



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



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

دليل الأعضاء السنوي | 2025



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	إشعار بالتوافر
39	التقويم







السيد العضو،

مرحبًا بك في L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)!

يسرنا انضمامك لأسرة الرعاية الصحية لدينا. تحتوي مجموعة الترحيب بالأعضاء الجدد الخاصة بك على معلومات مهمة حول مزايا خطتك وكيفية العثور على الأطباء وقائمة الأدوية التي نغطيها. يُرجى قراءتها بعناية والاحتفاظ بها في مكان آمن.

المزايا الخاصة بك

بصفتك عضوًا في L.A. Care Medicare Plus، سنتلقى جميع خدمات Medicare وMedi-Cal دون أي تكلفة، إلى جانب مزايا إضافية لدعم صحتك وعافيتك. نحرص على التنسيق بين المزايا الخاصة بك بسلاسة. فيما يلي ملخص لما ستحصل عليه. لمزيد من التفاصيل، يُرجى الاطلاع على كتيب الأعضاء.

فيما يلي بعض المزايا الرئيسية التي يمكنك توقعها:

- **الأدوية المقررة بوصفة طبية:** الأدوية إذا كنت مؤهلاً للحصول على برنامج Extra Help.
- **البدل الشهري:** سنتلقى مخصصًا شهريًا مدمجًا بقيمة 120 دولارًا، يتم تحميله مسبقًا على بطاقة® Benefits Mastercard مسبقة الدفع الخاصة بك. يمكن استخدام هذا المبلغ لعناصر الأدوية غير المقررة بوصفة طبية (OTC)، أو الأطعمة الصحية، أو البقالة، أو فواتير الخدمات، أو وقود سيارات (الوقود من محطات الوقود). يرجى ملاحظة: لا يتم ترحيل أي رصيد متبقي إلى الشهر التالي.
- **رعاية الأسنان:** نغطي خدمات الأسنان، بما في ذلك التنظيف والحشو وأطقم الأسنان وفحوصات الفم وعلاجات الفلورايد والأشعة السينية. تتم تغطية بعض الخدمات عندما تكون جزءًا من علاج حالة طبية أولية، مثل إعادة بناء الفك بعد إصابة أو خلع الأسنان قبل علاج السرطان. تُتاح الخدمات الإضافية من خلال برنامج الأسنان من Medi-Cal.
- **رعاية العيون:** ندفع نظير خدمات رعاية العيون الروتينية عند تقديمها من خلال شبكة موفري VSP. تشمل المزايا الروتينية فحص العين مرة واحدة كل عام؛ ومبلغ يصل إلى \$500 للنظارات الطبية (إطارات وعدسات) أو العدسات اللاصقة كل عامين. يُرجى زيارة دليل موفري الرعاية للعثور على طبيب بالقرب منك.
- **خدمات الدعم المنزلية مع Papa Pals:** كعضو، لديك 60 ساعة في السنة من الدعم المنزلي من Papa Pals. يساعد هؤلاء الرفاق الذين خضعوا للفحص والتدريب في المهام اليومية مثل خدمات النقل وتقديم الرعاية والتكنولوجيا وفهم مزايا الخطة الخاصة بك والأعمال الخفيفة في المنزل والتفاعل الاجتماعي.

خدمات الدعم المنزلية على مدار 24 ساعة، طوال أيام الأسبوع

يمكنك الحصول على المساعدة في أي وقت، نهارًا أو ليلاً، بما في ذلك أيام العطلات. جميع المكالمات مجانية إليك ما يمكنك الوصول إليه على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع:

- **خدمات الأعضاء:** لأي أسئلة أو مساعدة تحتاج إليها.
 - **خط الاستشارات التمريضية:** تحدث إلى ممرضة عن مخاوفك الصحية.
 - **استشارات الخدمات الصحية عبر الهاتف:** تحدث إلى طبيب عبر الهاتف أو الفيديو دون مغادرة المنزل.
- أما الأفضل من ذلك، فهو أنك عندما تزور طبيبًا أو تذهب إلى مستشفى من التابعين لشبكتنا فإنك لا تتحمل أي تكاليف.

للتعلم في كيفية البدء بالرضاعة الطبيعية

ولتبدأ معنا، يُرجى إكمال تقييم المخاطر الصحية (HRA). يساعدنا هذا التقييم على إعداد خطة شخصية تناسب معك تحديدًا. وسيتعاون معك مدير رعايتك في وضع الأهداف ويقترح عليك الخدمات التي تلبي احتياجاتك. اتصل بنا الآن لإكمال تقييمك واتخذ أولى خطواتك نحو تعزيز صحتك.

مصادر إضافية

حقق أقصى استفادة من خطة L.A. Care Medicare Plus من خلال استكشاف هذه الموارد الإضافية:

- **مساعدة 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 الموارد المجتمعية:** تقدم هذه المراكز خدمات الدعم والغذاء ومختلف الموارد الأخرى لتعزيز صحتك وعافيتك البدنية. حدد موعدًا من خلال الاتصال برقم 1.877.287.6290، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني CommunityResourceCenterLA.org.

لمزيد من المعلومات والاطلاع على المواد الخاصة بالخطة، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني medicare.lacare.org أو التواصل مع خدمات الأعضاء على الرقم، TTY: 711، 1.833.522.3767 على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. هناك ممثل يقف بجانبك لمساعدتك.

لقد قمنا بتضمين قطعة مغناطيس للتلابة بكيفية الحصول على الرعاية مع معلومات الاتصال المهمة لراحتك. ضعه على التلابة كتذكير بالمزايا المتاحة لك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767، على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

شكرًا لاختيارك L.A. Care Medicare Plus لتكون خطة رعايتك الصحية.

مع فائق الاحترام والتقدير،

L.A. Care Medicare Plus

ملاحظة: تتوفر صيغ 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.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

دليل موارد الأعضاء

يُرجى استخدام هذا الدليل الإرشادي للإمام 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 **1.833.LAC.DSNP (522.3767) (TTY: 711)**

توجه إلى برنامجنا التوجيهي للأعضاء واحصل على بطاقة منح صحية بقيمة 10\$!

لا تفوت فرصة حضور جلسات البرنامج التوجيهية للأعضاء حيث ستتاح لك الفرصة لمقابلة أخصائي مزايا متخصص وجهًا لوجه. خلال هذه الجلسة، يمكنك معرفة مزايا عام 2025 وطرح الأسئلة بشأنها. سيرشدك أخصائي المزايا لدينا إلى مزايا خطة L.A. Care Medicare Plus ويوضح لك أفضل السبل للحصول عليها. اتصل بنا الآن على الرقم **1.833.748.0730** لمزيد من المعلومات. فإننا نريدك أن تشعر دومًا بالدعم وأن تكون على اتصال بنا دومًا. نتطلع إلى رؤيتك هناك!

إخلاء المسؤولية بخصوص بطاقة المنح: يحق لأعضاء خطة L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) الذين يحضرون جلسات البرنامج التوجيهي للأعضاء التابع لخطة L.A. Care 2025 الحصول على بطاقة واحدة (1) من بطاقات المنح الصحية (بعد أقصى بطاقة واحدة في السنة).

انضم إلينا في أقرب مركز موارد مجتمعية (CRC) تابع لخطة L.A. Care لمعرفة كيفية الحصول على المزيد من المزايا والخدمات والرعاية مجانًا! استخدم مزايا Papa الخاصة بك للتنقل من الفعالية وإليها.

الأسئلة الأكثر تكرارًا

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 برنامج Medicare و Medi-Cal. وسيتم تخصيص PCP لك يتبع Medicare ليكون طبيبك الأولي، وسيتم تنسيق خدمات كل من Medicare و Medi-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.

متى ينبغي علي 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. سيرص الـ PCP الخاص بك على تلقك الرعاية المناسبة، في المكان والوقت المناسبين. سوف يمنحك الـ PCP الخاص بك إحالة إذا كنت في حاجة لرعاية أو خدمات متخصصة.

هل سأحصل على بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus؟

ستحصل على بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus، ويُرجى الاحتفاظ بها في مكان آمن حتى تاريخ 2025/1/1. بداية من 2025/1/1، يمكنك البدء في استخدام بطاقة مُعرّف عضوية L.A. Care Medicare Plus يُرجى تذكر إحضار بطاقة مُعرّف العضوية L.A. Care Medicare Plus الخاصة بك، وكذلك بطاقة تعريف المزايا (BIC) عند الحصول على صرفيات وصفاتك الطبية مجددًا وعلى الخدمات الطبية.

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 الـ PCP الخاص بك، يمكنك تغييره في أي وقت. وتستطيع بدء العمل مع الـ 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 الوسيلتين:

- اتصل بالرقم 1.833.LAC.DSNP (TTY: 711) (1.833.522.3767)، أو
- يمكنك زيارة بوابة الأعضاء على الموقع الإلكتروني members.lacare.org لإيجاد PCP واختياره.



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 **1.800.249.3619 (TTY: 711)**، على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. حيث بإمكانهم مساعدتك في العثور على أقرب مركز للرعاية العاجلة.

كيف يمكنني تحديد موقع رعاية عاجلة بالقرب مني؟

للعثور على مركز رعاية عاجلة بالقرب منك، يرجى الاتصال على الرقم **1.844.346.3874 (1.844.FIND.URG)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

تجدد 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.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711)، على مدار 24 ساعة يوميًا و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

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

نحن نولي أهمية كبيرة لك ونحرص على أن تكون راضيًا عن الرعاية الصحية المقدمة لك. فإذا شعرت يوماً 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 ونأخذ على محمل الجد، إذ أننا نولي أهمية قصوى لملاحظاتك، وسنسعى جاهدين لحل أية مشكلة بأسرع ما يُمكن. وبإمكانك أيضًا

- أحضر قائمة بالأدوية التي تتناولها، ودون 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 يصاحبها 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 و 7 أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

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,

West 7th Street 1200

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 على الموافقة أولاً.

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 أولاً. 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.LAC.DSNP (1.833.522.3767) (TTY: 711) للمساعدة.

ما العنوان الذي أقوم بإرسال المطالبات بالبريد إليه؟

يُرجى إرسال المطالبات على العنوان الموجود على ظهر بطاقة معرفّ 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!



تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للاطلاع على موقعنا 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 وMedi-Cal. وبمواصلة تسجيلك في برنامجي Medicare وMedi-Cal لدى L.A. Care، سيتسنى لنا تنسيق رعايتك على نحو أفضل. عند تسجيلك في L.A. Care Medicare Plus، سيتم تغيير خطة Me-Cal تلقائيًا إلى L.A. Care إذا لم تكن عضوًا بالفعل في برنامج Medi-Cal لدى L.A. Care.

مراكز موارد المجتمع

(Community Resource Centers, 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. فننتشرف بزيارتك وتجربة دروسنا وخدماتنا الرائعة – علمًا بأن جميع الخدمات مجانية!

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 (1.833.522.3767) (TTY: 711)** للمساعدة.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



أبرز المزايا والخدمات

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

تتعاقد L.A. Care Medicare Plus مع شركاء موثوقين لتزويدك بمزايا وخدمات إضافية. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني medicare.lacare.org، لمزيد من المعلومات أو عرض الدليل الخاص بهم.

الموفر	الخدمة
American Specialty Health (ASH)	تقويم العمود الفقري الوخز بالإبر
SilverSneakers®	اللياقة النادي الرياضي
Papa	خدمات الدعم المنزلية
NationsBenefits®	الأدوية غير المقررة بوصفات طبية (OTC) الطعام الصحي/البقالة الدعم المقدم للخدمات المفيدة الوقود من محطات الوقود
VSP	رعاية الإبصار (المنتظمة)
Carelon Behavioral Health	خدمات الصحة العقلية
Health Dialog	تقنيات الوصول عن بعد (الخط الساخن لخدمات التمرير)
Teladoc	خدمات الرعاية الصحية عبر الهاتف
Liberty Dental	الرعاية الروتينية للأسنان



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



الوخز بالإبر وتقويم العمود الفقري (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 تصل إلى 45 زيارة (مجمعة)!

الخدمات التي تقدمها (ASH) American Specialty Health. يجب أن تتعامل مع موفر رعاية متعاقد لاستفادة من الخدمات المشمولة بالتغطية. يمكنك الاطلاع على دليل موفري الرعاية من خلال موقعنا على الانترنت 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 – مرة كل سنة
- الأشعة السينية – مرة واحدة كل سنة
- التنظيف - كل سنة
- العلاج بالفلورايد – تطبيق موضعي مرة واحدة في السنة

الخدمات الشاملة:

- الترميم
- طب الأسنان اللبي – مرة واحدة لكل سن مدى الحياة
- دواعم الأسنان
- تخصص تركيبات الأسنان (ثابتة وقابلة للإزالة)
- جراحة الفم/الفك العلوي
- خدمات عامة تكميلية

نتعاون خطتنا مع Liberty Dental لتوفير مزايا رعاية الأسنان.

قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على المزاياء. يمكن تطبيق بعض الاستثناءات في حالة الضرورة الطبية. وترد قواعد التصريح المسبق في كتيب الأعضاء.

للحصول على قائمة مفصلة بالتغطية أو بموفري رعاية الأسنان التابعين لشبكتنا، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني medicare.lacare.org أو الاتصال على الرقم **1.855.522.8243**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 ص إلى 8 م بالتوقيت المحلي.

ولمزيد من المعلومات، يُرجى الاطلاع على كتيب الأعضاء.

تُتاح الخدمات الإضافية للأسنان من خلال برنامج الأسنان التابع لبرنامج Medi-Cal، يُمكنك الاتصال على الرقم **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) 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 والمشابيط. للحصول على أدوات DME، فيُرجى التحدث مع طبيبك أو يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء لطلب الحصول على تصريح بالخدمة على الرقم **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 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**

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 ماثلة 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
(TTY: 711) (1.833.522.3767) (1.833.LAC.DSNP). تدفع 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 الأمراض الأخرى إذا كنت عرضةً 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. يتم تقديم هذه الميزة من خلال الرفاق الذين خضعوا للفحص والتدريب (Papa Pals)، والذين يحضرون المساعدة أمام الباب مباشرةً. إنهم يقدمون المساعدة في الأنشطة اليومية مثل النقل (إلى مواعيد الطبيب أو الصيدلية أو أي مكان آخر قد تحتاج إلى الذهاب إليه) والدعم المتعلق بتقديم الرعاية والمساعدة التكنولوجية والمساعدة في استكشاف فوائد خطة الصحة ومساعدة العمل المنزلي الخفيف وبالطبع، التفاعل الاجتماعي.

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



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 يومياً و7 أيام في الأسبوع للتحدث 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 مُسجّل وفقاً للأعراض التي تشعر بها حالياً، في أي وقت من اليوم، صباحاً أو مساءً.



ما عليك سوى الاتصال على الرقم (TTY: 711) **1.800.249.3619**، على مدار 24 ساعة يومياً، و7 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 تفاقمت الأعراض؛

الإرشادات التي يمكنك الالتزام بها في المنزل من أجل التحسن.

يتوفر لدينا مترجمين فوريين في جميع اللغات الأخرى مجاناً.

فوائد بطاقة البديل المدفوعة المسبق

سوف تتلقى مخصصًا شهريًا إجماليًا قدره \$120 والذي سيتم تحميله مسبقًا على البطاقة بنفتمس® Mastercard المدفوعة المسبق الخاصة بك. لا يتم ترحيل أي رصيد متبقي إلى الشهر التالي. سيتم إرسال بطاقة مسبقة الدفع وتعليمات التنشيط إليك عبر البريد. كما ستتلقى فهرس OTC والأطعمة الصحية عبر البريد.



يمكن استخدام بذلك الشهري المجمع فيما يتعلق بالمزايا التالية:

- الأطعمة الصحية / البقالة
- الدعم المقدم للخدمات المفيدة
- الوقود من محطات الوقود
- الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية (OTC)*

*OTC ليست منافع VBIID، ولكنها تُقدم كمنفعة إضافية.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الاستفادة من هذه المزايا، تواصل مع NationsBenefits® على الرقم 1.833.571.7587 (TTY: 711) أو انتقل إلى NationsBenefits® على LACare.NationsBenefits.com.

وافقت Medicare على أن تقوم خطة L.A. Care Medicare Plus بتقديم هذه المزايا وتقليل مبالغ المشاركة في الدفع/قيمة المشاركة في التأمين كجزء من برنامج تصميم التأمين وفقًا للقيمة (VBIID). ويتيح هذا البرنامج لـ Medicare الفرصة لتجربة وسائل جديدة لتحسين خطط Medicare Advantage.

نظام الاستجابة لحالات الطوارئ الشخصية (PERS)

إذا كنت معرضًا لخطر السقوط أو حالات الطوارئ في المنزل، فقد تكون مؤهلاً 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 1.855.322.5007، (TTY: 711).



خدمات طب الأقدام (الروتينية)

تغطي خطتنا ما يصل إلى 12 زيارة روتينية لرعاية الأقدام سنويًا 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، طوال أيام 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.

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

الفئة رقم 1: تشمل الأدوية الخاضعة للتغطية ضمن القسم D - صفر دولار

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 .

تغطية الأدوية المقررة بوصفة طبية – Medi-Cal Rx

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



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

يمكنك الحصول على مزاي 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. أو عبر الهاتف - اتصل بخدمة عملاء Medi-Cal Rx على الرقم (TTY: 711) 1.800.977.2273 ، على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع، من الاثنين للجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

الرعاية الصحية عن بُعد

الرعاية الصحية عن بعد 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 و7 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.



يفضل عضويتك في L.A. Care Medicare Plus، نتيح لك وسائل نقل مجانية غير محدودة لإيصالك إلى عيادة الطبيب والزيارات الطبية الأخرى من خلال مزايا 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

بصفتك 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

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 (Wellness and Health) (Care Planning Services, WHP)

ستتلقى جلسة تثقيفية عن التخطيط المسبق للرعاية (Advance Care Planning, ACP) في أثناء إكمال تقييم المخاطر الصحية أو عند المشاركة في برنامج إدارة الرعاية لدينا؛ سيتاح لك بعدها إكمال 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.

الموقع الإلكتروني

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





L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

كيفية الوصول إلى

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

مواد الأعضاء

يمكنك الوصول بسهولة إلى جميع معلومات خطة L.A. Care Medicare Plus لعام 2025، مثل قائمة كاملة بموفري الرعاية والصيدليات وقائمة الأدوية الخاضعة للتغطية (كتيب الوصفات) وكتيب الأعضاء من خلال الموقع الإلكتروني www.medicare.larcare.org. تتوفر جميع المعلومات المهمة بشأن تغطيتك الصحية على الموقع الإلكتروني www.medicare.larcare.org.

دليل موفري الرعاية/الصيدليات – قائمة بالأطباء، والمرافق، والصيدليات غير التابعة لشبكتنا



- يُمكنك تحميل دليل موفري الرعاية/الصيدليات بالكامل الوارد في قسم الأعضاء
- يُمكنك استخدام الدليل المتوفر عبر الإنترنت والذي يتيح إمكانية البحث فيه، وذلك على الموقع الإلكتروني www.medicare.larcare.org.

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



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

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



- يُمكنك تحميل كتيب الأعضاء بالكامل الوارد في قسم الأعضاء

إذا كنت ترغب في تلقي نسخة من دليل موفري الرعاية/الصيدليات و/أو قائمة بالأدوية المشمولة في التغطية (كتيب الوصفات)، و/أو كتيب الأعضاء عبر البريد، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم (TTY: 711) (3767) 1.833.522.DSNP، على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

يُمكنك الاطلاع على دليل موفري الرعاية/الصيدليات، وقائمة الأدوية الخاضعة للتغطية (كتيب الوصفات)، ودليل الأعضاء اعتبارًا من 15 أكتوبر 2024

يمكنك الحصول على هذه الوثيقة مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل: الطباعة بأحرف كبيرة و/أو بطريقة برايل و/أو كمواد سمعية. اتصل على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767، على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام 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 للهيئة الصحية بمقاطعة لوس أنجلوس وهي هيئة عامة تدير 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.

(1) 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 والفيدالية 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 والتواصل 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.

(2) 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 نتيح 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.



(3) 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.

(4) 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؛
- تاريخ الميلاد
- ما تلقينته من رعاية وأساليب علاجية؛
- السجل الصحي؛
- تكلفة/مدفوعات خدمات الرعاية؛
- السلالة/العرق؛
- اللغة؛
- الجنس المحدد عند الولادة؛
- الهوية الجنسية؛
- التوجه الجنسي؛
- الضمائر.

الأساليب المعتادة لاستخدام PHI ومشاركتها:

نستخدم PHI ونشاركها عادة بالطرق التالية:

- **العلاج:** لا نقدم 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 منظماتنا والتواصل معك عند الضرورة على سبيل المثال، في 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 للتأكيد 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 التبيد أو إساءة الاستخدام وملاحقتها.

(5) 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 قانوناً 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، والدعاوى القضائية والإجراءات القانونية.
- منع أو تقليل تهديد خطير على صحة أي شخص أو سلامته.

(6) 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. ستمتثل L.A. Care بالقوانين المعمول بها في تواصلها معك بما في ذلك قانون حماية مستهلكي 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 وفقاً للقوانين المعمول بها. قد تفرض عليك شركة الهاتف المحمول الخاصة بك رسوماً 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 وفقاً 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 رسوماً 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 بريدك 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 الاتصالات البريد الإلكتروني.

(7) الإذن الكتابي

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 أيضًا إلى إذنك. وإذا قدمت لنا إذنك، فيمكنك إلغاءه في أي وقت كتابيًا ولن نستخدم PHI الخاصة بك أو نشاركها لهذا الغرض اعتبارًا 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.

(8) 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 وفقًا لما يسمح به القانون أو قد لا تتمكن من تقديم بعض المعلومات في بعض النماذج أو التنسيق أو الوسائط. وقد نفرض رسومًا 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 كتابيًا. إذا تقدم لنا شخص آخر بالمعلومات مثل، طبيبك، فسنحيطك علمًا 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 سنويًا مجانيًا ولكن قد نفرض رسومًا 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 نيابة عنك.** إذا أعطيت تفويضًا طبيًا 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 مثل، نسخة من أمر المحكمة بمنح الوصاية. سيتعين عليك أو على الوصي ملء تصديق كتابي، يُرجى الاتصال بنا على الرقم لمعرفة كيفية إجراء ذلك.

(9) الخدمات الحساسة

لا يُطلب من العضو الذي قد يوافق على تلقي الخدمات الحساسة الحصول على أي تصريح آخر من العضو لتلقي الخدمات الحساسة أو تقديم مطالبة بشأن الخدمات الحساسة. ستوجه L.A. Care المراسلات المتعلقة بالخدمات الحساسة إلى العنوان البريدي البديل المحدد للعضو أو عنوان البريد الإلكتروني أو رقم الهاتف أو، في حالة عدم وجود ممثل، باسم العضو على العنوان أو رقم الهاتف الموجود في الملف. يجب على L.A. Care عدم الإفصاح عن المعلومات الطبية المتعلقة بالخدمات الحساسة لأي عضو آخر دون الحصول على تصريح مكتوب صريح من العضو الذي يتلقى الرعاية. ستستوعب L.A. Care طلبات المراسلات السرية في النموذج والتنسيق المطلوب، إذا كان يمكن إنتاجه بسهولة في النموذج والتنسيق المطلوب، أو في مواقع بديلة. سيصبح طلب العضو للمراسلات السرية المتعلقة بالخدمات الحساسة ساريًا حتى يلغي العضو الطلب أو يقدم طلبًا جديدًا للمراسلات السرية.

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

(10) الشكاوى

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

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Phone: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

يمكنك أيضًا التواصل مع:

اتصل بمكتب الحقوق المدنية التابع لوزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة من خلال زيارة
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

يمكن لأعضاء Medi-Cal التواصل أيضًا مع:

مكتب خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا للامتثال إلى HIPAA، وذلك بزيارة الموقع الإلكتروني
dhcs.ca.gov

(11) استخدم حقوقك دون خوف

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

(12) تاريخ السريان

تاريخ السريان الأصلي لهذا الإشعار هو 14 أبريل 2003. تمت مراجعة هذا الإشعار مؤخرًا في 22/01/11.

(13) 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
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Phone: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

أو

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Phone: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711

Email: **PrivacyOfficer@lacare.org**

إشعار عدم التمييز

إشعار عدم التمييز

يُعد التمييز مخالفاً للقانون. لذلك، تلتزم خطة L.A. Care Health Plan بقوانين الحقوق المدنية للولايات وقوانين الحماية المدنية الفيدرالية. ولا تمارس L.A. Care Health Plan التمييز بشكل غير قانوني ولا تستبعد أشخاصاً 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.

تُقدم خطة L.A. Care Health Plan

- 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 يومياً، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك 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 صوتي أو في صورة نسخة إلكترونية. للحصول على نسخة من إحدى التنسيقات البديلة، يُرجى الاتصال بنا أو مراسلتنا على العنوان التالي:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711



كيفية تقديم تظلم بشأن الحقوق المدنية

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، طوال أيام الأسبوع بما في ذلك 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
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

Email: civilrightscoordinator@lacare.org

- شخصيًا: تفضل بزيارة عيادة طبيبك أو خطة L.A. Care Health Plan وأخبرهم برغبتك في تقديم تظلم بشأن الحقوق المدنية.
- إلكترونيًا: تفضل بزيارة موقع L.A. Care Health Plan الإلكتروني على الرابط التالي www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form أو إرسال رسالة بريد إلكتروني على العنوان civilrightscoordinator@lacare.org.



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
Independence Avenue, SW 200
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

تتوافر نماذج تقديم الشكاوى عبر الرابط

[.https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html](https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html)

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

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

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). These services are free.

الشعار بالعربية (Arabic)

رُجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।



Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。**1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທົດສອບ ອັກສອນນູແລະມິຕິພິເສດໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با

های خط ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌تماس بگیرید. کمک **1-833-522-3767** (TTY: **711**)
تماس بگیرید. این خدمات رایگان **1-833-522-3767** (TTY: **711**) بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با
شوندارائه می

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyong ito.



แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

التقويم الميلادي لعام 2025

يُرجى استخدام هذا التقويم لتدوين التذكيرات والمواعيد المهمة.





L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

يناير — عام جديد سعيد

هام: إذا كنت عضوًا جديدًا، يُرجى إكمال تقييم المخاطر الصحية الخاص بك. تواصل مع L.A. Care Medicare Plus على الرقم (711: TTY) ، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.

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



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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

فبراير

فبراير هو شهر القلب الأمريكي! يُعد هذا وقتاً مناسباً 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 جداً

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



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

قم بتحميل الوجبات الصحية الخاصة بأسلوب الحياة الصحي للقلب من خلال
 Million Hearts Program على الموقع الإلكتروني 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!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



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



أبريل

أمطار أبريل تُخرج 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.

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



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



مايو

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 نتوقف الصحة العقلية عند عدم وجود مرض عقلي فحسب، بل تمتد أهميتها للصحة العامة وجودة حياتك.

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

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



يونيو

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 أصغر من 4 سنوات وأكبر من 65 عامًا ومن يشتبه أن لديه حالة طبية موجودة مسبقًا أو يعيش في منزل دون مكيف هواء.

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



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

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 واقى من الشمس وارتداء قبعة للحماية عند الخروج، والانتباه إلى إرشادات الحرارة.



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

يوليو

يوليو هو شهر صحة الإبصار

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

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

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 دائماً على غسل يديك قبل وضع العدسات اللاصقة أو إخراجها.

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

أغسطس

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

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



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



سبتمبر

شهر الشيخوخة الصحية - 6 نصائح لشيخوخة صحية
6 نصائح للبقاء نشطاً ومستقلاً لأطول فترة ممكنة.

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

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.

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



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.

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



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



نوفمبر

نوفمبر هو الشهر الوطني للتوعية بالداء السكري ومرض العين السكري

على الرغم من عدم وجود علاج للداء السكري، إلا أنه يمكن السيطرة عليه، ومع الرعاية المناسبة، يمكن للأشخاص المصابين بالداء 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.

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

- في حالة إصابتك بالداء السكري، تأكد من إجراء فحص سنوي لمرض العين السكري للتحقق من أي ضرر قد يسببه لعينيك. قد يصعب أحياناً التحكم في الداء السكري، لكنها تستحق المحاولة. إليك ما يمكنك 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 نشيطاً. يُعد المشي بعد الوجبات بداية رائعة.
- افحص قدميك يومياً للتأكد من عدم وجود جروح أو بقع حمراء أو تورم. افحص قدميك عند الطبيب سنوياً.
- إذا كنت تدخن، اقلع عن التدخين! تحدث إلى طبيبك عن طرق للإقلاع عن التدخين.
- نظّف أسنانك ولثتك بعد كل وجبة. نظّف أسنانك بالخيط 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
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

ديسمبر

أعياد سعيدة — شكرًا لكونك عضوًا في خطة L.A. Care Medicare Plus لعام 2025!

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



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



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



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



medicare.lacare.org