



Health Talk



istock.com/RyanJLane

بهار 2022

United
Healthcare®
Community Plan

به ما کمک کنید تا پیشرفت کنیم

ماایل هستیم از تجربه‌تان در UnitedHealthcare Community Plan بدانیم. ممکن است از شما خواسته شود که یک نظرسنجی را از طریق نامه یا تلفن یا ایمیل تکمیل کنید. اگر نظرسنجی را دریافت کردید، لطفاً آن را تکمیل کنید و ما را از نظرات خود مطلع کنید. پاسخ‌هایتان محرمانه باقی خواهد ماند.

istock.com/Antonio_Diaz



ما مراقبت می‌کنیم

ما ابزارهایی را در اختیار ارائه‌دهندگان خود قرار می‌دهیم تا بتوانند به بهترین شکل از اعضایمان مراقبت کنند. این ابزارها رهنمودهای اقدامات بالینی نام دارند. این ابزارها ارائه‌دهندگان را از بهترین اقدامات موجود برای مدیریت بیماری و بهبود سلامت مطلع می‌سازند.

رهنمودها مراقبت در برابر انواع مختلفی از بیماری‌ها و مشکلات از قبیل دیابت، فشار خون بالا و افسردگی را پوشش می‌دهند. همچنین اطلاعاتی درباره نحوه حفظ تندرستی با رژیم غذایی، ورزش و واکسن‌های توصیه‌شده ارائه می‌دهند. برای دیدن رهنمودها، از وبسایت uhcprovider.com/cpg دیدن کنید.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-065-CA-CAID-FARSI

CSCA22MC5109056_001

عادات سالم

نکاتی برای داشتن روزی سالم‌تر

داشتن زندگی سالم همیشه آسان نیست. پایبندی به تغییراتی عمده در رژیم غذایی یا فعالیتتان در بلندمدت می‌تواند دشوار باشد. مطالعات نشان می‌دهد که تغییرات کوچک در عادات‌های روزانه‌تان می‌تواند مؤثر باشد. افزودن اقدامات سالم به طور آهسته به هر روزتان باعث می‌شود احتمال تداوم داشتن آنها بیشتر شود.

به دنبال راهکار هستید؟ در اینجا 3 مرحله آمده که می‌توانید برای سالم‌تر کردن عادات روزانه خود انجام دهید:

- 1. از راه طولانی‌تر بروید.** آیا مرتب از آسانسور استفاده می‌کنید؟ به جای آن از پله استفاده کنید. یا هنگامی که به محل کار می‌روید و یا برای انجام کاری بیرون می‌روید، خودرو را در محلی دورتر پارک کنید. این ورزش‌های اضافه روی هم جمع می‌شوند.
- 2. جایگزینی برای نوشابه امتحان کنید.** نوشابه حاوی قند زیادی است. مطالعات عنوان می‌کنند که نوشابه‌های رژیمی می‌توانند سبب ایجاد هوس شوند. آب گازدار بدون شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند هوس نوشابه را رفع کند. یک گزینه خوش‌طعم دیگر آب به همراه عصاره میوه است.
- 3. وعده صبحانه را حذف نکنید.** طبق گزارش Cleveland Clinic، صبحانه‌ای سالم می‌تواند به تأمین سوخت بدن‌تان در طول روز کمک کند، سلامت قلب را بهبود بخشد و خطر دیابت یا مه مغزی را کاهش می‌دهد. اوتمیل، لقمه صبحانه تهیه‌شده از غلات کامل و پنیر کاتیج با میوه یا مغزها همه گزینه‌هایی سالم برای صبحانه هستند. صبحانه‌ای تدارک ببینید که بیشترین همخوانی را با برنامه کاری شما دارد.



از خود مراقبت کنید. حائز اهمیت است که زمانی را برای مراقبت از خود صرف کنید. برای دانلود کارت مراقبت از خود BINGO از وبسایت healthtalkselfcare.myuhc.com دیدن کنید. هر روز یک فعالیت متفاوت را برای مراقبت از خود انجام دهید تا زمانی که امتیاز BINGO را بگیرید.



iStock.com/Milko

آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟

کارهای زیادی هست که می‌توانید برای داشتن زندگی سالم‌تر انجام دهید. داشتن خواب کافی یکی از این کارها است. طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، کمبود خواب با برخی بیماری‌های مزمن در ارتباط است، از قبیل:

- افسردگی
- بیماری قلبی
- چاقی
- دیابت نوع 2

اگر دچار مشکل در خوابیدن هستید، 3 نکته برای داشتن استراحت شبانه‌ی خوب در اینجا آمده است:

- 1. هر روز در زمانی یکسان به تخت‌خواب بروید و از خواب بیدار شوید.**
- 2. در طول روز فعال باشید تا شب احساس خستگی کنید**
- 3. تلویزیون، لپ‌تاپ، تبلت و تلفن را خارج از اتاق قرار دهید.**

در cdc.gov/sleep اطلاعات بیشتری در مورد عادات خواب خوب کسب کنید.

بر حسب ارقام

- کودکان در سنین 6 تا 12 به 9 الی 12 ساعت خواب در شب نیاز دارند
- کودکان در سنین 13 تا 18 به 8 الی 10 ساعت خواب در شب نیاز دارند
- بزرگسالان به حداقل 7 ساعت خواب در شب نیاز دارند



iStock.com/SFmemory

از سلامت خانواده خود مراقبت کنید

واکسن COVID-19 اقدامی مهم برای محافظت از سلامت خانواده‌تان است. از شما می‌خواهیم که با ارائه‌دهنده خود درباره زمان مناسب دریافت واکسن گفتگو کنید. باید با ارائه‌دهنده فرزند خود نیز در مورد اینکه چه زمانی فرزندتان باید واکسن COVID-19 خود را دریافت کند، گفتگو کنید. تأیید شده که واکسن برای اغلب افراد در سن 5 سال و بالاتر ایمن و مؤثر است.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری و اتحادیه غذا و دارو برای افرادی که قبلاً واکسن COVID-19 دریافت کرده‌اند، دوز بوستر را تأیید کرده‌اند. دوز بوستر به بهبود ایمنی بدنتان کمک می‌کند. این دوز مانع از این می‌شود که دچار بیماری شدیدی به دلیل ابتلا به COVID-19 شوید. برای اطلاع از اینکه آیا واجد شرایط دوز بوستر هستید، با ارائه‌دهنده خود گفتگو کنید.

برای دریافت جدیدترین اطلاعات مربوط به واکسن COVID-19 از وبسایت

uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine
دیدن کنید.



سالم بمانید

برنامه‌هایی برای مدیریت سلامتتان

UnitedHealthcare Community Plan برای کمک به شما و حفظ سلامتتان برنامه‌ها و خدماتی را ارائه می‌دهد. ما همچنین برای کمک به مدیریت بهتر بیماری و سایر نیازهای مراقبتی خدماتی ارائه می‌دهیم. این خدمات بخشی از برنامه‌های Population Health ما هستند. این برنامه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- آموزش و یادآورهای سلامت
- پشتیبانی و آموزش برای زایمان
- پشتیبانی برای اختلال‌های مصرف مواد
- برنامه‌هایی برای کمک به شما در نیازهای سلامتی پیچیده (مدیران درمان با ارائه‌دهنده و سایر نهادهای خارج از برنامه همکاری می‌کنند)

این برنامه‌ها داوطلبانه هستند. برنامه‌ها بدون هیچ هزینه‌ای به شما ارائه می‌شوند. در هر زمانی می‌توانید تصمیم بگیرید که هر برنامه‌ای را متوقف کنید. در وبسایت

myuhc.com/communityplan/healthwellness

می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره برنامه‌ها و خدمات ما کسب کنید.

اگر مایل هستید که به برنامه مدیریت پرورنده ما ارجاع داده شوید، با شماره تماس رایگان خدمات اعضا که در بخش منابع صفحه 6 این خبرنامه آمده است، تماس بگیرید.

دریافت مراقبت

اطلاع از اینکه چه کسی را ببینید و کجا بروید

ارائه‌دهنده مراقبت اولیه شما هماهنگی مراقبت و درمان شما را انجام می‌دهد. ایشان باید شما را برای تمامی نیازهای مراقبتی پیشگیرانه، مانند ویزیت سلامتی، واکسیناسیون و غربالگری ملاقات کنند. ارائه‌دهنده همچنین باید هنگامی که بیمار هستید از شما مراقبت کند. ارائه‌دهنده مراقبت اولیه شما می‌تواند ابزارهایی را برای کمک در کاهش وزن، ترک سیگار یا پیشبرد سبک زندگی سالم‌تر ارائه دهد.

مایل هستید هنگام صحبت با ارائه‌دهنده خود احساس راحتی کنید. می‌توانید ارائه‌دهنده‌ای را انتخاب کنید که محل مطب و ساعات کاری وی برایتان مناسب است. می‌توانید ارائه‌دهنده‌ای را انتخاب کنید که به زبان شما صحبت می‌کند یا فرهنگ شما را درک می‌کند. می‌توانید ارائه‌دهنده خانم یا آقا را ترجیح دهید.

اگر ارائه‌دهنده‌تان برای شما مناسب نیست، می‌توانید در هر زمانی آن را تغییر دهید. می‌توانید درباره ارائه‌دهندگان طرح اطلاعات کسب کنید. اطلاعات موجود شامل این موارد است:

- آدرس و شماره تلفن
- صلاحیت‌ها
- تخصص
- گواهی برد تخصصی
- زبان‌هایی که صحبت می‌کنند
- دانشکده پزشکی یا رزیدنت (فقط از طریق تلفن)

اگر باید فوراً ارائه‌دهنده‌ای را ببینید، در مراکز مراقبت درمانی اورژانسی خدمات مراقبتی پس از ساعات کاری ارائه می‌شود. یا از ارائه‌دهنده خود بپرسید که آیا ویزیت مجازی انجام می‌دهند.

برای یافتن ارائه‌دهنده جدید یا جستجوی مکان‌های مراکز مراقبت درمانی اورژانسی در نزدیکی خود، از وبسایت

connect.werally.com/state-plan-selection/uhc-medicaid/state دیدن کنید. یا با شماره رایگان خدمات اعضا که در بخش منابع صفحه 6 این خبرنامه آمده است، تماس بگیرید.



istock.com/PeopleImages

آیا می‌دانستید؟

می‌توانید در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته برای دریافت مشاوره سلامت با NurseLine تماس بگیرید. شماره تلفن در بخش منابع در صفحه 6 این خبرنامه آمده است.

مراقبت صحیح

مدیر بهره‌برداری (UM) در اطمینان از اینکه مراقبت و خدمات درمانی مناسب را به هنگام نیاز دریافت می‌کنید، به شما کمک می‌کند. کارکنان UM ما خدماتی را که ارائه‌دهنده‌تان درخواست می‌کند، بررسی می‌کنند. آنها مراقبت و خدمات درخواستی ارائه‌دهنده‌تان را با رهنمودهای اقدامات بالینی مقایسه می‌کنند. همچنین آنچه درخواست شده را با مزایایی که دارید، مقایسه می‌کنند.

هنگامی که مراقبتی تحت پوشش مزایای شما یا مطابق با رهنمودها نباشد، ممکن است رد شود. ما به کارکنان خود برای رد خدمات یا تأیید خدمات مراقبتی کمتر پاداش یا پرداختی نمی‌دهیم. اگر خدمات مراقبتی رد شد، شما و ارائه‌دهنده‌تان حق درخواست تجدیدنظر دارید. نامه رد خدمات نحوه درخواست را به شما خواهد گفت.



سوآلی دارید؟ با شماره رایگان خدمات اعضا که در بخش منابع صفحه 6 این خبرنامه آمده است، تماس بگیرید. خدمات TDD/TTY و دستیار زبان در صورت نیازتان موجود است.



درباره کتابچه

آیا کتابچه اعضا را مطالعه کرده‌اید؟ این کتابچه منبعی عالی برای اطلاعات است. کتابچه نحوه استفاده از طرح درمانتان را به شما می‌گوید. این کتابچه موارد ذیل را توضیح می‌دهد:

- حقوق عضویت و مسئولیت‌هایتان
- مزایا و خدماتی که دارید
- مزایا و خدماتی که ندارید (استثناها)
- چه هزینه‌هایی ممکن است برای مراقبت درمانی داشته باشید
- نحوه کسب اطلاعات درباره ارائه‌دهندگان شبکه
- نحوه کارکرد مزایای داروی تجویزی
- اگر در خارج از شهر نیاز به مراقبت درمانی داشتید، چه کنید
- چه موقع و چگونه می‌توانید از ارائه‌دهنده خارج از شبکه مراقبت دریافت کنید
- مراقبت اولیه، مراقبت پس از ساعات کاری، سلامت درمانی، مراقبت‌های تخصصی، بیمارستانی و اورژانسی را کجا، چه موقع و چگونه دریافت کنید
- سیاست محرمانگی ما
- اگر صورتحساب دریافت کردید، چه کنید
- نحوه ابراز شکایت یا درخواست تجدیدنظر به تصمیم درباره پوشش
- نحوه تقاضای مترجم شفاهی یا دریافت سایر خدمات برای زبان یا ترجمه
- در صورتی که درمان‌ها یا فناوری‌های جدیدی تحت پوشش قرار گرفتند، طرح چه تصمیمی درباره آن می‌گیرد
- نحوه گزارش کلاهبرداری یا سوءاستفاده



istock.com/PeopleImages

قبول مسئولیت

برای ملاقات با ارائه‌دهنده خود آماده شوید

آمادگی برای ویزیت ارائه‌دهنده می‌تواند به شما کمک کند که بیشترین بهره را از این ملاقات ببرید. تا مطمئن شوید که ارائه‌دهنده از همه مراقبت‌هایی که دریافت می‌کنید، مطلع است. در اینجا 4 روش برای اینکه مسئولیت مراقبت از سلامت خود را بر عهده بگیرید، ارائه شده است:

- 1. پیش از رفتن، درباره آنچه که می‌خواهید از ملاقات کسب کنید، فکر کنید.** درباره 3 مورد مهم‌تری که در رابطه با آن به کمک نیاز دارید، تمرکز کنید.
- 2. ارائه‌دهنده خود را درباره هرگونه دارو یا ویتامین‌هایی که به طور منظم مصرف می‌کنید، مطلع نمایید.** یک فهرست مکتوب به همراه داشته باشید. یا خود داروها را به همراه داشته باشید. ذکر کنید که چه کسی آنها را برای شما تجویز کرده است.
- 3. ارائه‌دهنده خود را درباره سایر ارائه‌دهندگانی که ملاقات می‌کنید، مطلع نمایید.** ارائه‌دهندگان سلامت رفتاری را نیز قید کنید. یک نسخه از هرگونه نتایج یا طرح درمان سایر ارائه‌دهندگان را همراه خود بیاورید.
- 4. اگر در بیمارستان یا اتاق اورژانس (ER) بودید، پس از ترخیص در اسرع وقت ارائه‌دهنده خود را ملاقات کنید.** دستورالعمل‌های پس از ترخیص خود را با ایشان در میان بگذارید. پیگیری صحیح می‌تواند مانع از بستری شدن در بیمارستان یا رفتن به اتاق اورژانس برای بار دیگر شود.

و همه نکات دیگر. می‌توانید کتابچه اعضا را به صورت آنلاین در آدرس myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg



مطالعه کنید. برای درخواست یک نسخه از کتابچه با شماره رایگان خدمات اعضا که در بخش منابع صفحه 6 این خبرنامه آمده است، تماس بگیرید.



istock.com/Risidfranz

امن و محفوظ

چگونه از اطلاعات زبانی و فرهنگی استفاده و محافظت می‌کنیم

ما اطلاعاتی درباره شما دریافت می‌کنیم. این اطلاعات ممکن است درباره نژاد، قومیت، زبانی که صحبت می‌کنید، هویت جنسیتی یا گرایش جنسی شما باشد. این اطلاعات و سایر اطلاعات شخصی درباره شما اطلاعات محافظت‌شده سلامت (PHI) هستند. ممکن است این اطلاعات را به عنوان بخشی از درمان، پرداخت یا عمل‌ها در جهت تأمین نیازهای مراقبت و درمانی شما با ارائه‌دهندگان مراقبت‌تان در میان بگذاریم.

مثال‌هایی از نحوه استفاده از PHI به منظور بهبود خدماتی که ارائه می‌دهیم، در اینجا آمده است:

- یافتن شکاف‌ها در مراقبت
- کمک به شما به زبان‌هایی غیر از انگلیسی
- ایجاد برنامه‌هایی که نیازهایتان را تأمین می‌کنند
- اطلاع به ارائه‌دهنده مراقبت‌تان درباره اینکه به چه زبان(هایی) صحبت می‌کنید

ما از این اطلاعات برای محدود کردن مزایا یا رد خدمات پوشش استفاده نمی‌کنیم ما از این اطلاعات مشابه سایر اطلاعات PHI محافظت می‌کنیم. دسترسی به کارکنانی محدود است که به استفاده از این اطلاعات نیاز دارند. ساختمان‌ها و رایانه‌های ما ایمن هستند. رمز عبور رایانه و سایر حفاظت‌های سیستم ایمنی اطلاعات شما را حفظ می‌کنند.

برای کسب اطلاعات درباره نحوه محافظت از اطلاعات فرهنگی خود، از وبسایت uhc.com/about-us/rel-collection-and-use دیدن کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه برابری سلامت ما، از وبسایت unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html دیدن کنید.



iStock.com/stockfour

منابع

خدمات اعضا: ارائه‌دهنده‌ای بیابید، سوالات مربوط به مزایا را بپرسید یا برای گرفتن نوبت به هر زبانی (رایگان) کمک دریافت کنید.

711 TTY، 1-866-270-5785

وبسایت ما: در هر جایی که هستید، یک ارائه‌دهنده پیدا کنید، مزایای خود یا کارت عضویت خود را ببینید.

myuhc.com/communityplan

NurseLine: در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته از پرستار مشاوره سلامت دریافت کنید (رایگان).

711 TTY، 1-866-270-5785

Kick It California: برای ترک سیگار و سیگار الکترونیک بدون هزینه (رایگان) کمک دریافت کنید.

711 TTY، 1-800-300-8086

kickitca.org

Live and Work Well: مقالات، ابزارهای خودمراقبتی، ارائه‌دهندگان مراقبتی، و منابع مصرف مواد و سلامت روان را پیدا کنید.

liveandworkwell.com

کتابخانه منابع محتوای آموزشی سلامت: در آدرس uhccommunityplan.com/ca به جدیدترین مطالب آموزشی سلامت ما در موضوعات مختلف و جدید تندرستی دسترسی پیدا کنید و آنها را دانلود کنید. در صورت درخواست، مطالب در چاپ درشت، بریل یا به سایر زبان‌ها موجود است.

حمل‌ونقل: برای دریافت خدمات حمل‌ونقل برای هرگونه طرح سلامت با خدمات تحت پوشش Medi-Cal، حداقل از 3 روز کاری قبل از نوبت ملاقات با ما تماس بگیرید. یا هنگامی که نوبت ملاقات اضطراری دارید در اسرع وقت با ما تماس بگیرید.

711 TTY، 1-866-270-5785

1-844-772-6623

مدیریت پرونده: اعضای که نیازهای پیچیده دارند، می‌توانند تماس‌های تلفنی و ویزیت خانگی، آموزش بهداشت، ارجاع به منابع اجتماعی، یادآوری قرار ملاقات، کمک در حمل‌ونقل و موارد دیگری را (رایگان) دریافت کنند.

711 TTY، 1-866-270-5785

اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. طرح بیمه UnitedHealthcare Community Plan کالیفرنیا قوانین حقوق شهروندی فدرال را رعایت می‌کند. طرح UnitedHealthcare Community Plan تبعیض غیرقانونی ایجاد نمی‌کند، افراد را مستثنی نمی‌کند، یا به دلیل جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، اصل و نسب، منشاء ملی، هویت گروه قومی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی با آنها متفاوت رفتار نمی‌کند.

طرح بیمه UnitedHealthcare Community Plan این خدمات را ارائه می‌نماید:

- برای ایجاد ارتباط بهتر، کمک‌ها و خدمات رایگان در اختیار افراد دچار معلولیت قرار می‌دهد؛ 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

اگر به این خدمات نیاز دارید، بین ساعت 7 صبح تا 7 بعدازظهر با UnitedHealthcare Community Plan تماس بگیرید. PST روزهای دوشنبه تا جمعه، به استثنای تعطیلات ایالتی، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید **1-866-270-5785**. اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با TTY تماس بگیرید **711**. در صورت درخواست، این اطلاعات می‌تواند به صورت خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی یا فرم الکترونیکی در دسترس شما قرار گیرد. برای دریافت کپی در یکی از این قالب‌های جایگزین، لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید یا نامه بنویسید:

UnitedHealthcare Community Plan of California, Inc.
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121
1-866-270-5785, TTY 711

نحوه ثبت شکایت

اگر فکر می‌کنید که UnitedHealthcare Community Plan این خدمات را به صورت مناسب ارائه نکرده است یا به طور غیرقانونی تبعیض دیگری را بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، اصل و نسب، منشاء ملی، هویت گروه قومی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی، اعمال کرده است، می‌توانید شکایت خود را با هماهنگ کننده حقوق شهروندی UnitedHealthcare Community Plan ارسال کنید. می‌توانید شکایت خود را از طریق تلفن، کتبی، حضوری یا الکترونیکی ثبت کنید:

- **تلفنی:** با هماهنگ کننده حقوق شهروندی طرح UnitedHealthcare Community Plan تماس بگیرید 7 صبح تا 7 بعد از ظهر PST روزهای دوشنبه تا جمعه، به استثنای تعطیلات ایالتی، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید **1-866-270-5785**. اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با تماس بگیرید **711**.
- به صورت الکترونیکی: ایمیل: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

ارسال با تمام اطلاعاتیه ها:

- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی بفرستید:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

- به صورت حضوری: به مطب پزشک خود یا طرح UnitedHealthcare Community Plan در کالیفرنیا به آدرس زیر مراجعه کنید و بگویید که می‌خواهید شکایت کنید.

UnitedHealthcare Community Plan of California, Inc.
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121

دفتر حقوق شهروندی - وزارت خدمات مراقبت‌های بهداشتی کالیفرنیا

همچنین می‌توانید با تلفن، به صورت نوشتاری یا الکترونیکی، شکایت حقوق شهروندی را به وزارت خدمات مراقبت‌های بهداشتی، دفتر حقوق شهروندی کالیفرنیا بفرستید:

- تلفنی: با این شماره تماس بگیرید **916-440-7370**.
اگر نمی‌توانید خوب صحبت کنید یا خوب بشنوید، لطفاً با این شماره تماس بگیرید **711** (سرویس رله مخابرات).
- به صورت الکترونیکی: یک ایمیل به این آدرس بفرستید **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی 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

فرم‌های شکایت در آدرس زیر موجود است: http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

دفتر حقوق شهروندی - وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

اگر فکر می‌کنید که بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملی، سن، ناتوانی یا جنسیت مورد تبعیض قرار گرفته‌اید، می‌توانید از طریق تلفن با وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر حقوق شهروندی، شکایت حقوق شهروندی را به صورت نوشتاری یا الکترونیکی ثبت کنید:

- تلفنی: با این شماره تماس بگیرید **1-800-368-1019**.
اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با این شماره تماس بگیرید **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- به صورت الکترونیکی: از پورتال شکایات حقوق شهروندی به نشانی زیر بازدید کنید
https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی بفرستید:

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

فرم‌های شکایت در آدرس زیر موجود است: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दे: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas 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 1-866-270-5785 (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ご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc 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 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.