



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)

دليل الأعضاء السنوي | 2024





جدول المحتويات

2	رسالة من L.A. Care Medicare Plus
4	دليل موارد الأعضاء
22	كيفية الوصول لمواد الأعضاء
24	إشعار ممارسات الخصوصية
32	إشعار عدم التمييز
35	المساعدة اللغوية
39	التقويم

السيد العضو،

مرحبًا بك في L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)! يسرنا انضمامك لأسرتنا الخاصة بالرعاية الصحية، ستجد داخل باقة الترحيب بالأعضاء الجدد معلومات مهمة عن مزايا خطتك وكيفية الوصول لموفري الرعاية، بالإضافة إلى قائمة بالأدوية التي تتمتع بالتغطية، ونرجو منك قراءتها كاملة والاحتفاظ بها في مكان آمن.

تقدم خطتنا العديد من المزايا التي تسهم في الحفاظ على صحتك. وبفضل عضويتك في L.A. Care Medicare Plus، ستلقى جميع الخدمات التي تتمتع بتغطية Medicare وMedi-Cal دون دفع أي مبالغ مالية نظيرها، وسنحرص على التنسيق بين المزايا المقدمة لك من كل من Medicare وMedi-Cal. تلبي L.A. Care Medicare Plus احتياجاتك بصورة عديدة، من بينها:

- الأدوية المقررة بوصفات طبية دون تكلفة إذا كنت مؤهلاً للحصول على خدمة المساعدات الإضافية (Extra Help).
- مخصصات بقيمة **\$180** من الأدوية غير المقررة بوصفات طبية وذلك على بطاقة دفع مسبق كل 3 شهور تستطيع من خلالها شراء أصناف معتمدة غير مقررة بوصفات طبية مثل أدوية السعال والفيتامينات والضمادات، وغيرها. تجدر الإشارة إلى أن المبالغ المتبقية من مخصصات الثلاثة أشهر لا تُرحل إلى فترة الثلاثة أشهر التي تليها. لذلك، احرص على استخدامها في ما تحتاجه من أغراض.
- تغطية تأمينية لخدمات العناية بالأسنان والإبصار. هذا يعني أنه بإمكانك الحصول على العلاجات والفحوصات الضرورية للحفاظ على صحة أسنانك وعينيك.
- تغطية للنظارات (تشمل العدسات والإطارات) أو العدسات اللاصقة. يُمكنك الحصول على نظارات أو عدسات لاصقة جديدة كل سنتين، علمًا بأننا نغطي **\$500** من تكلفتها.
- خدمات الدعم المنزلية. بفضل عضويتك في الخطة، فإنك تتمتع بما يصل إلى 60 ساعة من خدمات الدعم المنزلية كل عام. ويتولى تقديم ميزة خدمات الدعم المنزلية كوكبة من موفري الرعاية المدربين (Papa Pals)، وتشمل هذه الميزة تقديم المساعدة في اختيار الأطعمة الصحية وتوفير وسائل نقل للحصول على الأدوية والذهاب إلى مواعيد الأطباء، بالإضافة إلى تقديم المساعدة في الأعمال المنزلية وتوجيهات تقنية عن كيفية الدخول إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بمزايا الخطة الصحية وممارسة الرياضة.
- خدمات دعم لتوفير أماكن للإقامة والغذاء عند الحاجة.
- خط هاتفي للأعضاء يعمل على مدار **24 ساعة و7 أيام في الأسبوع** بما في ذلك الفترات المسائية وعطلات نهاية الأسبوع. يُمكنك التحدث مع مديري الرعاية والحصول على استشارات طبية عبر خط الاستشارات التمريضية التابع لنا. ونتيح أيضًا إجراء زيارات افتراضية مع الأطباء باستخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو هاتفك. أما الأفضل من ذلك، فهو أنك عندما تزور طبيبًا أو تذهب إلى مستشفى من التابعين لشبكتنا فإنك لا تتحمل أي تكاليف.

ولتبدأ معنا، يُرجى إكمال تقييم المخاطر الصحية (Health Risk Assessment, HRA) الذي يضم أسئلة عن حالتك الصحية، سيساعدنا هذا التقييم على إعداد خطة شخصية تتناسب معك تحديدًا، وسيتعاون معك مدير رعايتك في وضع الأهداف ويقترح عليك الخدمات التي تلبي احتياجاتك. وقد يتبين مع إكمالك هذا التقييم أنك مؤهلاً للحصول على مخصصات شهرية تبلغ **\$50** لشراء أطعمة/أصناف بقالة صحية أو للحصول على مساعدة في المرافق المنزلية والوقود في محطات الوقود. اتصل بنا الآن لإكمال تقييمك واتخذ أولى خطواتك نحو تعزيز صحتك. تعد هذه الميزة جزء من برنامج تكميلي خاص للمصابين بالأمراض المزمنة. ولا يعتبر كل الأعضاء مؤهلين.

نوصي أيضًا باستكشاف المزيد من الموارد المتاحة لك، مثل:

- تقييم الاحتياجات الاجتماعية: يُساعد الربط المجتمعي التابع لـ L.A. Care على التواصل مع الوكالات المجتمعية للحصول على المساعدة من حيث توفير السكن والطعام ودفع الفواتير وغير ذلك. قم بزيارة الموقع الإلكتروني **communitylink.lacare.org** أو اتصل بخدمات الأعضاء للتعرف على مزيد من المعلومات.
- مراكز موارد المجتمع: تقدم هذه المراكز موارد متنوعة لتعزيز صحتك وسلامتك البدنية. حدد موعدًا من خلال الاتصال برقم **1.877.287.6290** أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **CommunityResourceCenterLA.org**.

واحرص على الاستفادة من جميع الموارد والخدمات التي تقدمها L.A. Care Medicare Plus. لمزيد من المعلومات والاطلاع على المواد الخاصة بالخطة، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني **medicare.lacare.org**.

شكرًا لاختيارك L.A. Care Medicare Plus لتكون خطة رعايتك الصحية. نحرص كل الحرص على إمدادك بخدمات رعاية ودعم استثنائية طوال رحلتك الصحية. ويسرنا بدء هذه الرحلة معك!

مع فائق الاحترام والتقدير،

L.A. Care Medicare Plus

ملاحظة: تتوفر صيغة بديلة لهذه الوثيقة مجانًا، مثل نسخ مطبوعة بحروف كبيرة أو بطريقة برايل أو مسجلة في ملفات صوتية. اتصل على الرقم (TTY: **711**) **1-833-522-3767**، على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

تعد L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) خطة صحية متعاقدة مع كل من برنامجي Medicare وMedi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للأعضاء المسجلين. ويخضع الأعضاء المسجلين لتجديد العقد.

دليل موارد الأعضاء



يُرجى استخدام هذا الدليل الإرشادي للإلمام بمزايا الخطة الخاصة بك.

هل لديك استفسارات أو تحتاج إلى المساعدة؟

تذكر أنه يُمكنك الوصول إلينا بمجرد إجراء مكالمة هاتفية. ويُمكنك التواصل مع فريق خدمات الأعضاء على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، لتقديم المساعدة لك في جميع ما يخص احتياجاتك الصحية. يُرجى الاتصال بنا على الرقم (TTY: 711) (1.833.LAC.DSNP (522.3767

الدورة الإرشادية للأعضاء الجدد ولقاءات مبنى البلدية

انطلاقًا من حرصنا على أن تكون مطلعًا دائمًا على رحلتك الصحية ومشاركًا فيها، فإننا ندعوك لحضور فعاليات مميزتين نطلق عليهما الدورة الإرشادية للأعضاء الجدد ولقاءات مبنى البلدية، والتي تعقد في مراكز موارد المجتمع القريبة منك. ستحصل على دعوة من L.A. Care تحتوي على جميع التفاصيل وموعد هاتين الفعالتين ومكان انعقادهما. ستتعرف خلال الدورة الإرشادية على جميع الخدمات والمزايا التي نقدمها. كما أنك ستلتقي بموفري رعاية صحية وتحصل على موارد مفيدة للعناية بصحتك. فإننا نريد أن تحصل على كل ما تحتاجه من معلومات. وبالنسبة للقاءات مبنى البلدية،

فهي وسيلة أخرى نعمل من خلالها على إشراكك في الرحلة وإطلاعك أولاً بأول على جميع خدماتنا ومواردنا. فإننا نريدك أن تشعر دومًا بالدعم وأن تكون على اتصال بنا دومًا. فلا تدع هذه الفعاليات تفوتك! ونحن نتشوق لرؤيتك فيها.

الأسئلة الأكثر تكرارًا

متى ينبغي عليّ زيارة طبيب الرعاية الأولية الخاص بي؟

قم أولاً بزيارة طبيب الرعاية الأولية (Primary Care Physician, PCP). الخاص بك لاستشارته في جميع مخاوفك ومشكلاتك الصحية. يعد PCP أول شخص ينبغي لك زيارته عندما تحتاج لرعاية صحية. سيحرص الـ PCP الخاص بك على تلقّيك الرعاية المناسبة، في المكان والوقت المناسبين. سوف يمنحك PCP الخاص بك إحالة إذا كنت في حاجة لرعاية أو خدمات متخصصة.

متى ينبغي عليّ زيارة طبيب الرعاية الأولية الخاص بي؟

قم أولاً بزيارة طبيب الرعاية الأولية (PCP). الخاص بك لاستشارته في جميع مخاوفك ومشكلاتك الصحية. يعد PCP أول شخص ينبغي لك زيارته عندما تحتاج لرعاية صحية. سيحرص الـ PCP الخاص بك على تلقّيك الرعاية المناسبة، في المكان والوقت المناسبين. سوف يمنحك PCP الخاص بك إحالة إذا كنت في حاجة لرعاية أو خدمات متخصصة.

هل سأحصل على بطاقة مُعرّف عضوية

L.A. Care Medicare Plus؟

نعم، ستحصل على بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus، ويُرجى الاحتفاظ بها في مكان آمن حتى تاريخ 1/1/2024. فبدائية من تاريخ 1/1/2024، يمكنك البدء في استخدام بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus، ويمكنك حينها الاستغناء عن بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Cal MediConnect، لأنك لن تكون في حاجة إليها مجددًا.

كيف أقوم بتغيير طبيب الرعاية الأولية الخاص بي؟

يحق لأعضاء L.A. Care Medicare Plus اختيار أطبائهم من بين كوكبة واسعة من أطباء الشبكة. في حالة عدم شعورك بالراحة مع PCP الخاص بك، يمكنك تغييره في أي وقت. وتستطيع بدء العمل مع PCP الجديد مع أول يوم في الشهر التالي. وستحصل على بطاقة مُعرّف عضوية جديدة عبر البريد تحتوي على اسم الطبيب الجديد.

لاختيار PCP جديد، يمكنك الاستعانة بإحدى هاتين الوكيلتين:

- اتصل بالرقم **1.833.LAC.DSNP** (TTY: **711**)، أو
- يمكنك زيارة بوابة الأعضاء على الموقع الإلكتروني members.lacare.org لإيجاد PCP واختياره.

يُرجى الرجوع إلى دليل التسجيل أسفل صفحة الويب للحصول على تعليمات خطوة بخطوة عن كيفية إنشاء حساب.

بصفتك عضوًا في L.A. Care Medicare Plus، سيتم تسجيلك مع L.A. Care في برنامجي Medicare وMedi-Cal. وسيتم تخصيص PCP لك يتبع Medicare ليكون طبيبك الأولي، وسيتم تنسيق خدمات كل من Medicare وMedi-Cal، علمًا بأنه لن يتم تعيين طبيب أولي لك يتبع Medi-Cal. ويمكنك تغييره في أي وقت.

ما المقصود بالمجموعة الطبية؟

المجموعة الطبية هي جمعية تتألف من عدد من PCP والأخصائيين يتم تشكيلها لتوفير خدمات رعاية صحية منسقة. يعد أطباء PCP التابعين لخطتنا جزءًا من المجموعات الطبية. عندما تختار PCP الخاص بك، فإنك تختار أيضًا المجموعة الطبية التي ينتمي لها. وهذا يعني أن الـ PCP الخاص بك سيحيلك إلى الأخصائيين والخدمات التي تعد جزءًا من مجموعته الطبية. يجب عليك أن تتلقى الرعاية الخاصة بك من موفري الرعاية التابعين للشبكة والمنتمين إلى المجموعة الطبية التابع لها PCP الخاص بها. ونحن لا نغطي عادة خدمات الرعاية التي يقدمها موفر رعاية لا يعمل مع خطتنا الصحية أو مع المجموعة الطبية التي يتبعها الـ PCP الخاص بك.

كيف ينبغي لي الاستعداد لمواعيد طبيبي؟

يعد الاستعداد للمواعيد الخاصة بك من الأمور المهمة. يمكنك تحقيق أقصى استفادة من وقتك مع طبيبك من خلال القيام بدور فعال فيما يتعلق بصحتك وطرح الأسئلة.

نصائح للاستعداد لزيارة الطبيب القادمة:

- دُون جميع استفساراتك
- أحضر معك بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus وبطاقة مُعرّف المزايا (Benefits Identification Card, BIC) الخاصة ببرنامج Medi-Cal، بالإضافة إلى بطاقة الهوية الشخصية
- أحضر قائمة بالأدوية التي تتناولها، ودُون عدد مرات تناول كل دواء ومواعيده
- تأكد من إمكانية الوصول إلى معلومات الاتصال بطبيبك
- بعد تحديد موعدك، تأكد من فهمك لكل ما عليك فعله
- تعرّف على طبيبك ولا تتردد في طرح الاستفسارات عليه. إذا عدت للمنزل وما زال لديك بعض الاستفسارات، فاتصل بعيادة طبيبك وتحدث مع أحد الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك.

متى ينبغي عليّ الذهاب إلى غرفة الطوارئ؟

رعاية الطوارئ

حالة الطوارئ الطبية هي حالة طبية بصاحبها ألم حاد أو إصابة بالغة. وتوصف هذه الحالة بأنها خطيرة للغاية إذا كنت تعتقد أنه في حالة عدم الحصول على العناية الطبية الطارئة، قد يحدث أي مما يلي:

- تهديد خطير على صحتك
- ضرر بالغ يلحق بالوظائف الجسدية
- خلل جسيم في أي من وظائف الأعضاء أو أجزاء الجسم؛ أو
- المرور بمرحلة المخاض النشط وليس هناك ما يكفي من الوقت للانتقال بأمان إلى المستشفى قبل الولادة

اتصل على الرقم 911 أو اذهب لأقرب غرفة طوارئ إذا كانت لديك حالة طبية طارئة. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان لديك حالة طبية طارئة أم لا، اتصل بخط الاستشارات التمريضية على الرقم (TTY: 711) 1.800.249.3619، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

متى ينبغي لي الحصول على رعاية عاجلة؟

يمكنك التوجه لمركز الرعاية العاجلة إذا كنت في حاجة إلى رعاية فورية ولكنك لا تعاني من حالة خطيرة، وبإمكان الرعاية العاجلة أن تسهم في الوقاية من تفاقم حالتك. إذا كنت لا تعرف ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية عاجلة، اتصل بخط الاستشارات التمريضية على الرقم (TTY: 711) 1.800.249.3619، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، حيث بإمكانهم مساعدتك في العثور على أقرب مركز للرعاية العاجلة.

تجدر الإشارة إلى أنك لا تحتاج إلى إحالة من PCP الخاص بك للحصول على الرعاية الطارئة أو الرعاية العاجلة.

ما الذي يتعين عليّ فعله إذا حصلت على فاتورة لخدمات تتمتع بالتغطية؟

لا ينبغي لك استلام فاتورة لأية خدمات تتمتع بالتغطية. فإذا استلمت فاتورة، اتصل بخدمات أعضاء L.A. Care Medicare Plus على الرقم 1.833.LAC. (TTY: 711) 1.833.522.3767، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات

ماذا لو كنت غير راضٍ عن الرعاية أو الخدمة التي أتلّقاها؟

نحن نولي أهمية كبيرة لك ونحرص على أن تكون راضيًا عن الرعاية الصحية المقدمة لك. فإذا شعرت يومًا بعدم الرضا أو القلق تجاه ما يُقدم لك من خدمات أو رعاية، يُمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء وإبلاغنا بذلك عبر تقديم شكوى. وسنقوم بتدوين كل ما تخبرنا به ونأخذه على محمل الجد، إذ أننا نولي أهمية قصوى لملاحظاتك، وسنسعى جاهدين لحل أية مشكلة بأسرع ما يُمكن. وبإمكانك أيضًا تقديم شكوى ضدنا أو المستشفى أو أي طبيب حتى ولو لم يكونوا ضمن شبكة خطتنا، فنحن هنا للإنصات إليك وتصحيح الأمور من أجلك.

كيف يمكنني تقديم شكوى؟

يمكنك تقديم شكوى إما عن طريق إرسال رسالة بالبريد إلى L.A. Care Medicare Plus أو زيارتها أو الاتصال بها.

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)
(TTY: 711)

يمكنك أيضًا تقديم شكوى عبر الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني lacare.org.

ما المقصود بالتصريح المسبق/الإحالة؟

التصريح المسبق: موافقة يجب أن تحصل عليها قبل أن تتمكن من الحصول على خدمة معينة أو أحد الأدوية أو الاستعانة بخدمات موفر رعاية من خارج الشبكة.

يجوز لخطتنا عدم تغطية الخدمة أو الدواء إذا لم تحصل علي الموافقة أو لا.

وهناك بعض الخدمات الطبية المتوفرة داخل شبكتنا إلا أن خطتنا لا تغطيها إلا إذا حصل طبيبك أو أي موفر رعاية آخر ضمن الشبكة على تصريح مسبق لها من خطتنا.

- يمكنك الاطلاع على الخدمات التي تتمتع بالتغطية وتتطلب الحصول على تصريح مسبق في الفصل 4 من كتيب الأعضاء الخاص بك.

هناك بعض الأدوية التي لا تغطيها خطتنا إلا بعد الحصول على تصريح مسبق منا.

يمكنك الاطلاع على الأدوية التي تتمتع بالتغطية وتتطلب تصريحًا مسبقًا من خطتنا في قائمة الأدوية الخاضعة للتغطية (دواء مدرج بكتيب الوصفات).

الإحالة: الإحالة هي موافقة موفر الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك على استخدام موفر رعاية آخر غيره. يجوز لخطتنا عدم تغطية الخدمات إذا لم تحصل على الموافقة أو لا. أنت لست بحاجة إلى إحالة للعرض على أخصائيين بعينهم، مثل أخصائي صحة المرأة. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن الإحالات، في الفصلين 3 و4 من كتيب الأعضاء الخاص بك.

ما طلب ترخيص الخدمة وكيفية تقديمه؟

بالنسبة للخدمات التي تتطلب تصريحًا مسبقًا، قد يقدم طبيبك طلبًا للحصول على التصريح نيابةً عنك. أو قد يساعدك فريق خدمات الأعضاء في L.A. Care على تقديم طلب تصريح الخدمة (Service Authorization Request, SAR). يمكن إرسال طلبات SAR إلى مجموعتك الطبية أو إلى فريق الخدمات الصحية التابع لـ L.A. Care للموافقة عليها. اتصل على الرقم (1.833.522.3767) 1.833.LAC.DSNP (TTY: 711) للمساعدة.

ما العنوان الذي أقوم بإرسال المطالبات بالبريد إليه؟

يُرجى إرسال المطالبات على العنوان الموجود على ظهر بطاقة معرف عضوية L.A. Care الخاصة بك.

ما تقييم المخاطر الصحية (HRA)؟

استعد لتلقي مكالمة من أحد ممثلي L.A. Care الودودين! سيتصل بك خلال أول 45 يومًا من انضمامك إلى خطتنا للقيام بشيء يسمى تقييم المخاطر الصحية (HRA). يُمكنك أيضًا العثور على نموذج HRA في باقة الترحيب بالأعضاء الجدد الخاصة بك. ما عليك سوى ملئه وإعادة إرساله إلينا. يُعد HRA عبارة عن مجموعة من الأسئلة نتعرف منها بشكل أوسع على احتياجاتك الصحية، وهو ما يساعدنا على التخطيط لرعايتك على نحو أفضل. وتجدر الإشارة إلى أننا نُجري هذه المراجعة كل عام للحفاظ على صحتك. فإذا كنت ترغب في إجراء HRA عبر الهاتف، يُمكنك الاتصال بنا على الرقم 1.844.522.3767. إذ يسرنا مساعدتك دائمًا. وصحتك تهمنا، فلا تنس إجراء HRA!

مراكز موارد المجتمع (CRC) التابعة لـ L.A. Care

مراكز الموارد لدينا متاحة للأعضاء وعامة الناس. ويُمكنك من خلالها الحصول على مجموعة متنوعة من موارد الرعاية الصحية والموارد المجتمعية، بما في ذلك:

- خدمات الأعضاء ومسؤولي الرعاية – احصل على المساعدة في الحصول على رعاية جيدة وفي التغلب على التحديات التي تحول دون الحصول على الرعاية التي تحتاجها.
- إدارة الأمراض المزمنة – شارك في برامجنا للوقاية من داء السكري. تعرف على الأكل الصحي وأهمية ممارسة النشاط البدني بانتظام مع مدرب أسلوب حياة متخصص.
- التقنيات الصحية – يمكنك الوصول إلى أدوات الموارد الصحية الإلكترونية، مثل البوابات الإلكترونية والتطبيقات الصحية، لمساعدتك على إدارة صحتك وتحسينها، وسيوفر المركز الدعم لك حتى تتعرف على كيفية استخدام هذه الأدوات.
- إدارة الرعاية – احصل على أقصى استفادة من مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك من خلال العمل مع أحد مديري الرعاية. يمكن لمدير الرعاية مساعدة الأعضاء في إعداد خطة لرعايتهم ووضعها.
- الربط المجتمعي – استخدم منصة الربط المجتمعي التابع لـ L.A. Care لتلقي مساعدة الخدمات الاجتماعية للإسكان والطعام والفواتير ودورات الصحة والعافية الشخصية.

يلتزم موظفونا الودودون بتوفير مساحة آمنة دافئة ومرحبة. نحن هنا من أجل جميع الأفراد في المجتمع، سواء كان ذلك لأول درس لك في الرقص أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الرعاية الصحية. فنتشرف بزيارتك وتجربة دروسنا وخدماتنا الرائعة – علمًا بأن جميع الخدمات مجانية!

تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للاطلاع على مواقعنا المتاحة لك:

communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect – بوابة الأعضاء الخاصة بك

تتوفر بوابة الأعضاء الخاصة بك من L.A. Care Connect حيث يمكنك ما يلي:

- استعراض حالة الأهلية والمزايا المخصصة لك
- طلب و/أو عرض و/أو طباعة بطاقة مُعرّف العضوية الخاصة بك
- تغيير طبيبك أو المجموعة الطبية التابع لها
- إدارة أدويةك، وعرض تاريخها، والعثور على صيدلية، والاستفادة من جميع مزايا الصيدليات الأخرى
- الاستفادة من موارد التوعية الصحية
- والمزيد!

قُم بإعداد حسابك الشخصي على بوابة أعضاء L.A. Care على الموقع الإلكتروني: members.lacare.org

يُرجى الرجوع إلى دليل التسجيل أسفل صفحة الويب للحصول على تعليمات خطوة بخطوة عن كيفية إنشاء حساب.

ما التسجيل المتوافق حصريًا؟

بصفتك عضوًا في خطة L.A. Care Medicare Plus، سيتم تسجيلك في L.A. Care في برنامجي Medicare و Medi-Cal. وبموامة تسجيلك في برنامجي Medicare و Medi-Cal لدى L.A. Care، سيتسنى لنا تنسيق رعايتك على نحو أفضل. عند تسجيلك في L.A. Care Medicare Plus، سيتم تغيير خطة Medi-Cal تلقائيًا إلى L.A. Care إذا لم تكن عضوًا بالفعل في برنامج Medi-Cal لدى L.A. Care.

ما دور مدير الرعاية؟

يُعد مدير الرعاية أحد الأشخاص الذين يتعاملون معك، ومع خطة الرعاية الصحية ومع موفري الرعاية للتأكد من أنك تتلقى الرعاية التي تحتاجها. إذا كنت لا تعرف مدير الرعاية المعين لك، فاتصل بنا على الرقم 1.833.LAC.DSNP (TTY: 711) للمساعدة.

أبرز المزايا والخدمات

L.A. Care Medicare Plus - موجز عن موفري الخدمات التكميلية

تتعقد L.A. Care Medicare Plus مع شركاء موثوقين لتزويدك بمزايا وخدمات إضافية. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)، لمزيد من المعلومات أو عرض الدليل الخاص بهم.

الموفر	الخدمة
American Specialty Health (ASH)	تقويم العمود الفقري الوخز بالإبر التدليك العلاجي
SilverSneakers®	اللياقة النادي الرياضي
Papa	خدمات الدعم المنزلية
Mom's Meals	الوجبات (بعد الخروج من المستشفى)
NationsBenefits®	مخصصات الأدوية غير المقررة بوصفات طبية
Life Station	منظومة الاستجابة لحالات الطوارئ الشخصية (Personal Emergency Responce System, PERS)
NationsBenefits®	المزايا التكميلية الخاصة للمصابين بأمراض مزمنة
VSP	رعاية الإبصار (المنتظمة)
Carelon Behavioral Health	خدمات الصحة العقلية
Health Dialog	التوعية الصحية
Health Dialog	تقنيات الوصول عن بعد (الخط الساخن للتمريض)
Teladoc	خدمات الرعاية الصحية عبر الهاتف
Liberty Dental	الرعاية الروتينية للأسنان





قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على المزايا. يمكن تطبيق بعض الاستثناءات في حالة الضرورة الطبية.

للحصول على قائمة مفصلة بالتغطية أو بموفاي رعاية الأسنان التابعين لشبكتنا، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني medicare.lacare.org أو الاتصال على الرقم 1-855-522-8243، من الاثنين للجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى 8:00 مساءً بالتوقيت المحلي.

وترد قواعد التصريح المسبق في كتيب الأعضاء ويجوز تطبيق شروط الإحالة. يجوز تطبيق تصريح الإحالة إلى أخصائي إذا لم يكن الإجراء ضمن نطاق طبيب الأسنان العام.

ولمزيد من المعلومات، يُرجى الاطلاع على كتيب الأعضاء.

تُتاح الخدمات الإضافية للأسنان من خلال برنامج الأسنان التابع لبرنامج Medi-Cal، يُمكنك الاتصال على الرقم (TTY: 1.800.735.2922) 1.800.322.6384 أو زيارة الموقع الإلكتروني smilecalifornia.org لمزيد من المعلومات. تشمل التغطية:

- الفحوصات وعمليات التنظيف الروتينية
- الحشو والإصلاحات
- القنوات الجذرية والتيجان
- إصلاح أطقم الأسنان الكاملة والجزئية وإعادة تبطينها

ما الأجهزة الطبية المُعمّرة (DME) وكيف يمكنني الوصول إليها؟

تساعدك الأجهزة الطبية المعمرة (Durable Medical Equipment, DME) في أداء نشاطاتك اليومية. وتشمل هذه الأجهزة الكراسي المتحركة والعكازات وأنظمة المراتب الهوائية التي تعمل بالكهرباء وصرفيات داء السكري والأسرة المخصصة للمرضى التي يطلبها الموفر للاستخدام المنزلي ومضخات الحقن الوريدي والأجهزة المولدة للكلام وصرفيات الأكسجين والرذاذات الطبية والمشايات. للحصول على أدوات DME، فيُرجى التحدث مع طبيبك أو يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء لطلب الحصول على تصريح بالخدمة على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767 (1.833.LAC.DSNP للمساعدة).



عضوية النادي الرياضي

توفر SilverSneakers إمكانية الوصول إلى المواقع في جميع أنحاء العالم حيث يمكنك استخدام المعدات الرياضية والمشاركة في دروس التمارين الرياضية الجماعية. كما يوفر البرنامج دروس التمارين الرياضية المنزلية عبر الإنترنت وعند الطلب. يمكنك أيضًا الوصول إلى الدروس الرياضية وتعيين تذكيرات بالتمارين القادمة والبقاء على اتصال من خلال تطبيق SilverSneakers Go للهاتف المحمول.

لإنشاء حسابك:

- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني عبر الرابط التالي SilverSneakers.com، أو
- قم بتنزيل تطبيق SilverSneakers Go على الهاتف المحمول.

بصفتك عضوًا في SilverSneakers، يمكنك توفير آلاف الدولارات على رسوم الدروس الرياضية لأصدقائك، عن طريق التمرين في المواقع المشاركة التابعة لبرنامج SilverSneakers. الأمر سهل ولن تتحمل أي تكاليف. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني SilverSneakers.TuitionRewards.com

الوخز بالإبر وتقويم العمود الفقري والعلاج بالتدليك (غير مشمولة بتغطية Medicare)

فضلاً عن خدمات الوخز بالإبر وتقويم العمود الفقري المشمولة بتغطية Medicare وMedi-Cal، يمكنك الحصول على زيارات لتقويم العمود الفقري أو الوخز بالإبر أو العلاج بالتدليك تصل إلى 45 زيارة (مجمعة)!

الخدمات التي تقدمها American Specialty Health (ASH). يجب أن تتعامل مع موفر رعاية متعاقد لاستفادة من الخدمات المشمولة بالتغطية. يمكنك الاطلاع على دليل موفري الرعاية من خلال موقعنا على الإنترنت عبر الرابط التالي medicare.lacare.org



خدمات طب الأسنان

تغطي L.A. Care Medicare Plus خدمات طب الأسنان وإجراءاتها. وتشمل هذه الخدمات، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:



الخدمات الوقائية:

- فحوصات الفم
- الأشعة السينية
- التنظيف - كل 3 سنوات
- العلاج بالفلورايد

الخدمات الشاملة:

- التشخيص
- الترميم
- خلع الأسنان
- دواعم الأسنان
- طب الأسنان اللبي - 1 مرة لكل سن مدى الحياة
- أطقم الأسنان وجراحة الفم وخدمات أخرى

تتعاون خطتنا مع Liberty Dental لتوفير مزايا رعاية الأسنان.

خدمات الصحة العقلية

هل تعلم أن صحتك العقلية مهمة كصحتك الجسدية؟



هل شعرت من قبل بالحزن أو القلق أو القهر؟ قد تكون هذه المشاعر استجابات طبيعية للتوتر أو الإخفاق أو متطلبات الحياة اليومية. إذا استمرت هذه المشاعر لأكثر من أسبوعين، فاتصل بمستشارينا في Carelon Behavioral Health على الرقم (TTY: 711) 1.877.344.2858 على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع للتحديث مع أحد الموظفين الذي يمكنه مساعدتك.

خط الاستشارات التمريضية

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية التابع لخط L.A. Care للحصول على استشارة طبية من ممرض مُسجل وفقًا للأعراض التي تشعر بها حاليًا، في أي وقت من اليوم، صباحًا أو مساءً.



ما عليك سوى الاتصال على الرقم (TTY: 711) 1.800.249.3619، على مدار 24 ساعة يوميًا، و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، للإجابة على استفساراتك الصحية.

يمكن أن تساعدك الممرضة على اتخاذ قرار بشأن:

ما إذا كنت بحاجة لزيارة طبيب؛

الإرشادات التي عليك الالتزام بها إذا تفاقم الأعراض؛

الإرشادات التي يمكنك الالتزام بها في المنزل من أجل التحسن.

يتوفر لدينا مترجمين فوريين في جميع اللغات الأخرى مجانًا.

مزايا الأدوية غير المقررة بوصفة طبية (OTC) وكيفية الاستفادة منها

في بداية كل ربع سنة، يتم إضافة مبلغ الأدوية غير المقررة بوصفة طبية (Over-The-Counter, OTC) الربع سنوي إلى بطاقة OTC الخاصة بك حسب خطتك.



نوفر لك خصم يصل إلى \$180 بشكل ربع سنوي (كل 3 شهور) لاستخدام أدوية OTC المعتمدة وغير المقررة بوصفة طبية. لا يتم ترحيل المتبقي من رصيدك — حاول إنفاق رصيدك كاملاً على الأدوية التي تحتاجها قبل نهاية كل ربع سنة. يمكن الاستفادة من هذه الميزة بشراء عناصر OTC للصحة والعافية غير المقررة بوصفة طبية مثل أدوية السعال والبرد، والفيتامينات، ومسكنات الألم، والضمادات، واختبارات فيروس كوفيد-19 غير المقررة بوصفة طبية.

ولمزيد من المعلومات حول كيفية الاستفادة من مزايا برنامج SilverSneakers®، يُرجى الاتصال بـ SilverSneakers® على الرقم (TTY 711) 1.866.584.7389، من الاثنين للجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً بالتوقيت القياسي الشرقي، أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://tools.silversneakers.com/>، لمعرفة المواقع المشاركة.

خدمات السمع



خدمات السمع التي يقدمها برنامج Medi-Cal

ندفع مقابل اختبارات السمع والتوازن التي يجريها موفر الرعاية الخاص بك. توضح لك هذه الاختبارات ما إذا كنت تحتاج إلى علاج طبي أم لا. ويتم التعامل مع تغطيتها بوصفها مماثلة لتلقي الرعاية في عيادات خارجية عند الحصول عليها من طبيب أو اختصاصي أو موفر رعاية مؤهل آخر.

للحصول على خدمات السمع، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء لطلب الحصول على تصريح الخدمة على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767 (1.833.LAC.DSNP) للمساعدة.

التطعيمات



احم نفسك وعائلتك احصل على التطعيم!

حدد موعدًا مع طبيبك المعالج. يمكننا مساعدتك في هذا الأمر. يُرجى الاتصال بنا على الرقم 1.833.LAC.DSNP (TTY: 711) 1.833.522.3767. ندفع الخطة نظير التطعيمات التالية، ولن تتحمل أي تكاليف!

- تطعيمات كوفيد-19
- تطعيمات الإنفلونزا، مرة واحدة في كل موسم
- إنفلونزا، في فصلي الخريف والشتاء
- (يمكن الحصول على المزيد من تطعيمات الإنفلونزا عند الضرورة)
- تطعيمات التهاب الكبد الوبائي B، إذا كان هناك
- احتمال كبير أو متوسط لتعرضك للإصابة
- بالتهاب الكبد الوبائي B
- تطعيمات التهاب الرئوي
- تطعيمات الأمراض الأخرى إذا كنت عرضة لخطر الإصابة بها وكانت متوافقة مع قواعد تغطية أدوية القسم B من Medicare

خدمات الدعم المنزلية



تدفع خطتنا نظير ما يصل إلى 60 ساعة سنويًا من خدمات الدعم المنزلية. ويقدم هذه المزايا موفرو الرعاية المدربون (Papa Pals)، وتشمل هذه المزايا المساعدة في اختيار الطعام الصحي وتوفير وسائل النقل للحصول على الأدوية وزيارة الطبيب وكذلك المساعدة في الأعمال المنزلية والتوجيه التقني بشأن الوصول إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بمزايا الخطة الصحية وممارسة الرياضة. يمكن أن يكون الدعم منزليًا أو افتراضيًا.

نتعاون مع Papa لتوفير هذه الخدمات. ما عليك سوى الاتصال على الرقم 1.800.348.7951 للحصول على هذا البرنامج الرائع!

خدمات طب الأقدام (الروتينية)

تغطي خططنا ما يصل إلى 12 زيارة روتينية لرعاية الأقدام سنوياً لطب الأقدام غير المشمول بتغطية برنامج Medicare.



تشمل رعاية الأقدام الروتينية ما يلي:

- قطع مسمار القدم والأنسجة أو إزالتها
- تقليم الأظافر أو تقصيرها أو قصها
- النظافة أو الرعاية الوقائية الأخرى، مثل تنظيف القدمين ونقعهما

حدد موعدًا مع طبيبك للحصول على هذه الخدمة.

تغطية الوصفة الطبية – أدوية القسم D التابع لبرنامج Medicare

يسرنا مساعدتك بالرد على استفساراتك الطبية.



يمكنك صرف وصفاتك الطبية المُدرجة بالقسم D من أي صيدلية تابعة لشبكة L.A. Care Medicare Plus. للعثور على صيدليات قريبة منك أو للاستفسار عن وصفاتك الطبية، يُرجى الاتصال على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767 (1.833.LAC.DSNP)، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. أرسلنا إليك نشرة حول كيفية الوصول عندما قمت بالتسجيل، والتي تضمنت تعليمات حول طلب قائمة بالأدوية المغطاة (تسمى كتيب الوصفات).

يعرض كتيب الوصفات الأدوية التي تغطيها L.A. Care Medicare Plus. قد تضطر إلى دفع التكلفة الكاملة نظير الحصول على الدواء بنفسك، إذا كان غير مُدرجًا بالقائمة. اتصل بنا قبل الذهاب إلى الصيدلية لمعرفة ما إذا كان دوائك مشمولًا بتغطية الخطة.

يمكنك أيضًا الحصول على أحدث قائمة بالأدوية التي تغطيها الخطة على الموقع الإلكتروني الخاص بنا عبر الرابط [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org).

مبالغ المشاركة في الدفع لمزايا الأدوية المقررة بوصفة طبية
ضمن القسم D من برنامج Medicare

الفئة #1: تشمل الأدوية الخاضعة للتغطية ضمن القسم D - \$0

تُطبق مبالغ المشاركة في الدفع عندما تكون غير مؤهلًا لبرنامج المساعدات الإضافية (Extra Help).

هل تعلم؟ أنه يمكنك الحصول على الأدوية الخاصة بك عبر البريد. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767 (1.833.LAC.DSNP).

سيتم إرسال بطاقة Mastercard® لمزايا خصومات OTC الخاصة بك والمدفوعة مسبقًا، إلى جانب تعليمات التنشيط وكتيب OTC بالبريد إليك.

يمكنك التسوق بطرق متعددة:

- الذهاب إلى المتجر: يمكنك التسوق لشراء مجموعة متنوعة من المنتجات المعتمدة في CVS وAlbertsons وFood-4-Less وRalphs وWalgreens وWalmart والمزيد. يمكنك زيارة الرابط [lacare.nationsbenefits.com](https://www.lacare.nationsbenefits.com) للعثور على متجر مشارك بالقرب منك.

- عبر الإنترنت: يمكنك زيارة الرابط [lacare.nationsbenefits.com](https://www.lacare.nationsbenefits.com) للاطلاع على مجموعة متنوعة من المنتجات المعتمدة. إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تقدم فيها طلبًا عبر الإنترنت، فستحتاج إلى إنشاء حساب من خلال التسجيل في بوابة Benefits Pro أو في تطبيق Benefits Pro. إذا قمت بإنشاء حساب بالفعل، ما عليك سوى تسجيل الدخول، وتحديد المنتجات التي ترغب بشرائها، ثم انقر على Checkout "دفع".

- عبر الهاتف: يمكنك الاطلاع على كتيب OTC أو زيارة الرابط [lacare.nationsbenefits.com](https://www.lacare.nationsbenefits.com) للعثور على المنتجات التي ترغب في شرائها. لتقديم طلب عبر الهاتف، يُرجى الاتصال على الرقم (TTY: 711) 1-833-571-7587. يتوفر ممثلو خدمة الأعضاء على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

يساعدك وجود تطبيق *Benefits Pro* على هاتفك المحمول بشكل كبير! يمكنك معرفة رصيد حسابك ومعاملاتك من خلال التطبيق. يمكنك تحميل التطبيق من متجر App Store أو Google Play مجانًا.

ولمزيد من المعلومات، يُرجى الاطلاع على كتيب OTC لعام 2024. إذا كانت لديك أي استفسارات، فيُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY: 711) 1.833.571.7587.

نظام الاستجابة لحالات الطوارئ الشخصية (PERS)



إذا كنت معرضًا لخطر السقوط أو حالات الطوارئ في المنزل، فقد تكون مؤهلًا للحصول على نظام الاستجابة لحالات الطوارئ الشخصية، وهو جهاز يسمح للأعضاء بالاتصال لطلب المساعدة في حالات الطوارئ عن طريق الضغط على زر.

إذا كانت لديك أي استفسارات، فيُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY: 711) 1.833.571.7587.

تغطية الأدوية المقررة بوصفة طبية – Medi-Cal Rx

تدير إدارة خدمات الرعاية الصحية (Department of Healthcare Services, DHCS) مزايا الصيدليات التابعة لبرنامج Medi-Cal من خلال صيدليات المزايا المتعاقدة و (Magellan) Magellan Medicaid Administration, Inc. و

أحضر معك بطاقة تعريف المزايا (BIC) الخاصة بـ Medi-Cal عند الذهاب إلى الصيدلية. ستستخدم الصيدلية البطاقة للبحث عن بياناتك ومنحك أدويةك.

يمكنك الحصول على مزايا الصيدليات المشمولة بتغطية برنامج Medi-Cal:

1. عبر الإنترنت – استخدم محدد مواقع الصيدليات Medi-Cal Rx عبر الرابط www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov أو

2. عبر الهاتف - اتصل بخدمة عملاء Medi-Cal Rx على الرقم (TTY: 711) 1.800.977.2273، على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع، من الاثنين للجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

المزايا التكميلية الخاصة للمصابين بأمراض مزمنة (SSBCI)

الأطعمة الصحية/البقالة ولوازم المرافق المنزلية والوقود من محطات الوقود

تُقدّم المزايا التكميلية الخاصة للمصابين بأمراض مزمنة (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) التالية من خلال NationsBenefits®، أحد الموردين المعتمدين لدى L.A. Care.

الأطعمة الصحية/البقالة ولوازم المرافق المنزلية والوقود من محطات الوقود: ستحصل على بطاقة خصم مدفوعة مسبقًا بمبلغ \$65 شهريًا. لا يتم ترحيل أي رصيد متبقي إلى الشهر التالي. يمكنك استخدام هذه الميزة لشراء الأطعمة/المنتجات، ودفع تكاليف المرافق المنزلية (الكهرباء والغاز ووقود التدفئة والصرف الصحي والمياه) والوقود من محطات الوقود من خلال البائع المعتمد لدينا.

لتكون مؤهلًا للحصول على المزايا التكميلية الخاصة للمصابين بأمراض مزمنة (SSBCI)، يجب عليك:

1. إجراء تقييم مخاطر صحية (HRA) أولي إذا كنت مُنضمًا حديثًا لـ L.A. Care، أو

2. إجراء إعادة تقييم سنوي للمخاطر الصحية إذا كنت عضوًا حاليًا في L.A. Care member، و

3. يجب أن تكون لديك أيضًا حالة مزمنة من الحالات الواردة في القائمة أدناه. كما يجب أن تكون هذه الحالة مهددة للحياة و/أو إعاقة و/أو تُعرضك لخطر الإقامة بالمستشفى أو لسوء النتيجة (النتائج) الصحية.

- اضطرابات المناعة الذاتية
- داء السكري
- السرطان
- اضطرابات القلب والأوعية الدموية
- مرض الكبد في مرحلته النهائية
- مرض الفشل الكلوي في مرحلته النهائية (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- الإدمان المزمن للكحول والمخدرات الأخرى
- حالات صحية عقلية مزمنة ومستعصية
- فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز
- الاضطرابات العصبية
- فشل القلب المزمن
- اضطرابات الرئة المزمنة
- السكتة الدماغية
- الخرف

سنراجع نتائج تقييم المخاطر الصحية (HRA) الخاص بك بمجرد استكمالك له، كما سنراجع سجلك الطبي لتحديد أهليتك. إذا كنت مؤهلًا، فستتلقى معلومات من موردين NationsBenefits® عن كيفية الحصول على المزايا. تعد هذه الميزة جزء من برنامج تكميلي خاص للمصابين بالأمراض المزمنة. ولا يعتبر كل الأعضاء مؤهلين.

الرعاية الصحية عن بُعد

الرعاية الصحية عن بُعد هي طريقة مريحة للحصول على الرعاية الطبية دون مغادرة منزلك أو أينما كنت. ويتوفر فيها أطباء لتشخيص الأمراض ومعالجتها ووصف الأدوية عند الحاجة.

لإنشاء حساب لك، قم بزيارة Teladoc.com أو قم بتحميل تطبيق Teladoc للجوال.

لمزيد من المعلومات اتصل بـ (1.800.835.2362) 1.800.Teladoc على مدار 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع أو قم بزيارة موقعنا www.teladoc.com/lacare

قد يقدم أيضًا PCP الخاص بك خدمات الرعاية الصحية عن بُعد، فاستفسر عن هذه الخدمات في موعدك التالي!

النقل



من السهل الوصول إلى مواعيد طبيبك.

بفضل عضويتك في LA Care Medicare Plus، نتيح لك وسائل نقل مجانية غير محدودة لإيصالك إلى عيادة الطبيب والزيارات الطبية الأخرى من خلال مزاي Medi-Cal الخاصة بك. لمزيد من المعلومات عن مزايا النقل أو لجدولة رحلة، اتصل على (TTY: 711) (1.833.522.3767) (1.833.LAC.DSNP).

سوف تحتاج إلى:

- رقم مُعرّف العضوية (يمكن إيجاد هذا الرقم على بطاقة مُعرّف العضوية الخاصة بك)
- تاريخ الميلاد
- التاريخ والوقت والسبب الذي يدفعك لإجراء زيارة إلى الطبيب
- عنوان المكان الذي ستركب منه وعنوان المكان الذي ستذهب إليه

خدمات النظر



بصفقتك عضوًا في LA Care Medicare Plus، فأنت تتمتع بتغطية لمجموعة متنوعة من خدمات النظر، ومن بينها:

- فحص روتيني للعين كل عام
- مخصص مالي بحد أقصى \$500 للنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة كل عامين

لمعرفة المزيد عن خدمات رعاية النظر التي تتمتع بالتغطية من خطة L.A. Care Medicare Plus، يرجى الاتصال على (TTY 1.800.428.4833) (1.855.492.9028) من 8 صباحًا إلى 8 مساءً على مدار 7 أيام في الأسبوع أو زيارة دليل موفري الرعاية على موقعنا الإلكتروني: www.vsp.com/eye-doctor

الموقع الإلكتروني



نوصي أعضاء LA Care Medicare Plus بزيارة موقع الخطة على الرابط medicare.lacare.org للاطلاع على أحدث المعلومات بشأن مزايا الخطة وخدماتها، بالإضافة إلى معلومات مفيدة أخرى تساعدك على الاحتفاظ بصحة جيدة.

التغطية الطارئة/العاجلة في جميع أنحاء العالم



إذا كان لديك حالة طارئة خلال تواجدك خارج مقاطعة لوس أنجلوس، يمكنك التوجه إلى أقرب مركز لخدمات الطوارئ (عيادة طبيب أو عيادة أو مستشفى).

تقدم LA Care Medicare Plus تغطية عالمية لحالات الطوارئ في جميع أنحاء العالم. تتمتع خدمات الرعاية الطبية الطارئة والرعاية الطبية العاجلة الضرورية بالتغطية في جميع أنحاء العالم دون اشتراط الحصول على تصريح مسبق. ويبلغ الحد الأقصى من تغطيتنا للتكاليف \$10,000 سنويًا. للحصول على معلومات إضافية، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على (TTY: 711) (1.833.522.3767) (1.833.LAC.DSNP).

خدمات تخطيط العافية والرعاية الصحية (WHP)



ستتلقى جلسة تثقيفية عن التخطيط المسبق للرعاية في أثناء إكمال تقييم المخاطر الصحية أو عند المشاركة في برنامج إدارة الرعاية لدينا؛ سيتاح لك بعدها إكمال التخطيط المسبق للرعاية (Advance Care Planning, ACP) الخاص بك خلال زيارة الصحة البدنية السنوية أو التقييم المنزلي، والتي يمكن إجراؤها شخصيًا أو هاتفياً أو من خلال شبكة الإنترنت. ويُقصد بالتخطيط المسبق للرعاية أن تقوم بإجراء المحادثات واتخاذ القرارات واستكمال النماذج، مثل التوجيه المسبق للرعاية المتقدمة الذي يحدد نوع الرعاية التي ترغب في تلقيها في حالة عدم قدرتك على اتخاذ القرارات الطبية بنفسك. وسيضمن ذلك معرفة الأخصائيين الطبيين لرغباتك من حيث الأساليب العلاجية المفضلة لديك. وسيساعدك الطبيب المعالج أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية المؤهلين على إكمال النماذج اللازمة. فتحدث إلى مدير الرعاية الخاص بك إذا كانت لديك أي استفسارات عن هذه العملية. للحصول على نسخة من نموذج التوجيه المسبق للرعاية الصحية، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني medicare.lacare.org. وتجدر الإشارة إلى أن هذا عمل طوعي، فلديك كامل الحرية في رفض هذه الخدمات.

وافقت Medicare على أن تقوم خطة LA Care Medicare Plus بتقليل مبالغ المشاركة في الدفع/قيمة المشاركة في التأمين كجزء من برنامج تصميم التأمين وفقاً للقيمة (Value-Based Insurance Design, VBID). ويتيح هذا البرنامج لـ Medicare الفرصة لتجربة وسائل جديدة لتحسين خطط Medicare Advantage.



كيفية الوصول إلى مواد أعضاء

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)

يمكنك الوصول بسهولة إلى جميع معلومات خطة L.A. Care Medicare Plus المهمة لعام 2024 مع قائمة كاملة بموفري الرعاية والصيديات وكتيب الوصفات (قائمة الأدوية المغطاة) وكتيب الأعضاء من خلال الموقع الإلكتروني [.medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org). تتوفر جميع المعلومات المهمة بشأن تغطيتك الصحية على الموقع الإلكتروني [.medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org).

دليل موفري الرعاية/الصيديات – قائمة بالأطباء، والمرافق، والصيديات غير التابعة لشبكتنا



- يمكنك تحميل الدليل الكامل لموفري الرعاية/الصيديات الواردة في قسم الأعضاء
- يمكنك استخدام الدليل المتوفر عبر الإنترنت والذي يتيح إمكانية البحث فيه، وذلك على الموقع الإلكتروني [.medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)

قائمة الأدوية الخاضعة للتغطية (كتيب الوصفات) – قائمة الأدوية التي تشملها بالتغطية



- يمكنك تحميل أحدث قائمة للأدوية الخاضعة للتغطية (كتيب الوصفات) في قسم الأعضاء

كتيب الأعضاء – يحتوي على شرح لشروط الأهلية للخطة وخدمات الرعاية الصحية، وتغطية الأدوية المقررة بوصفات طبية والحقوق ووسائل الحماية.



- يمكنك تحميل الدليل الكامل للأعضاء في قسم الأعضاء

إذا كنت ترغب في تلقي نسخة من دليل موفري الرعاية/الصيديات و/أو قائمة بالأدوية المشمولة في التغطية (كتيب الوصفات)، و/أو كتيب الأعضاء عبر البريد، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY: 711) (1.833.522.DSNP (3767)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، أو اطلب نسخة من على الموقع الإلكتروني [.medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org).

يمكنك الاطلاع على دليل موفري الرعاية/الصيديات، وقائمة الأدوية المشمولة بالتغطية (كتيب الوصفات)، ودليل الأعضاء لعام 2024 وطلب نسخة منها اعتبارًا من 15 أكتوبر 2023.

يمكنك الحصول على هذه الوثيقة مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل: الطباعة بأحرف كبيرة و/أو بطريقة برايل و/أو كتسجيل صوتي. اتصل على الرقم (TTY: 711) (1.833.522.3767)، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

إشعار ممارسات الخصوصية

يوضح هذا الإشعار كيفية استخدام ما يخصك من معلومات طبية ومعلومات متعلقة بالأسنان والعيون من حيث مزاياك الصحية، وكيفية الإفصاح عنها والاطلاع عليها. **يُرجى مراجعته بعناية.**

توفر المبادرة المحلية للبيئة الصحية بمقاطعة لوس أنجلوس وهي هيئة عامة تدبر وتجري أعمالاً تجارية باعتبارها L.A. Care Health Plan (L.A. Care)، مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك وتغطيتها من خلال برامج الولاية والبرامج الاتحادية والتجارية. تُعد حماية معلوماتك الصحية التي تتمتع بالخصوصية (Protected Health Information, PHI) أمر مهم بالنسبة لنا، ويتعين على L.A. Care تقديم هذا الإشعار لك بشأن حقوقك وبعض من مسؤولياتنا لإبقاء PHI الخاص بك آمنة بما في ذلك إشعار الممارسات لولاية كاليفورنيا وقانون إمكانية نقل التأمين الصحي والمساءلة (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). يخبرك هذا الإشعار بكيفية استخدامنا PHI الخاصة بك ومشاركتها، كما يخبرك بحقوقك، وربما تكون هناك حقوق خصوصية إضافية أكثر صرامة بموجب قانون الولاية.

أ. معلومات PHI الخاصة بك شخصية وخاصة.

تحصل L.A. Care على PHI والتي تحدد هويتك مثل، اسمك، وبيانات جهات الاتصال، والبيانات الشخصية، والمعلومات المالية من مصادر مختلفة على سبيل المثال، الوكالات الحكومية والفيديرالية والمحلية بعد أن تصبح مؤهلاً و/أو مخولاً، و/أو مسجلاً في برنامج L.A. Care. قد نحصل أيضاً على ما تقدمه بنفسك من PHI. كما نحصل على PHI من موفري الرعاية الصحية مثل، الأطباء، والعيادات والمستشفيات والمختبرات وغيرها من شركات التأمين أو دافعي تكاليف الخدمة. ونحن نستخدم هذه المعلومات لتنسيق رعايتك الصحية والموافقة عليها ودفع تكلفتها وتحسينها وللتواصل معك. ولا يجوز لنا استخدام معلوماتك الجينية لتحديد ما إذا كنا سنقدم لك تغطية الرعاية الصحية أو تكلفة تلك التغطية. وقد نتلقى أحياناً معلومات عن انتمائك العرقي والإثني ولغتك. وقد نستخدم هذه المعلومات لمساعدتك والتواصل معك وتحديد احتياجاتك، مثل، تزويدك بمواد تعليمية بلغتك المفضلة وتقديم خدمات الترجمة الفورية دون أية تكلفة. ونستخدم هذه المعلومات ونشاركها على النحو المنصوص عليه في هذا الإشعار. ولا يجوز لنا استخدام هذه المعلومات لتحديد ما إذا كنا سنقدم لك تغطية الرعاية الصحية أو نتحمل تكاليف هذه التغطية.

II. كيفية حماية PHI الخاصة بك

تلتزم L.A. Care بحماية PHI الخاصة بك. نحافظ على سرية PHI الخاصة بأعضائنا الحاليين والسابقين وتأمينها حسبما يقضي القانون ومعايير الاعتماد. نستخدم وسائل حماية مادية وإلكترونية ويتم تدريب موظفونا بانتظام على استخدام PHI ومشاركتها. وتتضمن بعض الطرق لإبقاء PHI آمنة تأمين العيادات وإغلاق المكاتب والخزائن المخصصة لحفظ الملفات، واستخدام أجهزة كمبيوتر وأجهزة إلكترونية محمية بكلمات مرور، ولا نتيج إمكانية الوصول إلى هذه المعلومات إلا للموظفين الذين يحتاجونها للقيام بعملهم. وبحسب ما يقتضيه القانون، عندما يعمل شركاؤنا معنا، فيتعين عليهم أيضاً حماية خصوصية أي PHI نشاركها معهم ولن يسمح لهم بتقديم PHI للآخرين باستثناء ما يسمح به القانون وهذا الإشعار. وبموجب القانون، علينا إبلاغك بأية حالات انتهاك لـ PHI الخاصة بك غير المؤمنة. سنلتزم بما جاء في هذا الإشعار ولن نستخدم معلوماتك أو نشاركها بخلاف ما هو مبين في هذا الإشعار أو بما يتوافق مع قوانين الولاية والقوانين الفيدرالية أو بعد الحصول على إذن منك بذلك.

III. تغييرات إشعار ممارسات الخصوصية هذا

يتعين على L.A. Care الالتزام بهذا الإشعار. ويحق لنا تغيير إشعار ممارسات الخصوصية هذا في أي وقت. سيتم تطبيق أي تغييرات على جميع PHI الخاصة بك، بما في ذلك PHI التي كانت لدينا قبل التغييرات. سنخبرك عند إجراء أي تغييرات على هذا الإشعار من خلال رسالة إخبارية أو خطاب أو عبر موقعنا الإلكتروني. ويمكنك أيضاً طلب نسخة من الإشعار الجديد، ويرجى الاطلاع أدناه لمعرفة كيفية الاتصال بنا.

IV. كيفية استخدام PHI الخاصة بك ومشاركتها

تجمع L.A. Care أو تستخدم أو تشارك PHI وفقاً لما يسمح به القانون للعلاج أو السداد أو عمليات الرعاية الصحية المرتبطة بالبرنامج الذي تم تسجيلك فيه. تتضمن PHI التي نستخدمها ونشاركها على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- الاسم؛
- العنوان؛
- ما تلقّيته من رعاية وأساليب علاجية؛
- السجل الصحي؛
- تكلفة/مدفوعات خدمات الرعاية.

الأساليب المعتادة لاستخدام PHI ومشاركتها:

نستخدم PHI ونشاركها عادة بالطرق التالية:

- **العلاج: لا تُقدم العلاج،** ولكن يمكننا استخدام PHI ومشاركتها مع موفري الرعاية الصحية وغيرهم من موفري الخدمات مثل، الأطباء، والمستشفيات، وجهات توريد الأجهزة الطبية المُعمرة، وغيرهم لنقدم لك الرعاية والعلاج والخدمات الأخرى والمعلومات لمساعدتك.
- **الدفع:** يمكننا استخدام PHI ومشاركتها مع موفري الرعاية الصحية، وموفري الخدمات وغيرهم من شركات التأمين والمسددين لمعالجة طلبات الدفع وسداد تكاليف الخدمات الصحية المقدمة لك.
- **عمليات الرعاية الصحية:** يمكننا استخدام PHI ومشاركتها لإدارة منظمنا والتواصل معك عند الضرورة من أجل، على سبيل المثال، عمليات التدقيق، وتحسين الجودة، وإدارة الرعاية، وتنسيق الرعاية، والوظائف اليومية. يجوز لنا أيضاً استخدام PHI ومشاركتها مع برامج الولاية، والبرامج الفيدرالية، وبرامج مقاطعة للمشاركة وإدارة البرنامج.

فيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي نستخدم بها PHI:

- تقديم المعلومات إلى الطبيب أو المستشفى للتأكد على مزاياك أو مبلغ المشاركة في الدفع أو المبلغ المستقطع.
- الموافقة المسبقة على الرعاية.
- معالجة المطالبات المتعلقة بخدمات الرعاية الصحية والعلاج الذي تتلقاه وسدادها.
- تقديم PHI إلى طبيبك أو المستشفى حتى يتمكنوا من معالجتك.
- مراجعة جودة الرعاية والخدمات التي تتلقاها.
- مساعدتك وتزويدك بمعلومات تثقيفية ومعلومات عن تحسين الصحة والخدمات مثل، حالات داء السكري.
- إعلامك بالخدمات الإضافية الأخرى والبرامج التي قد تهتم بها و/أو تساعدك مثل، جلسة اللياقة البدنية داخل مركز موارد المجتمع التابع لـ L.A. Care.

- تذكيرك بإجراء التقييمات الصحية والاختبارات والفحوصات بشكل منتظم.

- تطوير برامج تحسين الجودة والمبادرات بما في ذلك إنشاء بيانات غير تعريفية واستخدامها ومشاركتها كما يسمح به HIPAA.

- استخدام المعلومات ومشاركتها بشكل مباشر أو غير مباشر مع تبادل المعلومات الصحية للعلاج، والدفع، وعمليات الرعاية الصحية.

- التحقيق في حالات الاحتيال أو التبييد أو إساءة الاستخدام وملاحقتها.

٧. ثمة طرق أخرى يمكننا بها استخدام PHI ومشاركتها

يسمح لنا أو يتعين علينا مشاركة PHI الخاصة بك بطرق أخرى للمساهمة عادةً في المصلحة العامة مثل، الصحة العامة والأبحاث. كما يمكننا استخدام PHI الخاصة بك ومشاركتها للأغراض الإضافية التالية:

- الامتثال لقوانين الولاية أو القوانين الفيدرالية أو القوانين المحلية.
- الامتثال لطلب هيئة إنفاذ القانون مثل، الشرطة أو الجيش أو وكالة الأمن القومي أو وكالات أو هيئات فيدرالية أو حكومية أو حكومة محلية منها على سبيل المثال، مجلس تعويضات العمال، أو إحدى وكالات الإشراف الصحي للأنشطة المصرح بها قانونًا وبأمر من المحكمة أو أمر إداري.

- الرد على وزارة الصحة والخدمات الإنسانية إذا أرادت التأكد من أننا نلتزم بقانون الخصوصية الفيدرالي.
- المساعدة في عمليات سحب المنتج.
- الإبلاغ عن التفاعلات المضادة للأدوية.
- الإبلاغ عن إساءة الاستخدام أو إهمال أو عنف داخلي مشتبه به حسب ما يسمح به أو يقتضيه القانون.
- أبحاث الرعاية الصحية.
- الاستجابة لطلبات التبرع بالأعضاء والأنسجة والعمل مع الطبيب الشرعي أو منظم الجنازات.
- فيما يتعلق بالشكاوى والتحقيقات، والدعوى القضائية والإجراءات القانونية.
- منع أو تقليل تهديد خطير على صحة أي شخص أو سلامته.

٦. التواصل معك

قد نستخدم PHI للتواصل معك أو مع من ينوب عنك بشأن المزايا والخدمات بالإضافة إلى اختيار موفر الرعاية الصحية الخاص بك والفواتير والمدفوعات. ستمثل L.A. Care بالقوانين المعمول بها في تواصلها معك بما في ذلك قانون حماية المستهلك الخدمات الهاتفية (Telephone Consumer Protection ACT, TCPA) قد نتواصل معك من خلال الخطابات، والرسائل الاخبارية، والكتيبات وما يلي:

• **المكالمات الهاتفية.** إذا قمت بتزويدنا برقم هاتفك (بما في ذلك رقم الوصي أو من ينوب عنك إذا قاما بتقديم أرقام هواتفهم)، ورقم هاتفك الجوال، فيجوز لنا وللشركات التابعة لنا والمقاولين من الباطن الاتصال بك بالنيابة عنا من خلال استخدام نظام الاتصال الهاتفي التلقائي/أو الصوت الاصطناعي وفقًا للقوانين المعمول بها. قد تفرض عليك شركة الهاتف المحمول الخاصة بك رسومًا مقابل تلقي المكالمات، يرجى الاتصال بشركة الهاتف المحمول الخاصة بك للحصول على هذه المعلومات. إذا كنت لا ترغب في التواصل بهذه الطريقة، يرجى إبلاغ المتصل أو الاتصال بنا لوضعك في قائمة عدم الاتصال (Do Not Call List) الخاصة بنا.

• **مراسلتك عبر الرسائل النصية.** إذا كنت قد قدمت لنا رقم هاتفك (أو قام الوصي أو من ينوب عنك بتقديم أرقام هواتفهم)، فيحق لنا، وكذلك الشركات التابعة والمتعاقدون من الباطن نيابة عنا، إرسال رسائل نصية لأغراض معينة وفقًا للقوانين المعمول بها، مثل الرسائل التذكيرية وخيارات العلاج والخدمات، والرسائل التذكيرية لدفع أقساط التأمين أو التأكيدات عليها. قد تفرض عليك شركة الهاتف المحمول الخاصة بك رسومًا مقابل تلقي المكالمات، يرجى الاتصال بشركة الهاتف المحمول الخاصة بك للحصول على هذه المعلومات. وإذا كنت لا تريد تلقي الرسائل النصية في أي وقت، يرجى اتباع معلومات إلغاء الاشتراك في الرسالة أو الرد بـ "إيقاف" (STOP) لإيقاف تلقي مثل هذه الرسائل.

• **رسائل البريد الإلكتروني.** إذا كنت قد تقدمت لنا بعنوان البريد الإلكتروني الخاص بك (بما في ذلك إذا كان الوصي أو من ينوب عنك قد تقدم بريده الإلكتروني) فإنه لبعض الأغراض المحدودة، مثل إرسال معلومات لك عن التسجيل، والعضوية، وموفر الرعاية، والمواد التعليمية أو رسائل تذكيرية للمدفوعات أو التأكيد عليها، سنقوم بإرسال هذه المعلومات عبر البريد الإلكتروني إذا كنت ترغب في إرسالها إلكترونياً. قد تكون هناك رسوم من قبل مزود خدمة الإنترنت أو البريد الإلكتروني أو الهاتف الخليوي الخاص بك لتلقي رسائل البريد الإلكتروني، يرجى الاتصال بمزود خدمة الإنترنت أو البريد الإلكتروني أو الهاتف الخليوي الخاص بك للحصول على هذه المعلومات. تقرر وتوافق أنك في حالة استخدام عنوان بريدي غير مشفر و/أو كمبيوتر أو الوصول إلى البريد الإلكتروني الخاص بك من خلال جهاز محمول أو مشاركة البريد الإلكتروني أو الكمبيوتر أو الهاتف، فهناك خطر إمكانية قراءة الغير لـ PHI الخاصة بك فإنك قد تكون وافقت على مثل هذه المخاطر وتنازلت عن أي حمايات قد تمتلكها بموجب أي من القوانين. إذا كنت لا ترغب في تلقي الرسائل عبر البريد الإلكتروني في أي وقت، يرجى اتباع تعليمات "إلغاء الاشتراك" (Unsubscribe) أسفل الرسالة لإيقاف تلقي اتصالات البريد الإلكتروني.

VII. إذن كتابي

إذا كنا نرغب في استخدام PHI الخاصة بك ومشاركتها لأي غرض غير موجود في هذا الإشعار، فسوف نحصل على إذن كتابي منك. فعلى سبيل المثال، يتطلب استخدام PHI أو مشاركتها لأغراض التسويق أو البيع الحصول على إذن كتابي منك. في حال استخدام ملاحظات خاصة بالعلاج النفسي أو مشاركتها، فقد نحتاج أيضاً إلى إذنك. وإذا قدمت لنا إذنك، فيمكنك إلغاءه في أي وقت كتابياً ولن نستخدم PHI الخاصة بك أو نشاركها لهذا الغرض اعتباراً من تاريخ معالجة طلبك. ولكن، إذا كنا قد استخدمنا بالفعل PHI الخاصة بك أو شاركناه مع موافقتك، فقد لا نستطيع التراجع عن أي إجراء قد حدث قبل إلغاء إذنك.

VIII. الحقوق المكفولة لك

لديك بعض الحقوق المتعلقة بـ PHI الخاصة بك وكيفية استخدامها أو مشاركتها. لديك الحق في:

• **الحصول على نسخة من السجلات الصحية وسجلات المطالبات.** ويمكنك طلب الاطلاع على PHI الخاصة بك أو الحصول على نسخة منها. وسنوفر نسخة من سجلاتك الصحية وسجلات المطالبات أو ملخص لهما. قد يكون هناك بعض المعلومات والسجلات التي لا يجوز لنا الكشف عنها وفقاً لما يسمح به القانون أو قد لا نتمكن من تقديم بعض المعلومات في بعض النماذج أو التنسيقات أو الوسائط. وقد نفرض رسوماً معقولة مقابل نسخ PHI الخاصة بك وإرسالها عبر البريد الإلكتروني.

لن تحتفظ L.A. Care بنسخة كاملة من سجلاتك الطبية، فيرجى الاتصال بموفر الرعاية الصحية الخاصة بك إذا كنت ترغب في الاطلاع على سجلاتك الطبية أو الحصول على نسخة منها أو تغيير خطأ بها.

• **طلب تصحيح سجلاتك الصحية وسجلات المطالبات.** إذا كنت تعتقد بوجود خطأ في PHI الخاصة بك، يمكنك أن تطلب منا تصحيحه. قد يكون هناك بعض المعلومات التي قد لا نستطيع تغييرها مثل، تشخيص الطبيب وسنخبرك بذلك كتابياً. إذا تقدم لنا شخص آخر بالمعلومات مثل، طبيبك، فسنحيطك علماً بذلك حتى يمكنك أن تطلب منه/منها تصحيحه.

• **طلب التواصل معك بسرية.** يمكنك أن تطلب منا مراسلتك بطريقة محددة (على سبيل المثال، هاتف المنزل أو هاتف المكتب) أو إرسال البريد على عنوان مختلف. قد لا تتم الموافقة على جميع الطلبات، ولكننا سنوافق على الطلب المعقول.

• **طلب تقييد ما نستخدمه أو نشاركه.** يمكنك أن تطلب منا عدم استخدام بعض المعلومات الصحية المتعلقة بالعلاج أو الدفع أو عملياتنا أو مشاركتها. بموجب القانون، لا يتعين علينا الموافقة على طلبك، ويجوز لنا "الرفض" إذا كان ذلك يؤثر على رعايتك أو دفع المطالبات أو العمليات الرئيسية أو عدم الامتثال للقوانين أو اللوائح أو الجهة الحكومية أو طلبات إنفاذ القانون أو أمر من المحكمة أو طلب إداري.

• **الحصول على قائمة بالأشخاص الذين شاركنا معهم PHI الخاصة بك.** يمكنك أن تطلب منا قائمة (حساب) بالمرات التي شاركنا فيها معلوماتك الصحية والذين شاركنا معهم هذه المعلومات، ووصف موجز للسبب. سنقدم لك قائمة خاصة بالفترة التي تطلبها. بموجب القانون، سنقدم لك قائمة تغطي مدة تصل حد أقصى إلى ست (6) سنوات قبل تاريخ طلبك الكتابي. وسندرج جميع عمليات الإفصاح باستثناء تلك المتعلقة بالعلاج، والدفع، وعمليات الرعاية الصحية وبعض عمليات الإفصاح الأخرى، مثل متى شاركنا هذه المعلومات معك أو بإذن منك. سنقدم بيان واحد بعمليات الإفصاح سنوياً مجاناً ولكن قد نفرض رسوماً معقولة مقابل أي طلبات إضافية.

• **الحصول على نسخة من إشعار الخصوصية هذا.** يمكنك الحصول على نسخة ورقية من هذا الإشعار عند الاتصال بنا.

• **اختيار شخص للتصرف نيابةً عنك.** إذا أعطيت تفويضاً طبياً لشخص ما أو إذا كان شخص ما هو الوصي القانوني الخاص بك، فيمكن لهذا الشخص ممارسة حقوقك واتخاذ الخيارات المتعلقة بـ PHI الخاصة بك. قد نطلب منك أو من ينوب عنك تزويدنا ببعض المعلومات والمستندات (على سبيل المثال، نسخة من أمر المحكمة بمنح الوصاية). سيتعين عليك أو على الوصي ملء تصديق كتابي. يُرجى الاتصال بنا على الرقم أدناه لمعرفة كيفية إجراء ذلك.

يرجى الاتصال بنا على الرقم الموجود على بطاقة مُعرّف عضويتك أو مراسلتنا لمعرفة كيفية طلب ما سبق. سيتعين عليك تقديم طلبك كتابياً، وإبلاغنا ببعض المعلومات. يمكننا أن نرسل لك النموذج (النماذج).

IX. الشكاوى

إذا كنت تعتقد بأننا لم نحمي PHI الخاصة بك، فيحق لك تقديم شكوى عن طريق الاتصال بنا على:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

الهاتف: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

يمكنك أيضًا التواصل مع:

U.S. Department of Health and Human Services
Office for Civil Rights
Attention: Regional Manager
90 7th Street, Suite 4-100
San Francisco, CA 94103

الهاتف: **1.800.638.1019**
الفاكس: **1.415.437.8329**
TTY/TDD: **1.800.537.7697**
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

يمكن لأعضاء Medi-Cal التواصل أيضًا مع:

California Department of Health Care Services
Office of HIPAA Compliance
Privacy Officer
1501 Capitol Avenue, MS0010
P.O. Box 997413
Sacramento, CA 95899-7413
dhcs.ca.gov

X. استخدم حقوقك دون خوف

لن تتخذ L.A. Care أي إجراء ضدك لاستخدام حقوق الخصوصية الواردة بهذا الإشعار أو تقديم شكوى.

XII. تاريخ السريان

تاريخ السريان الأصلي لهذا الإشعار هو 14 أبريل 2003. تمت مراجعة هذا الإشعار مؤخرًا في 1 أكتوبر 2019.

XII. الاتصال بنا أو الاستفسارات، أو إذا كنت تريد هذا الإشعار بلغة أخرى أو تنسيق آخر:

إذا كانت لديك استفسارات حول هذا الإشعار أو تريد المساعدة في تطبيق حقوقك، أو تريد هذا الإشعار بلغة أخرى (العربية أو الأرمنية أو الصينية أو الفارسية أو الخميرية أو الكورية أو الروسية أو الإسبانية أو التاغالوغية أو الفيتنامية) أو مطبوعة بأحرف كبيرة أو بتنسيق صوتي أو بأي تنسيق بديل آخر (عند الطلب) بدون تكلفة، يُرجى الاتصال بنا أو مراسلتنا على:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

الهاتف: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

أو

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

إشعار عدم التمييز

إشعار عدم التمييز

كيف تقدم تظلم حقوق مدنية

إذا كنت تعتقد أن L.A. Care Health Plan أخفقت في تقديم هذه الخدمات أو مارست التمييز غير المشروع بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو السن أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو الميول الجنسية، يمكنك تقديم تظلم إلى مسؤول الامتثال لدى L.A. Care Health Plan. يمكنك تقديم تظلم بشأن الحقوق المدنية عبر الهاتف، أو كتابيًا، أو شخصيًا، أو إلكترونيًا:

- عبر الهاتف: تواصل مع مسؤول الامتثال لدى L.A. Care Health Plan على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع بما في ذلك أيام العطلات بالاتصال على الرقم **1-833-522-3767**. أو إذا كنت تعاني من صعوبات في السمع أو التحدث، يُرجى الاتصال على الرقم **TTY 711**.
- كتابيًا: املأ نموذج الشكاوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

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

البريد الإلكتروني: civilrightscoordinator@lacare.org

- شخصيًا: تفضل بزيارة عيادة طبيبك أو L.A. Care Health Plan وأخبرهم برغبتك في تقديم تظلم حقوق مدنية.
- إلكترونيًا: تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني على الرابط التالي
www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form
أو إرسال بريداً إلكترونياً على البريد الإلكتروني civilrightscoordinator@lacare.org

يُعد التمييز مخالفاً للقانون. وتلتزم L.A. Care Health Plan بقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والحكومية المعمول بها، ولا تمارس L.A. Care Health Plan التمييز غير المشروع ولا تستبعد أشخاصًا أو تفرق بينهم في المعاملة على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو السن أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو الميول الجنسية.

تقدم L.A. Care Health Plan ما يلي:

- مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص ذوي الإعاقات لمساعدتهم على التواصل معنا على نحو أفضل، مثل:
 - ✓ مترجمو لغة إشارة مؤهلون
 - ✓ معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (الطباعة بأحرف كبيرة، مواد سمعية، تنسيقات إلكترونية يمكن الوصول إليها وتنسيقات أخرى)

- خدمات لغوية مجانية لمن ليست الإنجليزية لغتهم الأم، مثل:

- ✓ مترجمون فوريون مؤهلون
- ✓ معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا أردت هذه الخدمات، تواصل مع L.A. Care Health Plan، على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، بالاتصال على الرقم **1-833-522-3767**. أو إذا كنت تعاني من صعوبات في السمع أو التحدث، يُرجى الاتصال على الرقم **TTY 711**. يمكن توفير هذا المستند، حال طلبك، بلغة برايل أو بأحرف كبيرة أو تسجيله على شريط مسموع أو بصورة إلكترونية. للحصول على نسخة من إحدى التنسيقات البديلة، يُرجى الاتصال بنا أو مراسلتنا على العنوان التالي:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

المساعدة اللغوية

تعد L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) خطة صحية متعاقد مع كل من برنامجي Medicare و Medi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للأعضاء المسجلين. يعتمد التسجيل في خطة L.A. Care Medicare Plus على تجديد العقد.

هذه ليست قائمة كاملة، فالمعلومات المقدمة عن المزايا بمثابة تلخيص موجز وليست وصفًا كاملاً لها. وللحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع الخطة أو قراءة كتيب الأعضاء.

يمكنك طلب هذه المعلومات بتنسيقات أخرى مثل الطباعة بأحرف كبيرة وملف صوتي. اتصل على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767. وتجدر الإشارة إلى أن هذه المكالمات مجانية.

English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

اللغة العربية

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة عربي، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة. كذلك، نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خطتنا الصحية أو الدوائية. للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1.833.522.3767 (TTY: 711)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علماً بأن هذه المكالمات مجانية.

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե հայերեն եք խոսում, լեզվական օգնության ծառայություններ են հասնում Ձեզ: Հասանելի են նաև անվճար օժանդակություններ և ծառայություններ հաշմանդամների համար: Մենք ունենք անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ՝ պատասխանելու մեր առողջապահական կամ դեղերի ծրագրի վերաբերյալ Ձեր որևէ հարցի: Այս անվճար ծառայություններից օգտվելու համար պարզապես զանգահարեք մեզ **1.833.522.3767 (TTY: 711)** համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Cambodian

ចំណាប់អារម្មណ៍៖ បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មាន សំរាប់មនុស្សពិការដែរ។ យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែកត់ត្រាថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរអ្វីមួយ ដែលអ្នកអាចមានអំពីគំរោងសុខភាព ឬឱសថរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលសេវាកត់ត្រាថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: 711) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅគឺកត់ត្រាថ្លៃ។

مكتب الحقوق المدنية – وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو السن أو الإعاقة أو الجنس، يمكنك أيضًا التقدم بشكوى بشأن الحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية التابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة هاتفياً أو كتابياً أو إلكترونياً:

- عبر الهاتف: اتصل على الرقم **1-800-368-1019**. إذا كنت تعاني من مشاكل في السمع أو التحدث، يُرجى الاتصال على الرقم **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

- كتابياً: يمكنك ملء نموذج الشكاوى أو إرسال خطاب إلى العنوان التالي:

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

نماذج الشكاوى متوفرة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- إلكترونياً: يرجى زيارة البوابة الإلكترونية لشكاوى مكتب الحقوق المدنية على الموقع الإلكتروني <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

تعد L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) خطة صحية متعاقد مع كل من برنامجي Medicare و Medi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للأعضاء المسجلين. يعتمد التسجيل في خطة L.A. Care Medicare Plus على تجديد العقد.

Laotian

ເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບຜົນປະກັນສຸຂະພາບ ຫຼື ແຜນການຢາຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຕ້ອງການຮັບການບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້, ພຽງແຕ່ໂທມາຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gorngv benx ang gitv waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengx nzie waac jauv-louc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jauv-louc liouh bun nzie wuaaic fangx nyei buonc mienh. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiemx zuqc naaic gorngv taux yie mbuo goux heng-wangc a'fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naaiv deix zuangx wang-henh jauv-louc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv **1.833.522.3767** (TTY: **711**), yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaiz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingc yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਰਜਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਦੁਆਬੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

Russian

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Руски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону **1.833.522.3767** (линия TTY: **711**) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Spanish

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.833.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務，您僅需致電 **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 即可，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشند. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشند. ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان را برای پاسخگویی به هرگونه سوالی که ممکن است در مورد بیمه درمانی یا داروئی ما داشته باشید در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کفایت با شماره **1.833.522.3767** (TTY: **711**) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, निःशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये निःशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1.833.522.3767** पर कॉल करें। (TTY: **711**), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टियों सहित। फ़ोन करना मुफ्त है।

Hmong

LUS TSHAJ TAWM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

Japanese

ご注意：日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料でご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、**1.833.522.3767** (TTY: **711**) にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

Korean

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용하실 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 **1.833.522.3767** (TTY: **711**)번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

تقويم عام 2024

يُرجى استخدام هذا التقويم لتدوين
التذكيرات والمواعيد المهمة.

Tagalog

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyong ito, tawagan lang kami sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

Thai

โปรดทราบ : หากคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่บุคคลทุพพลภาพด้วย เรามีบริการล่ามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุดโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

Ukrainian

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтесь послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Ми готові відповідати на Ваші дзвінки цілодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.



يناير — عام جديد سعيد

هام: إذا كنت عضوًا جديدًا، يُرجى إكمال تقييم المخاطر الصحية الخاص بك.
اتصل بـ L.A. Care Medicare Plus على الرقم (711 TTY: 1.833.522.3767، على مدار 24 ساعة يوميًا
و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

الخميس	الجمعة	السبت
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



فبراير

فبراير هو شهر القلب الأمريكي! يُعد هذا وقتًا مناسبًا للتعرف على صحة القلب والأوعية الدموية وتبسيط الضوء عليها! هل تعلم ما ضغط الدم لديك؟ يُساعد الانتظام في قياس ضغط الدم الخاص بك فريق الرعاية الصحية في التشخيص المبكر للمشاكل الصحية. يُمكنك أنت وفريق الرعاية الصحية اتخاذ خطوات للتحكم في ضغط الدم لديك إذا كان ضغط الدم مرتفع جدًا.

الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29		

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

قم بتحميل الوجبات الصحية الخاصة بأسلوب الحياة الصحي للقلب
من خلال Million Hearts Program على الموقع الإلكتروني www.millionhearts.hhs.gov



مارس

مارس هو شهر الكلى الوطني - هل تعلم أنّ هناك تقديرات تشير إلى أنّ 37 مليون شخص في الولايات المتحدة مصابون بمرض الكلى المزمن (Chronic Kidney Disease, CKD)؟ هناك ما لا يقل عن 9 من بين 10 أشخاص لا يعلمون أنهم مصابون بـ CKD. إذا كنت تعاني من داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى. يعد تناول الأدوية على النحو الموصوف وتناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية من الطرق الرائعة لدعم صحة الكلى!

الخميس	الجمعة	السبت
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

أبريل

أمطار أبريل تخرج لنا الزهور في شهر مايو وتتسبب في الإصابة بالحساسية الموسمية
قد تؤدي بداية الربيع إلى حساسية شديدة وقد تؤدي إلى ظهور أعراض الربو. تحدث إلى موفر الرعاية الخاص بك إذا كنت تشعر بأي صورة
من صور عدم الارتياح.

الخميس	الجمعة	السبت
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

مايو هو شهر التوعية بالصحة العقلية

تشمل الصحة العقلية السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا بالآخرين وتصرفنا واختيارنا وارتباطنا بالآخرين. لا تتوقف الصحة العقلية عند عدم وجود مرض عقلي فحسب، بل تمتد أهميتها للصحة العامة وجودة حياتك.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

يمكن أن تلعب الرعاية الذاتية دورًا مهمًا في الحفاظ على صحتك العقلية والمساعدة في دعم علاجك وتعافيك إذا كنت تعاني من مرض عقلي.

إليك نصائح لمساعدتك على البدء في ممارسة الرعاية الذاتية:

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول الطعام الصحي وشرب الكثير من الماء، والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الامتنان، والبقاء على تواصل مع الأهل والأصدقاء.

الخميس	الجمعة	السبت
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



حل فصل الصيف، وحان وقت الاستعداد للطقس الحار! يمكن أن تجلب أشهر الصيف المتعة والشمس والحرارة! ولكن يمكن أن يكون للحرارة خطورة في بعض الأحيان. تُعد الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة، بما في ذلك ضربة الشمس والإرهاق الحراري، أمرًا مهمًا لكل الأعمار، غير أن الحرارة الشديدة تشكل الخطر الأكبر على الأشخاص الأصغر من 4 سنوات والأكبر من 65 عامًا ومن يشتبه أن لديه حالة طبية موجودة مسبقًا أو يعيش في منزل دون مكيف هواء.

الخميس	الجمعة	السبت
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

عليك حماية نفسك من الحرارة بالبقاء في جو بارد، وتشغيل مكيف الهواء خلال الساعات الحارة وارتداء ملابس فضفاضة فاتحة اللون، وشرب الكثير من الماء البارد، ووضع كريم واقٍ من الشمس وارتداء قبعة للحماية عند الخروج، والانتباه إلى إرشادات الحرارة.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

ثمة الكثير من الطرق للحفاظ على صحة عينيك، من ارتداء النظارات الشمسية إلى تناول الأطعمة الصحية للعين مثل السلمون والكرنب.

يمكنك الحفاظ على صحة عينيك باتباع خطوات بسيطة كل يوم، اتبع هذه النصائح لحماية عينيك مما يمكن الإضرار بها:

- ارتداء نظارة شمسية. حماية عينيك من الشمس بارتداء النظارات الشمسية — حتى في الأيام الملبدة بالغيوم!
- ارتداء نظارات واقية. صُممت نظارات السلامة والنظارات الواقية لحماية عينيك أثناء أنشطة معينة، مثل ممارسة الرياضة أو القيام بأعمال الإنشاءات، أو إجراء الإصلاحات المنزلية.
- منح عينيك قسطاً من الراحة، قد تؤدي إطالة النظر إلى الكمبيوتر إلى إرهاق عينيك. عليك بإراحة عينيك بالاستراحة كل 20 دقيقة للنظر إلى شيء ما يبعد حوالي 20 قدمًا لمدة 20 ثانية.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، احرص على اتباع خطوات للوقاية من التهابات العين. احرص دائمًا على غسل يديك قبل وضع العدسات اللاصقة أو إخراجها.

الخميس	الجمعة	السبت
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



أغسطس

أغسطس هو الشهر الوطني للتوعية بالتحصين.
هل أنت مطلع على جميع تطعيماتك؟ راجع مع طبيب الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك لمعرفة إذا ما كنت مستحقًا للحصول على أي لقاحات.

الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

الخميس	الجمعة	السبت
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

1. تناول الأطعمة والمشروبات الصحية—مثل الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم والماء.

2. القيام بالمزيد من الحركة وتقليل الجلوس أثناء اليوم — يساعد النشاط على الوقاية من الأمراض المزمنة، وتأخيرها وإدارتها وتعزيز التوازن والقدرة على التحمل، وتقليل مخاطر السقوط، وتحسين صحة الدماغ.

3. تجنب استخدام التبغ — إذا كنت تستخدم التبغ، بادر بالإقلاع عن التدخين واتصل على الرقم 1.800.QUIT.NOW للحصول على المساعدة مجانًا.
4. إجراء فحوصات منتظمة — قُم بزيارة طبيبك للحصول على الخدمات الوقائية، وليس فقط عند مرضك. يمكن أن يقي هذا من المرض أو يساعد في رصده مبكرًا، حيث يكون العلاج أكثر فعالية.

5. معرفة سجل عائلتك — شارك السجل الصحي لعائلتك مع طبيبك الذي يستطيع مساعدتك في اتخاذ خطوات الوقاية من الأمراض المزمنة أو الكشف المبكر عنها.

6. الإلمام بالتغيرات في صحة الدماغ — يتغير الدماغ لدى الجميع مع التقدم في العمر، إلا أن الخرف لا يُعد ضمن التغير الطبيعي للشيخوخة. راجع طبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول الذاكرة أو صحة الدماغ.



أكتوبر

أكتوبر شهر التوعية بسرطان الثدي
يؤثر سرطان الثدي على الرجال والنساء معًا وهو من أكثر أنواع السرطان شيوعًا، ويُعد سرطان الثدي أحد أكثر الأنواع شيوعًا لدى النساء اللواتي يبلغن من العمر 50 عامًا أو أكثر، لذا يُرجى المتابعة مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان من المقرر لك إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية.

الخميس	الجمعة	السبت
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

نوفمبر

نوفمبر هو الشهر الوطني للتوعية بداء السكري ومرض العين السكري

على الرغم من عدم وجود علاج لداء السكري، فإن بالإمكان السيطرة عليه، ومع الرعاية المناسبة، يمكن للأشخاص المصابين بداء السكري أن يعيشوا حياة مديدة وصحية. سيساعد اتخاذ خطوات التعرف على هذا المرض والسيطرة عليه على تجنب المشاكل طويلة الأمد في العينين والقلب والكلى والقدمين والأعصاب. في حالة إصابتك بداء السكري، تأكد من إجراء فحص سنوي لمرض العين السكري للتحقق من أي ضرر قد يسببه لعينيك.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

قد يصعب أحيانًا التحكم في داء السكري، لكنها تستحق المحاولة. إليك ما يُمكنك فعله:

- افحص نسبة السكر في الدم. اسأل طبيبك عن موعد وعدد مرات إجراء الفحص.
- احتفظ بسجل لفحوصات الدم ووجباتك ومستوى تمريناتك وأدويةك، وأحضرهم معك عند الذهاب إلى الطبيب.
- من المهم تناول الدواء الخاص بك على النحو الموصوف من طبيبك.
- تناول وجبات "متوازنة" مع بروتين خالي من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات في كل وجبة.

- تحرك! ابدأ ببطء، إذا لم تكن نشيطًا. يُعد المشي بعد الوجبات بداية رائعة.
- افحص قدميك يوميًا للتأكد من عدم وجود جروح أو بقع حمراء أو تورم. افحص قدميك عند الطبيب سنويًا.
- إذا كنت تدخن، اقلع عن التدخين! تحدث إلى طبيبك عن طرق للإقلاع عن التدخين.
- نظّف أسنانك ولثتك بعد كل وجبة. نظّف أسنانك بالخييط المخصص لها كل يوم، وقم بزيارة طبيب أسنانك على الأقل مرة كل عام.
- حافظ على الوزن المناسب لك. استفسر من طبيبك عن الوزن المثالي لك.

الخميس	الجمعة	السبت
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



السبت	الجمعة	الخميس
7	6	5
14	13	12
21	20	19
28	27	26

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)



1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY: 711



medicare.lacare.org