

blue CALIFORNIA  
PROMISE

# مروری بر سلامتی و مراقبت

بهار 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-SD-FA\_0326  
Medi\_26\_084\_SD\_1A022526

<Mail ID>  
<First Name> <Last Name>  
<Street Address 1>  
<Street Address 2>  
<City, State Zip>

PROMISE  
blue CALIFORNIA

P.O. Box 4317  
Woodland Hills, CA 91365-4317

FPO  
indicia

# 5

## 5 راه که مراقبت دهنده ها می توانند پشتیبانی پیدا کنند

هر زمانی که نیاز داشتید، پشتیبانی حرفه ای دریافت کنید

شما هم سزاوار مراقبت هستید. اگر فشار عصبی یا فرسودگی کار را دشوار می کند، ما پشتیبانی بهداشت روانی را ارائه می دهیم که متناسب با نیازهای شما است. با خدمات بهداشت رفتاری ما با شماره (855) 321-2211 (TTY: 711)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید یا از [blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](http://blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal)

بازدید کنید.

شما تنها نیستید.

# 60%

از مراقبت دهنده ها احساس فرسودگی می کنند، چنانچه یک مطالعه توسط اتحاد ملی بیماری های روانی می گوید. این فرسودگی می تواند منجر به خستگی جسمی، عاطفی و روانی شود.

مراقبت دهنده بودن برای یکی از عزیزان یک کار مهم است. اما وقتی بر نیازهای دیگران تمرکز می کنید، فراموش کردن نیازهای خودتان آسان است. بهداشت روانی شما مهم است. در اینجا پنج روش برای مراقبت از خود در حالی که از دیگران مراقبت می کنید، ارائه شده است.

### استراحت های کوتاه مدت داشته باشید

حتی چند دقیقه می تواند به شما کمک کند احساس آرامش کنید. برای هوای تازه بیرون بروید، به موسیقی گوش دهید یا از یک فنجان چای لذت ببرید. این وقفه های کوتاه فشار عصبی را کاهش می دهند. آنها به شما کمک می کنند تا احساس تعادل کنید.

### در ارتباط بمانید

مراقبت اغلب می تواند احساس تنهایی ایجاد کند. با دوستان یا خانواده تماس بگیرید یا به یک گروه حمایتی بپیوندید. حتی یک تماس تلفنی سریع هم می تواند کمک کننده باشد. صحبت کردن با دیگران که چالش های شما را درک می کنند می تواند باعث شود کمتر احساس تنهایی کنید.

### مراقب علائم فرسودگی باشید

فشار عصبی می تواند از بسیاری جهات ظاهر شود. ممکن است همیشه احساس خستگی کنید یا به راحتی ناراحت شوید. ممکن است در خوابیدن مشکل داشته باشید یا از چیزهایی که قبلاً دوست داشتید لذت نبرید. اگر متوجه این نشانه ها شدید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که برای کمک گرفتن تماس بگیرید.

### حد و مرز ها را مشخص کنید

اشکالی ندارد که به وظایف اضافی جواب منفی دهید و نیازهای سلامتی خود را در اولویت قرار دهید. هنگامی که شما سالم هستید و استراحت می کنید، می توانید مراقبت های بهتری ارائه دهید. تعیین حد و مرز به محافظت از انرژی شما کمک می کند. مراقبت را قابل کنترل نگه می دارد.

# تشخیص زودهنگام با ماموگرافی شروع می شود

ماموگرافی نوعی عکس برداری سریع با اشعه ایکس است که تغییرات اولیه را در بافت پستان جستجو می کند. بسیاری از مردم تعجب می کنند وقتی می دانند که سرطان پستان اغلب در ابتدا هیچ علائمی ندارد. ماموگرافی می تواند تغییرات را زودتر پیدا کند، زمانی که ممکن است درمان آنها آسان تر باشد.

## طبیعی است که در مورد معاینه تشخیص / غربالگری احساس نگرانی کنید

جستجوی سرطان می تواند ترسناک باشد. بسیاری از مردم می خواهند بدانند که این آزمایش چگونه خواهد بود یا نگرانند که نتایج آن چه چیزی را ممکن است نشان دهد. ماموگرافی به شما و پزشک شما کمک می کند تا از آنچه در جریان است آگاه شوید. این آزمایش به شما اجازه می دهد تا تصمیمات بهداشتی آگاهانه بگیرید. همچنین می تواند با شناسایی زودهنگام سرطان به شما کمک کند زندگی طولانی تری داشته باشید.

## ماموگرافی به چه شکل است

ماموگرافی فقط چند دقیقه طول می کشد. از مقدار کمی اشعه ایکس برای گرفتن عکس از پستان از زوایای مختلف استفاده می کند. شما ممکن است فشار کوتاهی را احساس کنید، اما آزمایش سریع است. تیم مراقبت شما را در هر مرحله هدایت خواهد کرد.

## چه موقع باید غربالگری شوید

غربالگری به طور عمومی برای زنان 40 تا 74 سال توصیه می شود. پزشک شما می تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید چه موقع غربالگری را شروع کنید و چند بار ماموگرافی را انجام دهید. او ممکن است برنامه ای را بر اساس سن و سابقه بهداشتی خانواده شما پیشنهاد دهد.



## غربالگری بدون هزینه تحت پوشش می باشد

اگر پزشک شما ماموگرافی را توصیه کند، این خدمات تحت پوشش بوده و برای شما هزینه ای در بر ندارد. شما می توانید یک سایت غربالگری را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می کنید و به خانه شما نزدیک است.

## برای یافتن سایت غربالگری به کمک نیاز دارید؟

با خدمات مشتریان با شماره [855-699-5557](tel:855-699-5557) (TTY: 711)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید یا از [blueshieldca.com/fad](http://blueshieldca.com/fad) بازدید کنید.

# با اعتماد به نفس مراقبت دریافت کنید

برای مراجعه به پزشک خود به کمک نیاز دارید؟ اگر برای گرفتن وقت به کمک نیاز دارید، با خدمات مشتریان با شماره [شماره \(TTY: 711\) 699-5557 \(855\)](tel:855-699-5557)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. همچنین می‌توانید برای رفت و برگشت به قرارهای ویزیت با پزشک تان بدون اخذ هزینه، خدمات حمل و نقل دریافت کنید. برای برنامه ریزی حمل و نقل با شماره [TTY: 711\) 433-2178 \(877\)](tel:877-433-2178)، 24 ساعت در شبانه روز، هفت روز هفته تماس بگیرید.

اگر برای شما بهتر است، از خانه مراقبت دریافت کنید بسیاری از پزشکان در طول روز بازدیدهای مجازی ارائه می‌دهند. برخی گروه‌های پزشکی ممکن است گزینه‌های بعد از ساعات کاری داشته باشند. برای مشاوره 24/7 با تلفن مشاوره پرستاری ما با شماره [TTY: 711\) 609-4166 \(800\)](tel:800-609-4166) تماس بگیرید.

همچنین شما می‌توانید یک بازدید تلفنی یا ویدیویی را از طریق [24/7 Teladoc Health](https://www.teladoc.com) برنامه ریزی کنید. با شماره [TTY: \(855\) 636-1578 \(800\)](tel:855-636-1578) تماس بگیرید یا به حساب آنلاین [Blue Shield of California Promise Health Plan](https://www.blueshieldca.com) خود وارد شوید.

صرف نظر از این که چه اتفاقات دیگری در جریان است، شما باید مراقب سلامتی خود باشید. سوالات کوچک وقتی بدون پاسخ باقی بمانند، می‌توانند به نگرانی‌های بزرگ‌تر تبدیل شوند. حتی برای مسائل ساده، از همان ابتدا تماس بگیرید. این می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد سلامتی خود احساس اعتماد به نفس کنید.

## مراجعه حضوری به پزشک خود

بازدیدهای حضوری می‌تواند برای معاینات فیزیکی، واکسن‌ها یا آزمایشات مفید باشد. بازدید از پزشک همیشه خصوصی است. شما می‌توانید درباره هر چیزی که در ذهن دارید با پزشک خود آزادانه صحبت کنید.

## مطب پزشک شما مکانی امن و مطمئن است

چه در حال بررسی چیز جدیدی باشید و چه مراقبت عادی را انجام دهید، مطب پزشک شما جایی است که می‌توانید در آن احساس امنیت، خوش آمدگویی و شنیده شدن داشته باشید. این خدمات پزشکی تحت پوشش هستند و هیچ هزینه‌ای برای شما ندارند.

## آیا به خدمات مترجم شفاهی نیاز دارید؟

ما خدمات رایگان ترجمه شفاهی، از جمله ASL، را به اعضای خود به صورت تلفنی و حضوری ارائه می‌دهیم. شما می‌توانید در وقت ملاقات خود با پزشک، مترجم شفاهی داشته باشید. لطفاً از پنج روز قبل برنامه‌ریزی کنید. خدمات تلفنی به صورت 24/7 موجود است. اگر ما نیازهای زبانی شما را رفع نکنیم، شما همچنین می‌توانید یک نارضایتی ثبت کنید. برای درخواست مترجم شفاهی، با خدمات مشتریان به شماره [TTY: 711\) 699-5557 \(855\)](tel:855-699-5557)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



## 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 دریافت اجازه قبلی.
- آماده کردن خودرو برای ویزیت‌های پزشکی شما
- کمک در مورد صورت حساب‌های دریافتی
- پاسخ به سوالات شما در مورد برنامه درمانی تان
- کمک به شما در یافتن پزشک جدید
- توضیح برنامه‌های ترکیبی Medicare/Medi-Cal

با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



می‌خواهید مروری بر سلامتی و مراقبت را از طریق ایمیل دریافت کنید؟  
از [blueshieldca.com/go](https://blueshieldca.com/go) بازدید کرده و ترجیحات ارتباطی خود را برای تحویل الکترونیکی تعیین کنید.



# از یک پزشک بپرسید

دریافت مشاوره تخصصی از مسئول ارشد پزشکی

## Blue Shield of California Promise Health Plan

**سوال:** فرزند من آسم و حساسیت دارد. آن‌ها چگونه به هم ارتباط دارند؟ برای مدیریت آنها در این بهار چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

**پاسخ:** بهار اغلب به معنی زمان بیشتر در فضای باز و گرده گل بیشتر در هوا است. برای کودکان مبتلا به حساسیت یا آسم، این فصل می‌تواند سخت باشد. کارهایی که می‌توانید برای کمک به فرزندتان انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشد این است.

### علائم بیماری و محرک‌ها را بشناسید

حساسیت معمولاً باعث ایجاد علائم بالای گردن می‌شود. این می‌تواند شامل یک بینی آبدار، عطسه، و خارش چشم یا چشم‌پوشان پراشک باشد. آسم بر تنفس تأثیر می‌گذارد. این می‌تواند باعث سرفه (به ویژه در شب)، خس‌خس سینه و تنگی نفس شود. محرک‌های رایج شامل گرده، کنه‌های گرد و غبار، کپک و شوره حیوانات خانگی هستند.

### برای بازی در فضای باز از قبل برنامه ریزی کنید

قبل از رفتن به خارج، تعداد گرده‌های محلی را بررسی کنید. برنامه‌های آب و هوا در تلفن شما و گزارش‌های آب و هوایی محلی مکان خوبی برای پیدا کردن گرده و آلودگی است. در روزهایی که گرده گیاهان زیاد است، فعالیت‌های داخل خانه را در نظر بگیرید یا از کودک خود بخواهید عینک آفتابی و ماسک را در فضای باز استفاده کند.

### پیام‌های مهم را از طریق تلفن خود دریافت کنید

با یادآوری‌های ایمن مربوط به سلامت و به روز رسانی‌های برنامه درمانی که مستقیماً به تلفن شما ارسال می‌شود در ارتباط بمانید.

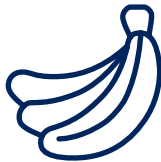
اطلاعات بیشتر را در [blueshieldca.com/promisefeed](https://blueshieldca.com/promisefeed)

مطالعه کنید.



### دایرکتوری منابع محلی

ما می توانیم به شما کمک کنیم آژانس ها و منابع جامعه محلی را پیدا کنید. این سازمان ها می توانند در موضوعاتی مثل خشونت خانگی یا مراقبت از سالمندان از شما حمایت کنند. از [blueshieldpromise.findhelp.com](http://blueshieldpromise.findhelp.com) بازدید کرده یا با خدمات مشتریان به شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



### آموزش های بهداشتی

بدون هیچ هزینه اضافی در کلاس هایی شرکت کنید که به شما کمک می کنند سالم تر غذا بخورید، فعال باشید و موارد بسیار دیگر. همچنین شما می توانید اعلامیه های مزایا و بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در فرمت های دیگر دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. برای بروشورهای آموزش های بهداشتی، به [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](http://blueshieldca.com/healtheducationlibrary) مراجعه کنید.

### قرار گرفتن در معرض گرده را در خانه کاهش دهید

پنجره ها را در روزهایی که گرده گیاهان زیاد است، بسته نگه دارید. هر هفته رختخواب را در آب گرم بشویید تا کنه های گرد و غبار را کاهش دهید. هر حیوان خانگی که دارید را مرتب حمام کنید. آنها را از اتاق خواب فرزندتان دور نگه دارید.

### بدانید که چه موقع مراقبت دریافت کنید

برای نگرانی های معمول مانند سرفه شبانه مکرر یا خس خس خفیف از متخصص اطفال تان بازدید کنید. برای مشاوره سریع در موارد غیراضطراری، یک بازدید مجازی Teladoc Health را در نظر بگیرید یا به یک مرکز مراقبت های فوری بروید. اگر فرزندتان علائم شدید دارد به اتاق اورژانس (ER) بروید یا با 911 تماس بگیرید. این می تواند شامل مشکل تنفسی باشد که با دارو بهبود نمی یابد. کودک خود را برای تنفس سریع یا عدم توانایی صحبت کردن در جملات کامل بدون توقف برای نفس کشیدن بررسی کنید. لب ها یا ناخن های آبی نشانه هایی هستند که باید فوراً به بخش اورژانس مراجعه کنید.

### مدیریت حساسیت به کار تیمی نیاز دارد

از متخصص اطفال خود در مورد داروهای حساسیت برای کاهش علائم سوال کنید. اسپری های تنفسی می توانند به باز کردن مجاری هوایی کمک کنند. اسپری های بینی می توانند سینوس ها را پاک کنند. آمپول های حساسیت ممکن است به کاهش حساسیت کودک شما در طول زمان کمک کند. با برنامه درمانی مناسب، فرزند شما می تواند راحت تر نفس بکشد و از فصل لذت ببرد.

### آیا می دانستید؟

برنامه Blue Shield Promise شما از بروزرسانی های خانگی برای کاهش تشنج آسمی فوری حاد حمایت می کند. این به روز رسانی ها می تواند شامل فیلترهای جارو برقی، رطوبت گیرها و فیلترهای هوا باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره **(855) 699-5557 (TTY: 711)**، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m به وقت پسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



# تحت پوشش بمانید، سالم بمانید

در مورد تمدید خود سؤالی دارید؟

با بخش حفظ مشتریان ما با شماره

[TTY: 711 \(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251)،

از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به

وقت پاسیفیک، دوشنبه تا جمعه، به

استثنای تعطیلات، تماس بگیرید یا از

[blueshieldca.com/renewal/](https://blueshieldca.com/renewal/)

[medi-cal](https://blueshieldca.com/medi-cal/) بازدید کنید.



ابزار هایی برای کمک به شما تا

احساس بهتری داشته باشید

Wellvolution® برنامه های دیجیتال را

برای خوردن سالم تر، کنترل وزن، ترک

سیگار کشیدن و کاهش فشار عصبی

ارائه می دهد - همه بدون هزینه. از

[wellvolution.com/medi-cal](https://wellvolution.com/medi-cal/)

بازدید کنید.

Medi-Cal هر سال اطلاعات شما را بررسی می کند تا مطمئن شود هنوز برای مزایای خود واجد شرایط هستید. گاهی اوقات کانتی ممکن است نیاز به کمی جزئیات بیشتر داشته باشد. وقتی این اتفاق بیفتد، آنها بسته تمدید را به صورت پستی ارسال می کنند. این فرایند تشخیص مجدد نامیده می شود.

**مطمئن شوید که Medi-Cal می تواند با شما تماس بگیرد**

اگر نقل مکان کرده اید، مهم است که اطمینان حاصل کنید که کانتی آدرس فعلی شما را دارد. این کار به شما کمک می کند تا پست های مهم را از دست ندهید.

**اگر بسته ای رسید، نگران نباشید**

گرفتن یک بسته به این معنی نیست که چیزی اشتباه است. صرفاً بدین معنی است که کانتی به اطلاعات بروز شده نیاز دارد. فوراً بازش کنید. اکثر مردم در عرض چند دقیقه آن را تکمیل می کنند.

**آن را خیلی دیر منتظر نگذارید**

شما 60 روز برای ارسال بسته تمدید خود مهلت دارید. این پنجره زمانی از روزی که آن را دریافت می کنید شروع می شود. اگر بسته تمدید خود را در ظرف 60 روز پست نکنید، پوشش Medi-Cal خود را از دست خواهید داد.

**اگر پوشش شما متوقف شده است**

اگر مهلت سپری شود یا پوشش شما به پایان برسد، ممکن است هنوز گزینه هایی داشته باشید. با خدمات مشتریان با شماره [TTY: 711 \(855\) 699-5557](tel:(855)699-5557)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید و ما می توانیم گام های بعدی را برای شما توضیح داده و کمک کنیم که به مسیر درست برگردید.

تلفن مشاوره پرستاری یک خط مشاوره مراقبت های بهداشتی است. پرستار ها خدمات پزشکی مداوم یا تشخیص ارائه نمی دهند.

Wellvolution یک نام تجاری ثبت شده Blue Shield of California است. Wellvolution و همه برنامه ها، خدمات و پیشنهادات بهداشتی دیجیتال و غیر حضوری مرتبط توسط Solera Health, Inc مدیریت می شوند. Solera مستقل از Blue Shield است. خدمات این برنامه ها مزیت تحت پوشش برنامه های درمانی Blue Shield نیستند و هیچ یک از شرایط و ضوابط برنامه های درمانی Blue Shield اعمال نمی شوند. Blue Shield حق خاتمه دادن این برنامه را هر زمان بدون اعلام حفظ می کند. هر گونه مشاجره قانونی در مورد Wellvolution ممکن است مشمول فرایند نارضایتی Blue Shield باشد.

شما می توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت ها از قبیل چاپ درشت، الفبای نابینایان/ خط بریل و یا صوتی دریافت کنید. با شماره [TTY: 711 \(855\) 699-5557](tel:(855)699-5557)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m. به وقت پاسیفیک، روزهای 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.