دسترس هستند، لطفاً از وب سایت L.A. Care از طریق لینکهای زیر دیدن کنید:

❖ دفترچه اطلاعاتی اعضای Medi-Cal

lacare.org/members/documents/medi-cal

❖ فهرست ارائه کنندگان:

lacare.org/members/documents/medi-cal

❖ Pharmacy Drug Formulary (از طریق Medi-Cal RX)

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

❖ Medi-Cal for Kids and Teens نامه‌ها/پروشورها:

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



شماره‌های مهم و حفظ ارتباط



در اینجا چند روش برای برقراری
ارتباط با L.A. Care درج شده است

از وبسایت ما دیدن کنید
lacare.org

با خدمات اعضاء تماس بگیرید
1.888.839.9909 (TTY 711)، در 24 ساعت
شبانه روز، 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل
تماس بگیرید.

وارد L.A. Care Connect شوید
members.lacare.org

در رسانه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید
Facebook 
facebook.com/lacarehealth

Instagram 
instagram.com/lacarehealth

Twitter 
twitter.com/lacarehealth

YouTube 
youtube.com/user/lacarehealthplan

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

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

خط کمک تلفنی L.A. Care
1.800.400.4889

مراکز منابع جامعه محلی
L.A. Care/Blue Shield of California
1.877.287.6290

Medi-Cal Rx
800-977-2273 (TTY 800-977-2273)
و 5 را فشار دهید یا 711

اداره خدمات بهداشت روان
کانتی لس آنجلس
1.800.854.7771

درآمد مکمل سوشیال سکوریته (SSI)
1.800.772.1213



اعلامیه عدم تبعیض اطلاعیه

روش تسلیم نارضایتی در مورد حقوق مدنی

اگر عقیده دارید که L.A. Care Health Plan در ارائه خدمات قصور کرده یا به طور غیرقانونی به صورت دیگری و بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، اصلیت ملی، هویت بومی گروهی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمانی، عارضه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تأهل، جنس، هویت جنسی یا سوگیری جنسیتی تبعیض قائل شده، می‌توانید یک نارضایتی را به مدیرکل سازگاری L.A. Care Health Plan تسلیم نمایید.

می‌توانید یک نارضایتی حقوق بشر، را توسط تلفن، با مکاتبه یا به صورت الکترونیک تسلیم کنید:

توسط تلفن

با مسئول انطباق L.A. Care Health Plan به صورت 24 ساعت در روز، 7 روز در هفته شامل تعطیلات از طریق شماره تلفن **1-888-839-9909** تماس بگیرید. یا اگر مشکلات شنوایی یا گفتاری دارید، لطفاً با شماره **TTY 711** تماس بگیرید.

با مکاتبه

فرم شکایت را پر کرده یا نامه‌ای را نوشته و به این نشانی ارسال دارید:

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

ایمیل

civilrightscoordinator@lacare.org

به طور حضوری:

به مطب پزشک خود یا L.A. Care Health Plan مراجعه کرده و بگویید که می‌خواهید یک نارضایتی در مورد حقوق مدنی را تسلیم نمایید.

به صورت الکترونیک

از وبسایت L.A. Care Health Plan دیدن کنید در:

lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form یا ایمل ارسال کنید به civilrightscoordinator@lacare.org

تبعیض برخلاف قانون است.

L.A. Care Health Plan از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال پیروی می‌کند. L.A. Care Health Plan به طور غیرقانونی و بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، اصلیت ملی، هویت بومی گروهی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمانی، عارضه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تأهل، جنس، هویت جنسی یا سوگیری جنسیتی تبعیض قائل نشده، اشخاص را محروم نکرده یا با آنها به صورت متفاوت رفتار نمی‌کند. L.A. Care Health Plan این موارد را تأمین می‌کند:

امداد و خدمات رایگان به اشخاص معلول تا به آنها کمک شود بهتر ارتباط برقرار کنند، از جمله موارد زیر:

• مترجمین شفاهی مجرب زبان اشاره

• اطلاعات کتبی به سایر فرمت‌ها (چاپ درشت، صوتی، فرمت‌های قابل دسترسی الکترونیک، سایر فرمت‌ها)

خدمات رایگان زبانی برای اشخاصی که زبان مادری آنها انگلیسی نیست، از جمله:

• مترجمین شفاهی مجرب

• اطلاعات کتبی به سایر زبان‌ها

در صورت نیاز به این خدمات، با L.A. Care Health Plan در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل روزهای تعطیل به شماره **1-888-839-9909** تماس بگیرید.

اگر مشکلات شنوایی یا گفتاری دارید، لطفاً با شماره **TTY 711** تماس بگیرید. این نوشتار در صورت درخواست به صورت بریل، چاپ درشت، کاست صوتی یا الکترونیک موجود است.

برای دریافت یک نسخه در قالب دیگر، لطفاً تماس گرفته یا با این آدرس مکاتبه کنید:

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

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.

الشعار بالعربية (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 بريل والخط الكبير. اتصل بـ هذه الخدمات مجانية. **1.888.839.9909 (TTY 711)**

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փնջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ស្ម័គ្រចិត្តភាពខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាជនសាសនាសាសនាជាអក្ខរ ផ្លូវ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬជនសាសនាសាសនាជាអក្ខរពុម្ព ក៏អាចបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **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。

فارسی زبان به مطلب (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)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी 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 प्रिंट 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 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.

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。

دفتر حقوق مدنی

اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا

اگر فکر می‌کنید بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، ناتوانی یا جنسیت مورد تبعیض قرار گرفته‌اید، می‌توانید از طریق تلفن، به صورت کتبی یا الکترونیکی شکایت حقوق مدنی خود را به وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر حقوق مدنی، ارائه دهید:

توسط تلفن

تماس بگیرید با **1.800.368.1019**. اگر مشکلات گفتاری یا شنوایی دارید، لطفاً با شماره **TTY/TDD 1-800-537-7697** تماس بگیرید.

با مکاتبه

فرم شکایت را پر کنید یا نامه‌ای را به نشانی زیر ارسال دارید:

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

فرم‌های شکایت در hhs.gov/ocr/office/file/index.html موجود است.

به صورت الکترونیکی

از پورتال شکایات دفتر حقوق مدنی در ocrportal.hhs.gov/ocr/lobby.jsf دیدن کنید.

دفتر حقوق مدنی

- اداره خدمات مراقبت بهداشتی کالیفرنیا

می‌توانید شکایت حقوق مدنی را به سازمان خدمات مراقبت درمانی کالیفرنیا، دفتر حقوق مدنی توسط تلفن، مکاتبه یا به صورت الکترونیکی نیز تسلیم نمایید:

توسط تلفن

تماس بگیرید با **1.916.440.7370**. اگر نمی‌توانید خوب صحبت کنید یا خوب بشنوید، لطفاً با **711** (سرویس بازپخش مخابراتی) تماس بگیرید.

با مکاتبه

فرم شکایت را پر کنید یا نامه‌ای را به نشانی زیر ارسال دارید:

معاون مدیر،
Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

فرم‌های شکایت در دسترس است در: dhcs.ca.gov/pages/language_access.aspx

به صورت الکترونیکی

یک ایمیل ارسال کنید به civilrights@dhcs.ca.gov



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.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງເບ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທົດສອນນູແລະມິດໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໄດ້ທາງເບ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

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 hluc mbiutc aengx caux aamz mborq 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.

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, ਵੀ 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.

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 serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (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.



L.A. Care
Medi-Cal

