

نسخه LA

Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91367

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

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

Medi\_23\_174\_LA\_IA071923

A54761MDC-LA-FA\_0823



2023 تاثير

گفتاهاى  
سلامت در حوزه مراقبت

Promise Health Plan



## واکسن آنفولانزا

هر سال، دانشمندان بررسی می‌کنند که کدام ویروس‌های آنفولانزا متداول‌تر خواهد بود و برای حمله به آنها، واکسن تولید می‌کنند.

**چه کسی باید آن را دریافت کند:** همه افراد 6 سال و بالاتر، با چند استثنای نادر.

**چه موقع:** بهترین زمان دریافت آن سپتامبر تا اکتبر است. اما هیچ وقت خیلی دیر نیست. تزریق واکسن حتی در اواخر فصل آنفولانزا همچنان حفاظت ایجاد می‌کند.

**چه نوع:** چند نوع وجود دارد. اسپری‌های بینی برای سنین 2 تا 49 سال. واکسن آنفولانزا عادی برای سنین 6 ماه تا 64 سال. واکسن آنفولانزای دوز بالا برای افراد 65 سال و بالاتر. از پزشک خود بپرسید کدام برای شما بهترین است.

## به روز رسانی واکسن کووید-19

ویروس کووید-19 همیشه در حال تغییر است. در نتیجه، واکسن نیز در حال تغییر است. این پاییز واکسن به روز می‌شود. آن جدیدترین انواع اومیکرون را هدف قرار می‌دهد که در سراسر دنیا در گردش هستند.

**چه کسی باید آن را دریافت کند:** هر فرد 65 سال یا بالاتر باید یک دوز واکسن جدید کووید-19 را دریافت کند تا به روز باشد.

**چه موقع:** اگر قبلاً یک واکسن به روز کووید-19 دریافت کرده‌اید، ممکن است بتوانید دوز دوم را چهار ماه یا بیشتر بعد از دوز اول دریافت کنید. اگر اطمینان ندارید که آیا (یا چه وقت) نیاز به دوز دوم دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

برای گرفتن وقت به کمک نیاز دارید؟ با مراقبت از مشتری با شماره **(800) 605-2556 (TTY: 711)**، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. برای رفتن به نوبت خود به سفر نیاز دارید؟ با خط خدمات حمل و نقل ما به صورت 24/7 با شماره **(877) 433-2178 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

منبع: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها: آکادمی پزشکان اطفال آمریکا: موسسه ملی سلامت



# راهنمای دستی واکسن‌های آنفولانزا و کووید-19

ممکن است همه‌گیری کووید-19 پایان یافته باشد، اما افراد زیادی هنوز به این ویروس مبتلا می‌شوند. و آنفولانزا نیز هر پاییز و زمستان، در هر شرایطی می‌آید. خوشبختانه، واکسن‌ها می‌توانند به کل خانواده کمک کنند که در این فصل سلامت بمانند.

هر کسی ممکن است به آنفولانزا یا کووید-19 مبتلا شود. اما افراد این گروه‌ها در معرض خطر بیماری جدی بالاتری هستند:

- افراد 65 سال و بالاتر
- زنان باردار (آنفولانزا و کووید-19 می‌تواند برای مادر و نوزاد خطرناک باشد)
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مثل آسم یا دیابت. دیگر گروه‌های در معرض خطر: افراد مبتلا به سرطان یا چاقی مفرط.
- کودکان زیر 5 سال

حتی اگر شما در معرض خطر بالایی نباشید، واکسن آنفولانزا یا کووید-19 خود را پشت گوش نیندازید. تزریق هر دو در یک زمان ایمن و راحت است.

# مهم‌ترین سوال‌های شما درباره تله‌هلت، پاسخ داده شدند

فرزندان نیاز به ویزیت حضوری دارید؟ وقت تله‌هلت به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید.

برنامه‌ریزی برای ویزیت‌های مجازی آسان است. از مطب پزشک خود درباره گزینه‌های آنها سوال کنید. همچنین شما می‌توانید با خدمات تله‌داک وقت همان روز را بگیرید.

**س. در طول یک ویزیت مجازی، چه اتفاقی می‌افتد؟**

ج. همان اتفاقی که در مطب پزشک شما می‌افتد. تامین‌کننده شما از شما سوال خواهد پرسید. شما درباره علایم و نگرانی‌های خود صحبت خواهید کرد. تنها تفاوت آن است که شما و پزشک در مکان‌های مختلف هستید.

**س. اگر در استفاده از فناوری خوب نباشم، چطور؟**

ج. نگران نباشید: مطب تامین‌کننده شما، یک لینک و اطلاعات دیگر درباره روش تماس را برای شما ایمیل خواهد کرد. همچنین شما می‌توانید از یک عضو مسلط به فناوری در خانواده یا یک دوست کمک بگیرید. اگر مشکلی هست، با مطب پزشک خود تماس بگیرید.



فناوری گرفتن مراقبت پزشکی موردنیاز شما را آسان‌تر نیز می‌کند. حدود 1 نفر از هر 4 بیمار از تله‌هلت برای «ملاقات» با تامین‌کنندگان مراقبت سلامت خود استفاده می‌کند. و این عدد در حال افزایش است. هنوز تله‌هلت را امتحان نکرده‌اید؟ هر آنچه لازم است برای شروع بدانید.

**س. تله‌هلت چیست؟**

ج. روشی برای برقراری ارتباط با تامین‌کننده از راه دور، بجای رفتن به مطب پزشک یا مراقبت‌های فوری است. شما می‌توانید از تلفن هوشمند، تبلت یا کامپیوتر خود برای یک گفتگوی ویدئویی استفاده کنید. یا می‌توانید از طریق تلفن با تامین‌کننده صحبت کنید. حتی می‌توانید پیام‌هایی را به صورت آنلاین یا از طریق برنامه ارسال کنید.

**س در چه مواردی یک گزینه خوب است؟**

ج. تامین‌کننده به شما اطلاع خواهد داد که کدام ویزیت‌ها را می‌توان از راه دور انجام داد. اما تله‌هلت زمانی انتخاب خوبی است که شما بلافاصله نیاز به مراقبت دارید و اضطراری نیست. شما می‌توانید از آن برای ویزیت‌های سلامت روان و پیگیری بیماری‌های مزمن استفاده کنید. همچنین اگر در هنگام سفر بیمار شوید نیز دم دست شما است.

**س. مزایای تله‌هلت چیست؟**

ج. راحتی آن را نمی‌توانید جای دیگری پیدا کنید به ویژه اگر فرزند کوچک دارید. و صرفه‌جویی زمانی می‌کند زیرا نیاز نیست شما برای رفتن به مطب پزشک رانندگی کنید. مطمئن نیستید که آیا شما یا

منبع: اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا خدمات؛  
American Medical Association

## پشتیبانی 24/7 دریافت کنید

از تله‌داک برای صحبت با یک پزشک یا متخصص اطفال استفاده کنید. شما اغلب می‌توانید ظرف یک ساعت وقت بگیرید. فقط وارد برنامه Blue Shield شده یا با

پرستار رسمی از طریق خط توصیه پرستاری با شماره (800) 835-2362 (TTY: 711) تماس بگیرید. یا با یک

پرستار رسمی از طریق خط توصیه پرستاری با شماره (800) 609-4166 (TTY: 711) تماس بگیرید.

# از دکتر Cruz پرسید

آیا می‌خواهید سالم‌ترین شروع را به فرزند خود بدهید؟

ما توصیه‌های تخصصی از طرف دکتر James Cruz، پزشک، مدیر ارشد پزشکی Blue Shield of California Promise Health Plan داریم.



**س** فرزندان جوان من چند وقت یک بار نیاز به مراجعه به پزشک دارند؟

**چک** آپ فرزند سالم، رمز و راز حفظ سلامت کودکان است. از زمان تولد تا 4 سالگی، کودکان باید 13 ویزیت کودک سالم داشته باشند. هفت مورد از این ویزیت‌ها در سال اول است.

کودکان که از نوزاد به نوپا و به دانش‌آموز پیش‌دبستانی تبدیل می‌شوند، به سرعت رشد کرده و تغییر می‌کنند. در نتیجه، چک‌آپ منظم ضروری است. فرصت سوال پرسیدن درباره خواب، رفتار و دیگر نگرانی‌ها وجود دارد. آنها همچنین به شما در این موارد کمک می‌کنند:

## به روز بودن واکسن‌ها

واکسیناسیون از فرزند شما در مقابل بیماری‌هایی مثل سرخک، اوریون و فلج اطفال محافظت می‌کند. آنها از شیوع بیماری در مدارس و جوامع نیز جلوگیری می‌کنند. کودکان نیاز دارند واکسن خود را طبق برنامه دریافت کنند. همچنین آنها نیاز به آزمایش‌هایی مثل غربالگری مرتب سرب دارند.

## پیگیری رشد فرزند شما

پزشک فرزند شما را وزن و اندازه‌گیری می‌کند تا ببیند آیا قد و وزن آنها مناسب است. برای مثال، چاقی کودکان متداول است. اگر وزن آنها زیاد بالا رفته باشد، درباره تنقلات مغذی و بهترین فعالیت‌ها برای سن و علاقه آنها سوال کنید. پزشک شما می‌تواند مسائل پزشکی را که ممکن است منجر به افزایش وزن شوند را بررسی کند.

## پایش رشد آنها

پزشک شما اهداف بزرگ از غلتیدن تا برداشتن اولین قدم را پیگیری می‌کند. گفتار و زبان آنها چگونه است؟ شنوایی و بینایی، چگونه؟ اگر نگرانی دارید، پزشک شما می‌تواند فرزند شما را ارزیابی کرده و در صورت نیاز شما را به یک متخصص ارجاع دهد.

## حفظ ایمنی فرزند شما

پزشک شما سوال خواهد کرد که آیا صندلی ماشین بسته به وزن کودک شما درست نصب شده است. سایر موضوعات: کلاه دوچرخه و ایمنی زمین بازی.

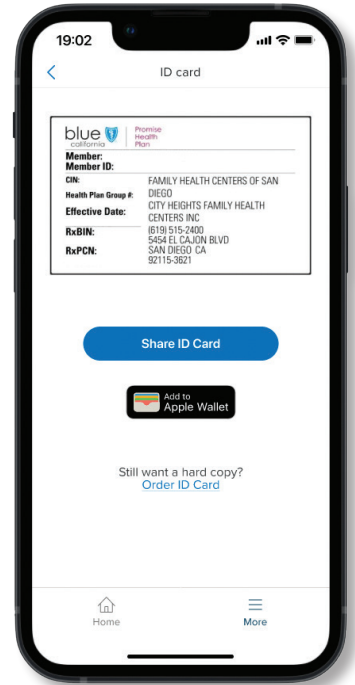
## محافظت از دندان کودک شما

یک رژیم مغذی و سلامت مناسب دندانی کلید دندان سالم هستند. واریش فلوراید نیز می‌تواند به جلوگیری از پوسیدگی کمک کند. از سن 1 سالگی، متخصص اطفال یا دندانپزشک می‌تواند حداقل دو بار در سال واریش استفاده کند (و تا 3 بار در سال).

## اطلاعات سلامت به زبان شما

شما می‌توانید اعلامیه‌های مزایا و بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در قالب‌های دیگر (مثل بریل، سی‌دی صوتی، چاپ درشت، و سی‌دی داده) دریافت کنید. برای دسترسی به این خدمات، با مراقبت از مشتری با شماره (800) 605-2556 (TTY 711)، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

# 4 دلیل عالی برای دانلود برنامه Blue Shield



می‌خواهید هر زمان و از هر کجا به اطلاعات مراقبت سلامت خود دسترسی داشته باشید؟ برنامه همراه Blue Shield of California خود را در تلفن خود دانلود کنید. آن هر چیزی که برای اطلاع درباره برنامه درمانی خود نیاز دارید را در دسترس شما قرار می‌دهد.

ما فکر می‌کنیم شما آن را بسیار دوست خواهید داشت. اینها بعضی کارهایی هستند که می‌توانید در برنامه انجام دهید:

**1** کارت شناسایی عضو خود را ببینید. دیگر هرگز گرفتار همراه نداشتن کارت نشوید. شما می‌توانید به سرعت کارت خود را در تلفن خود نشان دهید. همچنین می‌توانید با یک ضربه کارت‌های جدید سفارش داده و چاپ کنید.

**2** یک پزشک پیدا کنید. ابزار Find a Doctor (یک پزشک بیابید) جستجو برای پزشک مراقبت‌های اولیه در نزدیکی شما را آسان می‌کند. همچنین شما می‌توانید یک کلینیک مراقبت فوری، تامین‌کنندگان دندانپزشکی و بینایی و غیره بیابید.

**3** برنامه سلامت شخصی خود را بررسی کنید. عادات سلامت را با برنامه‌های Wellvolution ما آسان کنید. یا یک سفر به مطب پزشک درخواست کنید. شما می‌توانید همه این کارها را در برنامه انجام دهید.

**4** هر زمان به تله‌هلت دسترسی داشته باشید. نگرانی بابت سلامت خود دارید؟ شما می‌توانید از برنامه برای درخواست مشورت تله‌هلت استفاده کنید. همچنین می‌توانید از برنامه با یک پرستار رسمی تماس بگیرید. برنامه برقراری ارتباط با تامین‌کننده تله‌هلت از منزل را در هنگام سفر یا هر کجا آسان می‌کند.

## ما برای کمک اینجا هستیم

سلامت شما برای ما بیشترین اهمیت را دارد. ما می‌دانیم که مراقبت سلامت می‌تواند پیچیده باشد و ما برای کمک به شما اینجا هستیم. آیا در زمینه مجوز نیاز به کمک دارید؟ آیا درباره برنامه خود سوال دارید؟ شاید برای رسیدن به ویزیت پزشکی خود نیاز به حمل و نقل دارید. با مراقبت از مشتریان ما به شماره (800) 605-2556 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

استفاده از برنامه موبایل آسان است و دانلود آن یک لحظه است. کافی است به App Store یا Google Play بروید.



برای کسب اطلاعات بیشتر، این کد را در تلفن هوشمند خود اسکن کنید.



# زمان تمدید Medi-Cal است.

برنامه Medi-Cal شما به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند که سالم و قوی بمانید. اطمینان حاصل کنید که پوشش خود را حفظ می‌کنید. در دوره همه‌گیری، برنامه درمانی شما به صورت خودکار هر سال تمدید می‌شد. علت آن است که کشور در وضعیت اضطراری بهداشت عمومی بود. اکنون که همه‌گیری به پایان نزدیک می‌شود، تمدید خودکار نیز به پایان رسیده است. در نتیجه، برای ماندن در برنامه درمانی، این گام‌های ساده را انجام دهید.

صندوق پستی خود را برای دریافت پاکت تمدید عضو بررسی کنید.



دستورالعمل‌های داخل بسته را دنبال کنید.



فرم را تکمیل کنید و بلافاصله آن را ظرف مدت 60 روز برگردانید.



به یاد داشته باشید: اگر فرم خود را برنگردانید، ممکن است پوشش خود را از دست بدهید.



مجال از دست دادن پوشش خود را ندهید. حواس‌تان به پاکت تمدید ارسالی در پست باشد و فرم خود را در اسرع وقت ارسال کنید.

سؤالات؟ با اداره حفظ اعضا با شماره  
(855) 636-5251 (TTY: 711)، از 8 صبح  
تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

## خدمات ترجمه شفاهی

ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان به اعضای خود به صورت تلفنی و حضوری از جمله ASL 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 می‌توانید یک نارضایتی ارائه کنید. برای درخواست، با مراقبت از مشتری با شماره (800) 605-2556 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

# نکاتی برای موفقیت در تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر مزایای بهداشتی زیادی دارد. شیر مادر تغذیه خوبی برای فرزند شما مهیا می‌کند و هضم آن آسان است. شیردهی یک روش گرم و نرم برای ارتباط با کودک شما است. به علاوه، آن از نوزادان و مادر در مقابل بیماری‌ها و امراض محافظت می‌کند.

اما تسلط بر آن می‌تواند زمانبر باشد. اگر این کار برای شما دشوار است، با پزشک خود صحبت کنید یا با برنامه زایمان با شماره **(888) 802-4410 (TTY: 711)**، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. WIC آموزش‌های شیردهی و کمکی نیز دارد. با شماره **(800) 852-5770**، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. و در رابطه با مشکلات متداول تغذیه با شیر مادر، این نکات را امتحان کنید.



چالش	علت	نکته
شما خسته هستید.	شیردهی کار بزرگی است. فرزند شما در روز 8 تا 12 ساعت با شیر مادر تغذیه خواهد شد.	از اعضای خانواده بخواهید پوشک را عوض کنند، حمام کنند، و در خانه کمک کنند تا شما بتوانید استراحت کنید.
فرزند شما حواس پرت است.	تغذیه بیشتر طول می‌کشد زیرا فرزند شما مدام سر خود را بلند کرده و به اطراف نگاه می‌کند.	با خاموش کردن تلویزیون، نور را کم کنید یا یافتن یک مکان ساکت، به آنها کمک کنید.
نوک سینه شما دردناک است.	این در هفته‌های اول متداول است. دلایل احتمالی: سینه‌گیری ضعیف یا پوست شما ممکن است خیلی خشک یا خیلی مرطوب باشد.	سینه‌بندی استفاده کنید که از پارچه طبیعی مثل کتان دوخته شده است. از صابون‌های خشک دوری کنید. از روغن زیتون یا پماد لانولین برای نوک سینه خود استفاده کنید.
نگران هستید که آیا نوزاد شما به قدر کافی شیر دریافت می‌کند.	گفتن آن می‌تواند سخت باشد. اما اگر مرتب پرستاری می‌کنید و از شیر خشک برای مکمل استفاده نمی‌کنید، بیشتر مادران شیر زیادی تولید می‌کنند.	به دنبال دلایل اطمینان‌بخش باشید: به نظر می‌رسد فرزند شما بعد از تغذیه راضی است؛ او وزن می‌گیرد؛ شما می‌بینید که قورت می‌دهند.

منبع: موسسه ملی سلامت؛ وزارت کشاورزی ایالات متحده؛ مراکز کنترل و پیشگیری بیماری



# خدمات رایگان برای حفظ سلامت شما

از یکی از یازده (11) مرکز L.A. Care و Blue Shield در Promise Community Resource Centers از Inglewood تا Palmdale. شما می‌توانید به صورت رایگان به خدمات زیر دسترسی داشته باشید:

- کمک درباره مراقبت درمانی از زمان ثبت نام تا زمان تعیین وقت
- انبارهای غذایی
- پشتیبانی مددکار اجتماعی در رابطه با چالش‌هایی مثل پرداخت اجاره و قبوض دیگر
- پخت و پز، تناسب اندام، تندرستی و کلاس‌های سلامت

## خط اطلاعاتی ویژه زندگی سالم

ما به سوال‌های مرتبط با فشار خون بالا، کلسترول، کنترل وزن، تغذیه، دیابت و ترک سیگار یا ویپ کمک می‌کنیم. با مراقبت از مشتری با شماره (800) 605-2556 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس گرفته و درخواست کنید شما را به اداره آموزش‌های بهداشتی وصل کنند.

این کد را با تلفن خود اسکن کنید یا از [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org) بازدید کنید.



App Store نشان خدماتی شرکت اپل است.

Google Play علامت تجاری Google LLC است.

Nurse Advice Line یک خط مشاوره مراقبت‌های بهداشتی است. پرستاران خدمات پزشکی درمان یا تشخیص ارائه نمی‌دهند. Blue Shield of California Promise Health Plan با L.A. Care Health Plan قرارداد دارد تا خدمات مراقبت هماهنگ Medi-Cal را در Los Angeles County ارائه کند.

شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، بریل و یا صوتی دریافت کنید. با شماره (800) 605-2556 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 6 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. این تماس رایگان است. Blue Shield of California Promise Health Plan دارنده جواز مستقل از Blue Shield Association است.