



معلومات مهمة بشأن COVID-19 و Medi-Cal

التاريخ:

عناية المستفيد من خطة Medi-Cal:

خدمات Medi-Cal متاحة!

نحن نعتني بصحتك وعافيتك. لقد وقع الحاكم على أوامر تقضي بالتباعد الاجتماعي والبقاء بالمنزل للمساعدة في تقليل انتشار جائحة COVID-19. ونود تذكيرك أنه لم يزل يمكنك الاستفادة من خدمات Medi-Cal.

تراقب Department of Health Care Services (إدارة خدمات الرعاية الصحية) (DHCS) عن كثب حالة طوارئ الصحة العامة جراء جائحة COVID-19. ونحن نعمل على تسهيل حصولك على الرعاية والخدمات التي تحتاج إليها في أثناء هذه الأزمة الصحية العامة. وعلى الرغم من أن طريقة الحصول على الرعاية قد تختلف الآن للمحافظة على سلامتك، لم يزل يمكنك الحصول على الخدمات الصحية.

وسائل لتقليل المخاطر

لتقليل التعرض إلى جائحة COVID-19، يرجى مراعاة الخطوات التالية التي توصي بها Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) (CDC) و California Department of Public Health (إدارة كاليفورنيا للصحة العامة) (CDPH):

- داوم على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- قم بتنظيف الأسطح التي تلمسها وتعقيمها بشكل يومي. ونظفها أولاً بماء ومطهر أو صابون، ثم قم بتعقيمها.
- تجنب لمس العين، أو الأنف، أو الفم.
- قم بتغطية الوجه في أثناء السعال والعطس باستخدام قطعة قماش أو مرفقك. ثم اغسل يديك.
- تجنب الاحتكاك بالأفراد المرضى.
- إن أصبت بحمى أو سعال، ابق بعيداً عن العمل، والمدرسة، والأفراد الآخرين.
- إن كنت تدخن التبغ أو السجائر الإلكترونية، فكر جدياً في التوقف. يزداد احتمال تعرض المدخنين المصابين بأمراض أو مشكلات بالرئة إلى أمراض خطيرة. وللمساعدة في التوقف عن التدخين، يرجى الاتصال بـ www.nobutts.org أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني 1-800-NO-BUTTS.
- اتبع نصائح مسؤولي الصحة العامة.
- ارتد قناع الوجه (كمامة) عند الخروج من المنزل أو عندما تكون في أماكن خاصة مع أفراد من خارج أسرتك.



وسائل التعامل مع الضغط

غيرت حالة الطوارئ جراء COVID-19 من حياتنا جميعًا. قد تشعر بالقلق، أو الضغط، أو الجزع، أو الحزن، أو الملل، أو الاكتئاب، أو الوحدة، أو الإحباط. لست وحدك. فيما يلي بعض الوسائل للمساعدة في التعامل مع الضغط:

- خذ استراحة من قراءة الأخبار أو مشاهدتها. قد تكون الأخبار بشأن الفيروس مثيرة للإحباط.
- تواصل مع الأفراد، أو الأصدقاء، أو الآخرين عبر الهاتف، أو الرسائل النصية، أو الإنترنت.
- اهتم بالعناية بجسمك. تناول الوجبات الصحية، ومارس الرياضة إن استطعت، وتجنب الإفراط في احتساء الكحول.
- اتصل بمزود الرعاية الصحية إن حال القلق دون ممارسة أنشطتك اليومية.
- اطلب من مزود خدمات الرعاية وخطة الرعاية الصحية مساعدتك إن احتجت لخدمات الصحة العقلية أو خدمات Medi-Cal لتعاطي المخدرات. وللتعرف على المزيد، يرجى قراءة السؤال رقم 19 أدناه في قسم الأسئلة الشائعة (FAQ).
- تذكر أنه يمكنك الحصول على خدمات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات من خلال "telehealth" خدمات الرعاية الصحية عن بعد" عبر الهاتف أو الفيديو، لذلك ليس عليك الذهاب إلى المكتب.

أين أتعرف على المزيد

للتعرف على المزيد عن COVID-19 والمساعدة في اجتياز هذا الوقت العصيب، يمكنك زيارة:

- الموقع الإلكتروني لـ CDPH على www.cdph.ca.gov
- الموقع الإلكتروني لـ DHCS على www.dhcs.ca.gov
- الموقع الإلكتروني لفيروس COVID-19 الخاص بالولاية على www.covid19.ca.gov

وللتعرف على موارد الدعم العاطفي، والعافية، ووسائل التعامل مع الضغط، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health

وللأسئلة الخاصة بأهليتك لخطة Medi-Cal، اتصل بمكتب Medi-Cal في مقاطعتك المحلية. ويمكنك التعرف على أرقام الهاتف على الموقع الإلكتروني <http://dhcs.ca.gov/COL>. أو اتصل بخط مساعدة عضو Medi-Cal ومزود الخدمة على الرقم 1-800-541-5555.

وإن كنت مدرجًا بخطة Medi-Cal للرعاية المدارة، قد تساعدك خطتك في البحث عن طبيب أو مكان للحصول على الرعاية الصحية. ويمكنك كذلك قراءة دليل العضوية، أو زيارة الموقع الإلكتروني لخطة الرعاية المدارة، أو اتصل بخدمات العضوية أو خط استشارات التمريض. ويمكنك مراجعة أرقام الهواتف على بطاقة هوية العضو الخاصة بك.

إن حصلت على خدمات Medi-Cal بخطة Medi-Cal بمقابل مادي ولم تكن مدرجًا ضمن خطة Medi-Cal للرعاية الصحية، يمكنك التحدث مع فرد التمريض من خلال خدمة Medi-Nurse. اتصل بخط DHCS COVID على الرقم 1-877-409-9052.

1- هل تتوقف امتيازات Medi-Cal الخاصة بي في أثناء حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19؟

لا. في مارس/ آذار، أصدر الحاكم Gavin Newsom أمرًا للتأكد من حصول الأفراد على خدمات Medi-Cal، و CalFresh، و California Work Opportunity and Responsibility to Kids، و Cash Assistance Program for Immigrants، و California Food Assistance Program، و In-Home Supportive Services. ويمكنك قراءة أمر الحاكم على الموقع الإلكتروني www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/03/3.17.20-N-29-20-EO.pdf.

وإن كنت مدرجًا ضمن خطة Medi-Cal، لا يمكن أن تفقد تغطيتك ضمن خطة Medi-Cal في أثناء حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19. وللاستثناءات، يرجى قراءة السؤال الرابع في قسم الأسئلة الشائعة (FAQ).

2- لقد حصلت على حزمة تجديد خطة Medi-Cal. ما الذي يجب علي فعله للحصول على امتيازات Medi-Cal؟

إن كان تاريخ تجديد الخطة في مارس/ آذار 2020 أو في وقت لاحق، لن يكون عليك اتخاذ أي إجراء في الوقت الحالي. ستواصل الحصول على تغطية Medi-Cal حتى ينقضي الأمر الصادر عن الحاكم، بغض النظر عن تاريخ التجديد أو التغييرات التي تبلغ عنها. ويمكنك إرسال معلومات التجديد الخاصة بك، ولكن قد لا يتخذ موظف المقاطعة أي إجراء في الوقت الحالي.

3- لقد حصلت على مبلغ إعانة التأثير الاقتصادي من Internal Revenue Service (IRS). هل يعد ذلك بمثابة دخل ويؤثر على أهليتي لخطة Medi-Cal؟

لا. لا يعد مبلغ إعانة التأثير الاقتصادي جراء جائحة COVID-19 المقدم من الحكومة الاتحادية بمثابة دخل. ولن يؤثر على أهليتك لخطة Medi-Cal.

4- هل هناك أية طريقة تؤدي لخسارة تغطية Medi-Cal في أثناء حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19؟

نعم. قد تنتهي تغطية Medi-Cal في حالة:

- وفاتك.
- انتقالك إلى خارج الولاية.
- أخبرت مسؤول خطة Medi-Cal بما يفيد عدم رغبتك الاستمرار في تغطية Medi-Cal.

5- هل أحتاج للاتصال بمسؤول المقاطعة المحلية لخطة Medi-Cal للتأكد من حصولي على خدمات Medi-Cal في أثناء حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19؟

لا. ولكن يجب عليك الاتصال بمسؤول المقاطعة المحلية في حالة عدم تنشيط خطة Medi-Cal، أو انتقلت إلى مقاطعة جديدة، أو احتجت للإبلاغ عن تغيير قد يؤهلك لبرنامج يقدم امتيازات أكثر.

قد تغلق بعض مكاتب Medi-Cal بالمقاطعة أمام الخدمات الشخصية في الوقت الحالي. ويمكنك متابعة الاتصال عبر الهاتف، أو البريد، أو البريد الإلكتروني، أو إلكترونياً. ويمكنك أن تجد المعلومات الخاصة

الأسئلة الشائعة (FAQ)

بمسؤول المقاطعة المحلية على الموقع الإلكتروني <http://dhcs.ca.gov/COL>. أو اتصل بخط المساعدة الخاص
بعضو خطة Medi-Cal ومزود الخدمة على الرقم 1-800-541-5555 (الهاتف النصي 1-800-430-7077).
و خارج كاليفورنيا، اتصل على الرقم 1-916-636-1980.

6- ماذا يحدث إن لم أتمكن من سداد قسط Medi-Cal (التكلفة)؟

إن لم تتمكن من سداد قسط Medi-Cal في أثناء حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19 يمكنك الاتصال للحصول
على إعفاء من القسط (إيقافه في الوقت الحالي).

- بالنسبة لبرامج الأطفال والسيدات الحوامل، يرجى الاتصال على الرقم 1-800-880-5305.
- لبرنامج 250 بالمائة عمل للمعاقين، اتصل على الرقم 1-916-445-9891.

إن انخفض دخلك، يمكنك كذلك الاتصال بمسؤول المقاطعة. واسأل إن كنت مؤهلاً للإعفاء من سداد القسط.

الامتيازات

7- هل يمكن تحديد موعد عبر الهاتف أو إلكترونياً؟

نعم. إن كان مزود الخدمة يوفر خدمات telehealth وكنت تلبية قواعد تحديد موعد telehealth، يمكنك الحصول
على العديد من خدمات Medi-Cal من المنزل. وتتضمن خدمات telehealth المواعيد عبر الهاتف أو مؤتمرات
الفيديو. وهي تساعد في تقليل التعرض لمخاطر COVID-19. ويمكنك التحدث إلى طبيبك عبر الحاسب الآلي أو
الهاتف للتعرف على جميع الخدمات الطبية اللازمة. للتعرف على المزيد، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.dhcs.ca.gov/Pages/dhcs-COVID-19-Response.aspx

وإن لم تتح خدمات telehealth لدى طبيبك وكنت مدرجاً بخطة Medi-Cal للرعاية المدارة، يمكنك الاتصال
بالخطة. واطلب المساعدة للبحث عن مزود يوفر خدمات telehealth.

8- ماذا أتوقع من موعد خدمات telehealth؟

لا يختلف معيار الرعاية سواء قابلت مزود الخدمة شخصياً أم عبر خدمات telehealth. وإن كان مزود الخدمة يوفر
خدمات telehealth وقررت الحصول على علاج telehealth لمشكلتك، فسيحدد موعداً بالهاتف، أو من خلال
مؤتمر صوتي، أو بالبريد الإلكتروني، أو المحادثة الإلكترونية. واتصل بمزود خدمات الرعاية الصحية للتعرف على
كيفية عمل خدمات telehealth وكيفية تحديد موعد لخدمات telehealth.

9- إن كانت لديك أعراض فيروس COVID-19، كم ستنفق لإجراء الاختبار؟ وإن كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، كم ستبلغ تكلفة العلاج؟

الأسئلة الشائعة (FAQ)

تتاح الخدمات العلاجية اللازمة لإجراء اختبار COVID-19، والخدمات المتعلقة بالاختبار والعلاج دون مقابل مع خدمة Medi-Cal. وعند إجراء فحص في أثناء الزيارة، أو اختبار أو علاج الإصابة بفيروس COVID-19، يتم تغطية الخدمات الخاصة بغرفة الطوارئ، والرعاية العاجلة، وزيارات مكتب مزود الخدمة.

10- بمن أتصل في حالة الشعور بأعراض COVID-19؟

إن شعرت بأي من إشارات التحذير الطارئة التالية للإصابة بفيروس COVID-19، التمس المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن:

- صعوبة في التنفس
- آلام مستمرة أو ضغط بالصدر
- اضطرابات حديثة أو صعوبة في الاستيقاظ
- ازرقاق بالشفاه أو الوجه

هذه القائمة غير كاملة. ويمكنك التعرف على المزيد في قائمة أعراض CDC على الموقع الإلكتروني:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

اتصل بخدمات الطوارئ 911 إن شعرت بأية حالة طوارئ طبية. أخبر المشغل أن لديك أو أنك تشك في إصابتك بفيروس COVID-19. وإن أمكنك، ضع غطاءً قماشياً على الوجه قبل أن تصل المساعدة.

اتصل بطبيبك إن كانت لديك أية أعراض حادة أخرى أو أعراض تفاقمت. كما يمكنك كذلك الاتصال بطبيبك إن كانت لديك أعراض خفيفة مثل السعال، أو ارتفاع درجة الحرارة، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم، أو الحمى أو الحمى المستمرة العالية، أو التهاب الحلق.

إن كنت مدرجاً بخطة Medi-Cal للرعاية المدارة، يمكنك الاتصال بـ Primary Care Provider (مزود خدمات الرعاية الرئيسي) (PCP). أو يمكنك الاتصال بخدمات عضوية الخطة أو خط استشارات التمريض. وتوجد أرقام الهاتف ببطاقة هوية العضو.

إن كنت تحصل على خدمات Medi-Cal بمقابل ولم تكن مدرجاً بخطة Medi-Cal الصحية، يمكنك التحدث إلى التمريض من خلال خدمة Medi-Nurse. واتصل بخط DHCS COVID على الرقم 877-409-9052.

11- أنا ضمن النطاق المحدود لخطة Medi-Cal و/أو لم يتم التحقق من وضع الهجرة الخاصة بي. هل يمكنني الحصول على خدمات Medi-Cal المتعلقة بفيروس COVID-19؟

نعم. يستطيع جميع المستفيدين من خطة Medi-Cal إجراء اختبار COVID-19، والتماس الخدمات المتعلقة بالاختبار والعلاج في أثناء حالة الطوارئ الحالية. ويستطيع جميع المستفيدين من خطة Medi-Cal الحصول على الخدمات العلاجية اللازمة لعلاج الإصابة بفيروس COVID-19 بغض النظر إن كنت ضمن النطاق الكامل أو المقيد بخطة Medi-Cal. (يتضمن النطاق المحدود لخطة Medi-Cal حالات الحمل أو الخدمات المتعلقة بالحمل وخدمات الطوارئ). ويمكنك الحصول على الخدمات المتعلقة بفيروس COVID-19 لخدمات Medi-Cal للرعاية المدارة وخدمات Medi-Cal بمقابل، وذلك بغض النظر عن حالة الهجرة.

الأسئلة الشائعة (FAQ)

وأشارت خدمات الهجرة الاتحادية أن اختبارات COVID-19 والعلاج لا يحتسب ضمن اختبار "الامتيازات العامة".
ويمكنك مراجعة الموقع الإلكتروني:

www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/public-charge

وللتعرف على المزيد عن الامتيازات العامة، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني:

www.chhs.ca.gov/blog/2020/02/24/update-chhs-public-charge-guide-2

12- أعتقد أنني بحاجة إلى رعاية لا تتعلق بفيروس COVID-19. ماذا يجب أن أفعل؟

إن احتجت إلى رعاية طبية، اتصل بطبيبك. ويستطيع أن يخبرك الطبيب إن كنت تحتاج لتحديد موعد شخصي. ويمكن لطبيبك إعداد موعد لخدمات telehealth عبر الهاتف أو الفيديو للمحافظة على سلامتك. ويمكن مراجعة السؤالين رقم 7 و 8 للتعرف على المزيد عن خدمات telehealth.

وإن احتجت إلى رؤية طبيبك شخصياً، ارتد كمامة الوجه. وحاول أن تبعد لسنة أقدام عن الآخرين. وإن شعرت بأعراض حادة ولا يمكنك الوصول إلى طبيبك، التمس الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ. أو اتصل بخدمات الطوارئ 911.

13- ما "الخدمات الضرورية"؟

تعرف العلاجات والإجراءات العاجلة والخاصة بالطوارئ بأنها "خدمات ضرورية". ويمكنك الحصول على هذه الخدمات في أثناء حالة COVID-19 الطارئة. وهي تتضمن علاج الأعراض الحادة، والخدمات المتعلقة بالحمل، والولادة، وغسيل الكلى، ونقل الأعضاء، وعلاج الأورام، وعلاج الصدمات.

وقد تستطيع الحصول على خدمات أخرى عبر خدمات telehealth. وفي بعض الأماكن، قد يعاود طبيبك تقديم خدمات وقائية شخصية. وللتعرف على المزيد من CDPH بشأن معاودة ولاية كاليفورنيا تقديم خدمات الرعاية الصحية المؤجلة والوقائية، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني:

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia'sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx

كما يمكنك الاتصال بطبيبك أو خطة الرعاية المدارة للتعرف عما إن كانت منطقتك قد بدأت في تقديم هذه الخدمات بصورة شخصية، وكيفية الوصول إليها.

14- لدي موعد طبي غير طارئ. هل أذهب إليه؟

تحدث إلى طبيبك بشأن تغيير الموعد أو استخدام خدمات telehealth للمواعيد غير الطارئة. وسيحدد طبيبك إن كانت من الأفضل الاحتفاظ بالموعد الشخصي، أم استخدام خدمات telehealth، أم الانتظار إلى ما بعد نهاية حالة الطوارئ جراء جائحة COVID-19.

وإن كنت مدرجاً بخطة الرعاية المدارة، يمكنك الاتصال بمزود الخدمة أو الخطة الصحية للتعرف على إن كانت منطقتك قد عاودت تقديم هذه الخدمات الشخصية مرة أخرى. ويمكنك أن تتعرف كذلك على وقت وكيفية الحصول على الخدمات. وللتعرف على المزيد، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Non-Essential-Essential-Procedures-032420.pdf

الأسئلة الشائعة (FAQ)

15- أجد مشكلة في الوصول إلى الطبيب. ماذا أفعل؟

قد تغلق بعض المكاتب في منطقتك بسبب حالة الطوارئ جراء فيروس COVID-19.

إن كنت مدرجًا بخطة الرعاية المدارة، اتصل بخطتك الصحية للتعرف على خياراتك. ويمكن لخطتك الصحية تقديم المساعدة في البحث عن أفضل وسيلة للحصول على الرعاية الطبية. وإن احتجت للمزيد من المساعدة، اتصل بمسؤول الشكاوى في Department of Health Care Services، من الإثنين وحتى الجمعة، من الساعة 8 ص وحتى 5 م على الرقم 1-888-452-8609. والاتصال مجاني.

وإن حصلت على خدمات Medi-Cal بمقابل ولم تكن مدرجًا بخطة Medi-Cal الصحية، يمكنك الحصول على مساعدة للبحث عن مزود خدمات Medi-Cal. واتصل بخط DHCS COVID على الرقم 877-409-9052.

16- من المفترض أن يخضع طفلي دون 21 عامًا للفحص. ماذا أفعل؟

اتصل بطبيب الأطفال الخاص بك. واسأل عن طرق تتيح لطفلك إجراء الفحص الدوري مثل زيارات متابعة نمو الطفل والتطعيمات (اللقاحات). وسيوضح الطبيب التغييرات التي طرأت على العيادة أو المكتب حتى يمكن رؤية طفلك بشكل شخصي على نحو آمن. أو قد يعرض رؤية طفلك وإجراء فحص طبي عبر الهاتف أو خدمات telehealth. وبالنسبة لخدمات telehealth، قد تحتاج لنقل طفلك إلى المكتب أو العيادة في وقت لاحق لإجراء متابعة أو الحصول على التطعيمات.

تعد زيارات متابعة نمو الطفل والفحوصات الدورية بمثابة وسيلة مهمة لمتابعة نمو الطفل وتطوره. ومع قواعد البقاء بالمنزل، تتفهم DHCS أنك قد تشعر بالقلق إزاء الذهاب بطفلك إلى الطبيب أو العيادة. وللتأكد من إجراء الفحوصات لطفلك وتلقي التطعيمات، اتصل بطبيب الأطفال الخاص بك للتحدث عن خياراتك.

خدمات علاج الأسنان

17- أحتاج لرؤية طبيب أسنان. ماذا أفعل للحصول على العلاج؟

إن شعرت بالآلام في الأسنان أو صادفت حالة طوارئ خاصة بالأسنان، اتصل بمكتب طبيب الأسنان الخاص بك. وإن لم يكن لديك طبيب أسنان خاص أو كان مكتب عيادة الأسنان مغلقًا أو لا يمكنه رؤيتك، اتصل بمركز خدمات Medi-Cal لعلاج الأسنان عبر الهاتف. ويستطيعون مساعدتك للبحث عن طبيب أسنان. ورقمهم هو 1-800-322-6384.

18- كيف أعرف إن كانت لدي حالة طوارئ خاصة بالأسنان؟

تعرف حالة الطوارئ الخاصة بالأسنان بأنها تلك التي تستلزم علاجًا فوريًا. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- نزيف لا يتوقف بالفم
- تورم كبير داخل الفم أو بالوجه
- إصابة الوجه، مثل جرح عظم الفك والوجه
- ألم حاد بالأسنان، أو اللثة أو الفك

الأسئلة الشائعة (FAQ)

لا تعرف زيارة عيادة الأسنان الدورية بأنها حالة طوارئ، وفيما يلي بعض الأمثلة للحالات غير الطارئة:

- اختبار الأسنان الأولي أو السنوي والأشعة السينية
- تنظيف الأسنان والعلاج الوقائي مثل حشوات الأسنان
- علاج تقويم الأسنان
- خلع الأسنان غير الطارئة
- علاجات الأسنان الأخرى، مثل علاج التجايف دون ألم

وللتعرف على المستجدات ومعرفة المزيد عن امتيازاتك الخاصة بعلاج الأسنان، يرجى مراجعة الموقع الإلكتروني
www.smilecalifornia.org.

خدمات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات

19- أود التحدث إلى اختصاصي الصحة العقلية بشأن شعوري. أين يمكنني التماس خدمات الصحة العقلية؟

تغطي خطة Medi-Cal خدمات الصحة العقلية. ويمكنك التعرف عليها والتماس الرعاية في أثناء حالة الطوارئ عبر خدمات telehealth، أو الهاتف، أو شخصيًا حسب الاقتضاء. وإن كنت مدرجًا بخطة Medi-Cal للرعاية المدارية، اتصل بخدمات عضو الخطة على الرقم الوارد ببطاقة هوية العضو. وقد يتاح رقم منفصل لخدمات الصحة العقلية.

وإن لم تحصل على خدمات Medi-Cal من خلال خطة للرعاية المدارية، أو كنت تعاني من احتياجات الصحة العقلية الحرجة، أو حصلت على خدمات من خلال خطة الصحة العقلية بالمقاطعة، يمكنك الاتصال بخط المساعدة بمقاطعتك للحصول على مساعدة بخصوص الصحة العقلية أو علاج الإدمان.

يمكنك الوصول إلى خط المساعدة بالمقاطعة بخصوص الصحة العقلية على الموقع
www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContactList.aspx

20- إن تعرضت أو أحد أفراد داخل منزلي إلى أزمة صحية عقلية، كيف يمكنني الحصول على مساعدة؟

إن واجهت أو أحد أفراد أسرتك أزمة، سواء كنت مدرجًا بخطة Medi-Cal أم لا، يمكنك التحدث إلى استشاري مدرب عبر الهاتف.

- Suicide Prevention Lifeline على مدار الساعة: اتصل على الرقم 1-800-273-8255، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 838255.
- Domestic Violence Hotline على مدار الساعة: اتصل على الرقم 1-800-799-7233.
- Crisis Text Line على مدار الساعة: أرسل HOME إلى الرقم 741741.
- إن كنت أو الشخص الذي تساعده في خطر وشيك، اتصل بخدمات 911.

21- إن كنت تعاني أو أحد أفراد أسرتك من تعاطي المخدرات، بما في ذلك احتساء الكحول أو العقاقير الأخرى، كيف أحصل على المساعدة؟

تغطي خطة Medi-Cal خدمات علاج تعاطي المخدرات. ويمكنك الحصول على الخدمات من خلال telehealth، أو عبر الهاتف أو شخصيًا حسب الاقتضاء.

الأسئلة الشائعة (FAQ)

وللتعرف على خطوات المساعدة في مقاطعتك لعلاج تعاطي المخدرات، تفضل بزيارة
www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/SUD_County_Access_Lines.aspx

أو اتصل بخط المساعدة الوطني للعلاج على الرقم 1-800-662-HELP (4357).

المزيد من الموارد

- تعرف على الدعم العاطفي لجائحة COVID-19 على الموقع الإلكتروني
www.covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being
- تعرف على وسائل للمساعدة في تقليل الضغوط على الموقع الإلكتروني
www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health
- اتصل بالرقم 211. وكمحطة أولى لجميع احتياجات الأطعمة المحلية والخدمات الإنسانية الأخرى، تشارك الولاية مع خدمة 211 في جميع المجتمعات. وللتعرف على المزيد، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني www.211.org.

موارد خاصة بكبار السن

- خدمات كبار السن والبالغين: يصل خط معلومات كبار السن والبالغين بالولاية بالوكالات المحلية الخاصة بكبار السن. اتصل بالرقم 1-800-510-2020.
- العزل: الموارد الجديدة لتلبية المخاطر الصحية الطارئة من التباعد الاجتماعي
 - خط الصداقة، يديره معهد كبار السن، يعمل على مدار الساعة ويتيح خط الأزمة للبالغين الأكبر سنًا. اتصل بالرقم 1-888-670-1360.
 - يعد "الشعور بالأمان ومتابعة الاتصال" بمثابة دليل نشاط جديد ومخطط أسبوعي من إدارة كاليفورنيا لكبار السن. وللتعرف على المزيد، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.aging.ca.gov/covid19.
 - يمكنك التعرف على المزيد من الموارد بشأن كيفية تقليل النتائج الصحية المرتبطة بالضغط بسبب حالة الطوارئ جراء فيروس COVID-19 على الموقع الإلكتروني www.ACEsAware.org.
- الفحوصات الدورية للتعاطي، أو الإهمال، أو الاستغلال: يتصل خط خدمات البالغين الوقائية بالولاية بخدمات البالغين الوقائية بالمقاطعة على مدار الساعة. اتصل بالرقم 1-833-401-0832.