



مروری بر سلامتی و مراقبت

پائیز 2026

تمدید پوشش Medi-Cal شما

اداره کانتی شما، هر سال واجد شرایط بودن شما را بررسی می‌کند تا مطمئن شود هنوز برای Medi-Cal واجد شرایط هستید. پوشش برخی از اعضا به‌طور خودکار تمدید می‌شود، اما بسیاری از اعضا باید بسته مربوط به تمدید را تکمیل کنند.

ما برای کمک اینجا هستیم

اگر سؤالی دارید یا برای تمدید به کمک نیاز دارید:

• با بخش حفظ مشتریان

Blue Shield of California Promise Health

Plan با شماره (855) 636-5251 (TTY: 711)،

از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، دوشنبه

تا جمعه، تماس بگیرید.

• برای دریافت پشتیبانی حضوری، به یک «مرکز

منابع اجتماعی» مراجعه کنید. مکان‌ها را در

communityresourcecenterla.org/locations

پیدا کنید.

اگر بسته تمدید دریافت کردید، منتظر نمانید.

فوراً آن را باز کنید و از دستورالعمل‌ها پیروی کنید. شما 60

روز فرصت دارید آن را تکمیل کرده و بازگردانید. اگر این مهلت

را از دست بدهید، ممکن است پوشش شما قطع شود.

راه‌های ارسال بسته تمدید

شما می‌توانید بسته تمدید خود را توسط یکی از راه‌های زیر ارسال کنید:

• به صورت آنلاین: به BenefitsCal.com وارد شوید یا در آن یک حساب ایجاد کنید.

• از طریق پست: بسته تکمیل شده خود را به آدرس ذکر شده در بسته تمدید خود، ارسال کنید.

• حضوری یا تلفنی: به دفتر محلی «اداره خدمات

اجتماعی عمومی کانتی لس‌آنجلس» مراجعه کنید یا با

شماره (866) 613-3777 (TTY: 711)، از

ساعت 7:30 a.m. تا 5:30 p.m. به وقت پاسیفیک،

دوشنبه تا جمعه، به‌جز تعطیلات رسمی، تماس بگیرید.

اطلاعات Medi-Cal خود را به‌روز نگاه دارید.

مطمئن شوید که آدرس، شماره تلفن و ایمیل شما به‌روز هستند تا

اطلاعات مهم را از دست ندهید.

نگاهی به آینده

تغییراتی در این اواخر در واجد شرایط بودن

و مزایای Medi-Cal اعمال شده است. در

dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes

ببینید چه چیزهایی تغییر کرده‌اند و قوانین جدید چگونه ممکن است

بر شما تأثیر بگذارند.

GED® خود را بدون هیچ هزینه‌ای دریافت کنید¹

اعضای Blue Shield Promise به GEDWorks™ دسترسی دارند. این برنامه می‌تواند به شما کمک کند مدرک معادل دیپلم

دبیرستان خود را دریافت کنید. اطلاعات بیشتر را در blueshieldca.com/GEDworks مطالعه کنید.

4 راه برای مراقبت از کودکتان با مراقبت از خودتان

بعد از تولد کودکتان، تمرکز بر نیازهای او کار آسانی است. اما سلامت شما نیز، مهم است. در ادامه، چهار راه برای مراقبت از خود و کودکتان پس از زایمان آورده شده است.

1

برای چکاپ پس از زایمان خود، وقت بگیرید

سعی کنید حداکثر تا سه هفته پس از تولد کودکتان برای معاینه به پزشک مراجعه کنید. سپس حداکثر تا دو ماه و نیم پس از تولد کودکتان، یک بار دیگر به پزشک مراجعه کنید. در این ویزیت پزشک شما شروع به بررسی می‌کند تا اطمینان حاصل کند که روند بهبودی شما به خوبی پیش می‌رود. او می‌تواند به سوال‌ها و نگرانی‌های شما هم پاسخ دهد.

2

در مورد تغذیه با شیر مادر سوال کنید

تغذیه با شیر مادر می‌تواند به کودک شما کمک کند تا مواد مغذی مهم را به دست آورد. اما ممکن است با چالش‌هایی همراه باشد. اگر سوالی دارید، با پزشک خود صحبت کنید. برای دریافت بروشور‌ها و ویدیوهای مربوط به تغذیه با شیر مادر، از blueshieldca.com/healtheducationlibrary بازدید کنید.

3

درباره سلامت روان خود صحبت کنید

چکاپ پس از زایمان شما، همچنین فرصتی است تا در مورد احساس خود صحبت کنید. پزشک شما در مورد سلامت روانی و عاطفی شما صحبت خواهد کرد و خدمات حمایتی را با شما به اشتراک خواهد گذاشت.



4

در تهیه غذا و شیر خشک کمک دریافت کنید

شیر خشک نوزاد نیز منبع بسیار خوبی از مواد مغذی است. اگر نمی‌توانید هزینه آن را پرداخت کنید، ممکن است واجد شرایط برنامه «زنان، نوزادان و کودکان» (Women, Infants, and Children, WIC) کالیفرنیا باشید. این یک برنامه ایالتی است که به خانواده‌ها برای تهیه غذای سالم کمک می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره [\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770)، از ساعت 8 a.m. تا 5 p.m. به وقت پاسیفیک، دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید و یا از myfamily.wic.ca.gov بازدید کنید.

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم

ویزیت‌های پس از زایمان توسط برنامه درمانی شما پوشش داده می‌شوند. همچنین می‌توانید از مراقبت‌های دوران بارداری و نیز تا 12 ماه حمایت قابل‌پس از زایمان بهره‌مند شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر برنامه زایمان Blue Shield Promise با شماره تلفن [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410) تماس بگیرید. ساعات کاری ما 8 a.m. تا 5 p.m. به وقت پاسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه است.

واکسن‌هایی که ممکن است شما و خانواده‌تان به آن‌ها نیاز داشته باشید

واکسن‌ها به بدن شما آموزش می‌دهند که پیش از بیمار شدن، با عفونت‌ها مقابله کند. بسیاری از بیماری‌های خطرناک امروزه به‌دلیل واکسن‌ها نادر شده‌اند. اما اگر مردم واکسینه نشوند، این بیماری‌ها ممکن است دوباره شیوع پیدا کنند. افزایش اخیر موارد ابتلا به سرخک نشان می‌دهد که این اتفاق با چه سرعتی می‌تواند رخ دهد.

چرا به‌روز نگاه داشتن واکسیناسیون مهم است؟

واکسن‌ها به محافظت از شما و خانواده‌تان در برابر بیماری‌های جدی کمک می‌کنند و از گسترش بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند. این موضوع به‌ویژه برای نوزادان، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، اهمیت دارد.

واکسن‌های نوزادان (از بدو تولد تا 24 ماهگی)

ویزیت‌های دوره‌ای سلامت کودک در دو سال اول زندگی ضروری هستند. این ویزیت‌ها به پیگیری رشد کودک و شناسایی زودهنگام مشکلات کمک می‌کنند. این ویزیت‌ها کمک می‌کنند نوزادان واکسن‌های توصیه‌شده را طبق برنامه و در زمانی دریافت کنند که بیشترین آسیب‌پذیری را دارند.

- تا سن 2 سالگی، کودکان معمولاً در برابر 10 بیماری جدی واکسن دریافت می‌کنند. این موارد شامل هپاتیت B، روتا ویروس، دیفتیری، کزاز، پرتوسیس (سیاه‌سرفه)، هموفیلوس آنفلوآنزای نوع b (Hib)، فلج اطفال، بیماری پنوموکوکی، سرخک، اوریون، سرخجه و آبله‌مرغان هستند.

واکسن‌های مخصوص کودکان و خانواده‌ها

- واکسن MMR (سرخک، اوریون، سرخجه): در برابر بیماری‌های بسیار مسری ایمنی ایجاد می‌کند؛ بیماری‌هایی که می‌توانند به‌سرعت در مدارس و جوامع گسترش پیدا کنند.
- واکسن DTaP/Tdap: در برابر دیفتیری، کزاز و سیاه‌سرفه ایمنی ایجاد می‌کند.
- واکسن واریسلا (آبله مرغان): به پیشگیری از عفونت و عوارض آن کمک می‌کند.
- واکسن فلج اطفال: در برابر بیماری‌ای که ممکن است موجب معلولیت شود، محافظت می‌کند.



پیگیری واکسیناسیون کودکان طبق برنامه

برخی والدین تعجب می‌کنند که چرا ممکن است تعداد واکسن‌های توصیه‌شده در آمریکا بیشتر از برخی کشورهای دیگر باشد. مانند بسیاری از کشورها، آمریکا برنامه واکسیناسیون خود را بر اساس نیازهای بهداشتی جمعیت خود تعیین می‌کند. این برنامه به‌گونه‌ای طراحی شده است که از کودکان در برابر بیماری‌های جدی و بیماری‌های شایع، از سنین پایین محافظت کند. هر واکسن در زمان مناسب تزریق می‌شود تا کودک شما در امان بماند. این کار به جلوگیری از گسترش بیماری‌ها در جامعه شما کمک می‌کند.

واکسن‌های مخصوص دوران پیش از نوجوانی و نوجوانی

- **واکسن HPV:** به محافظت در برابر برخی سرطان‌ها کمک می‌کند.

- **واکسن مننژیکوکال:** از شما در برابر عفونت‌های جدی، مانند مننژیت، محافظت می‌کند.

واکسن‌های مخصوص بزرگسالان

- **واکسن یادآور Tdap (کزاز، دیفتیری، سیاه سرفه):** هر 10 سال یکبار توصیه می‌شود. از شما در برابر کزاز، دیفتیری و سیاه‌سرفه محافظت می‌کند.

- **واکسن زونا (برای افراد 50 سال به بالا):** به پیشگیری از زونا و درد عصبی طولانی‌مدت کمک می‌کند.

- **واکسن پنوموکوک (برای افراد 65 سال به بالا یا افراد در معرض خطر بالا):** در برابر ذات‌الریه و سایر عفونت‌های جدی محافظت می‌کند.

واکسن‌های مناسب برای همه

- **واکسن آنفولانزا (سالانه):** به پیشگیری از آنفولانزای فصلی و کاهش شدت آن کمک می‌کند. کودکان 6 ماه تا 8 سال که هنوز واکسن آنفولانزا تزریق نکرده‌اند، باید دو دوز با فاصله حداقل چهار هفته دریافت کنند.

- **واکسن COVID-19:** در صورت واجد شرایط بودن، توصیه می‌شود. به محافظت در برابر بیماری شدید و عوارض آن کمک می‌کند.

درباره واکسن‌هایی که برای شما و خانواده‌تان توصیه می‌شود، با پزشک خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید واکسن‌های توصیه‌شده را پیدا کنید، برای دریافت آن‌ها وقت بگیرید و به سوابق دیجیتال واکسیناسیون خود در myvaccinerecord.cdph.ca.gov دسترسی داشته باشید.

ما برای کمک اینجا هستیم

تیم خدمات مشتریان ما آماده پاسخگویی به سوالات شما، شنیدن نگرانی‌های شما یا کمک به حل یک مشکل است.

ما می‌توانیم کارهای زیر را انجام دهیم:

- کمک به شما در گرفتن وقت
- کمک به شما در گرفتن اجازه قبلی
- آماده کردن خودرو برای ویزیت‌های پزشکی شما
- کمک در مورد صورت‌حساب‌های ارسالی
- پاسخ به سوالات شما در مورد برنامه درمانی
- کمک به شما در یافتن پزشک جدید
- توضیح برنامه‌های ترکیبی Medicare و Medi-Cal

با شماره **(800) 605-2556 (TTY: 711)**، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید.

شما می‌توانید کد QR را اسکن کنید تا شماره ما را به فهرست مخاطبین تلفن خود اضافه کنید.



برابری در سلامت

هر کسی شایسته این فرصت عادلانه است که تا حد امکان از سلامت خوبی برخوردار باشد. دفتر برابری در سلامت Blue Shield Promise برای کمک به کاهش شکاف‌های موجود در دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و نتایج سلامت میان گروه‌های مختلف فعالیت می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر از blueshieldca.com/health-equity بازدید کنید.

از یک پزشک بپرسید

دریافت مشاوره تخصصی از مسئول ارشد پزشکی Blue Shield of California Promise Health Plan

سوال: من تازه 45 ساله شدم. آیا نکته‌ای درباره سلامت هست که باید بدانم؟

پاسخ: بله، 45 سالگی نقطه عطف مهمی برای سلامت شماست. سرطان روده بزرگ در سنین پایین‌تری نسبت به گذشته شروع می‌شود. کولون همان روده بزرگ است، بخشی از بدن که به دفع مواد زائد کمک می‌کند. کارشناسان اکنون توصیه می‌کنند غربالگری از سن 45 سالگی آغاز شود، حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید. غربالگری در حال حاضر به شما کمک می‌کند برای خودتان و برای افرادی که به شما متکی هستند، سالم بمانید.

چرا غربالگری مهم است

سرطان روده بزرگ اغلب در مراحل اولیه هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند. ممکن است احساس کنید کاملاً سالم هستید و ندانید که مشکلی وجود دارد. غربالگری می‌تواند مشکلات را پیش از آنکه وخیم‌تر شوند، شناسایی کند. غربالگری حتی می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

غربالگری به دنبال نشانه‌های سرطان یا رشد‌های کوچک موسوم به پولیپ می‌گردد. این کار را می‌توان با ارسال یک نمونه یا از طریق یک جراحی یا روال پزشکی انجام داد. شناسایی زودهنگام این موارد می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

گزینه‌هایی برای انجام غربالگری دارید

بسیاری از افراد از انجام غربالگری خودداری می‌کنند، چون فکر می‌کنند کولونوسکوپی تنها راه انجام آن است. اما همیشه این‌طور نیست.

برای بیشتر افراد، غربالگری را می‌توان با یک آزمایش ساده که در خانه انجام می‌دهید، آغاز کرد. یک نمونه کوچک از مدفوع خود جمع‌آوری می‌کنید و آن را به آزمایشگاه می‌فرستید. این روش خصوصی و ساده است و برنامه روزمره شما را مختل نمی‌کند.

آیا به خدمات مترجم شفاهی نیاز دارید؟

فرض نکنید که ارائه‌کننده شما برای شما مترجم شفاهی رزرو خواهد کرد. ما برای کمک به شما آماده هستیم. ما خدمات مترجم شفاهی رایگان، از جمله زبان اشاره آمریکایی را به اعضای خود به صورت تلفنی و حضوری ارائه می‌دهیم. مترجمان شفاهی به شما کمک می‌کنند تا با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود به زبان خودتان صحبت کنید. خدمات مترجم شفاهی تلفنی در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته با تماس با خدمات مشتریان در دسترس است. اگر نیاز به مترجم شفاهی حضوری دارید، لطفاً حداقل پنج روز قبل از قرار ملاقات با پزشکتان با بخش خدمات مشتریان تماس بگیرید. شما می‌توانید از روز شانزدهم ماه قبل از موعد ویزیت خود، درخواست مترجم شفاهی کنید. بعضی مزایای مترجم شفاهی:

- در زمینه اصطلاحات پزشکی آموزش دیده است
- به شما کمک می‌کند تا همه اطلاعات را متوجه شوید و تشخیص و درمان شما را به زبان شما توضیح می‌دهد
- ما توصیه می‌کنیم از خانواده یا دوستان به ویژه کودکان برای ترجمه شفاهی استفاده نکنید. ممکن است اطلاعات نادرست دریافت کنید و در دریافت مراقبت خود، با مشکل روبرو شوید. در موارد زیر، با خدمات مشتریان به شماره [800 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556)، روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، تماس بگیرید:
- اگر می‌خواهید با یک مترجم شفاهی تلفنی ارتباط برقرار کنید یا درخواست مترجم شفاهی حضوری دارید،
- اگر شما یا نماینده مجاز شما برای برقراری ارتباط به زبان خودتان یا در فرمت دیگر، مانند خط بریل یا حروف درشت، به خدمات ارتباطی نیاز دارید،
- اگر می‌خواهید به علت عدم رفع نیازهای زبانی خود، اعلام نارضایتی کنید



آیا می‌دانستید؟

ممکن است برای انجام غربالگری سرطان روده بزرگ در سال جاری، واجد شرایط دریافت کارت هدیه \$25 باشید. برای ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر درباره این برنامه، به بخش My Wellness Rewards در wellnessrewards-la.healthmine.com مراجعه کنید.

اگر در معرض خطر بیشتری باشید یا آزمایش خانگی شما نتیجه غیرعادی نشان دهد، ممکن است همچنان به کولونوسکوپی نیاز داشته باشید.

علائم را بشناسید و درباره آن‌ها صحبت کنید

اگرچه علائم اغلب در مراحل بعدی ظاهر می‌شوند، مهم است به علائم و تغییرات بدن خود توجه داشته باشید.

مراقب موارد زیر باشید:

- تغییرات در عادات دفع، مانند اسهال یا یبوست مداوم
- خون در مدفوع
- کاهش وزن بدون هیچ دلیل مشخصی.
- درد شکم یا نفخ
- احساس خستگی یا ضعف شدید

اگر هریک از این علامت‌ها را داشتید، به پزشک خود اطلاع دهید. این علائم ممکن است ناشی از سرطان روده بزرگ نباشند، اما می‌توانند نشانه مشکلات دیگری باشند که قابل درمان هستند. لازم نیست این علائم را نادیده بگیرید یا ناراحتی ناشی از آن‌ها را تحمل کنید.

با پزشک خود صحبت کنید

در ویزیت بعدی خود، بپرسید کدام آزمایش برای شما مناسب است. پزشک شما سن و سابقه خانوادگی‌تان را در نظر می‌گیرد تا به تنظیم یک برنامه مناسب کمک کند.

چه آزمایش خانگی سالانه باشد

و چه کولونوسکوپی هر 10 سال

یک‌بار، مهم‌ترین نکته این است که غربالگری را انجام دهید. این کار می‌تواند تفاوت بزرگی برای سلامت شما ایجاد کند.



آموزش‌های بهداشتی

بدون هیچ هزینه‌ای در کلاس‌هایی شرکت کنید که به شما کمک می‌کنند سالم‌تر غذا بخورید، فعال باشید و موارد بسیار دیگر. همچنین شما می‌توانید اعلامیه‌های مزایا و بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در فرمت‌های دیگر دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره

(800) 605-2556 (TTY: 711)

روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت

8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، تماس

بگیرید. یا به blueshieldca.com/health-education-classes

مراجعه کنید.



قدرت یعنی بدانید چه زمانی باید درخواست کمک کنید

بهداشت روانی شما بخش مهمی از تندرستی شماست. اگر فشار عصبی، نگرانی، ناراحتی یا دغدغه‌های دیگری زندگی روزمره شما را دشوارتر می‌کنند، حمایت و کمک در دسترس است.

مزایای بهداشت روانی Medi-Cal شما از طریق دو نظام ارائه می‌شود.

خدمات بهداشت روانی تخصصی	خدمات بهداشت روانی برای مشکلات خفیف تا متوسط	تحت مدیریت
برنامه بهداشت روانی کانتی	Blue Shield Promise	مثال‌هایی از مراقبت
حمایت برای نیازهای جدی یا پیچیده بهداشت روانی	درمان روان‌شناختی یا روان‌پزشکی برای نیازهای پایدار و قابل‌کنترل بهداشت روانی	مثال‌هایی از چالش‌ها
کمک برای بیماری‌هایی که انجام فعالیت‌های روزمره مانند کار، تحصیل یا مراقبت از خود را دشوار می‌کنند	کمک برای مقابله با فشار عصبی و یادگیری مهارت‌های سازگاری	

مطمئن نیستید باید از کجا شروع کنید؟ نگران نباشید. شما می‌توانید برای دریافت کمک و انجام یک غربالگری سریع، با هر یک از گزینه‌های زیر تماس بگیرید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا سطح مراقبتی متناسب با نیازهایتان را دریافت کنید. برای دریافت ارزیابی بهداشت روان و شروع دریافت کمک، نیازی به اجازه قبلی ندارید.

برای خدمات بهداشت روانی خفیف تا متوسط: با بخش خدمات بهداشت رفتاری ما با شماره [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:(855) 765-9701)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید. همچنین می‌توانید ارائه‌کننده‌ها را به صورت آنلاین در blueshieldca.com/medi-cal/fad پیدا کنید.

برای خدمات بهداشت روانی تخصصی: با سازمان بهداشت روانی کانتی لس‌آنجلس با شماره [\(800\) 854-7771 \(TTY: 711\)](tel:(800) 854-7771)، در 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته، تماس بگیرید.

برنامه‌های جامعه محلی

لطفاً برای یافتن منابع جامعه محلی و سازمان‌هایی که می‌توانند در زمینه‌هایی مانند خشونت خانگی یا مراقبت از سالمندان به شما کمک کنند، به blueshieldpromise.findhelp.com مراجعه کنید. همچنین می‌توانید با خدمات مشتریان با شماره [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:(800) 605-2556)، روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، تماس بگیرید.



1 شرکت در GEDWorks برای همه اعضای واجد شرایط Blue Shield of California Promise Health Plan اختیاری و بدون هزینه است. شما می‌توانید اشتراک را در هر زمان و به هر دلیلی متوقف کنید. شرکت در این برنامه بر مزایای پوشش Medi-Cal شما تأثیری نخواهد داشت. GEDWorks مستقل از Blue Shield of California Promise Health Plan است و با Blue Shield Promise قرارداد دارد تا خدمات آماده‌سازی برای GED و آزمون GED را ارائه کند. GED و GED Testing Service® علائم تجاری ثبت شده شورای آموزش و پرورش آمریکا هستند. تحت مجوز استفاده شده‌اند.

Blue Shield of California Promise Health Plan با L.A. Care Health Plan قرارداد دارد تا خدمات مراقبت‌های هماهنگ Medi-Cal را در کانتی لس‌آنجلس ارائه کند. شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، خط بریل و یا فایل صوتی دریافت کنید. با شماره [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:(800) 605-2556)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.