



## اطلاعات مهم در ارتباط با Medi-Cal و COVID-19

تاریخ:

دینفع گرامی Medi-Cal:

### خدمات Medi-Cal در دسترس است!

ما به سلامتی و رفاه شما اهمیت می دهیم. برای کمک به کاهش شیوع COVID-19، فرماندار دستورالعملی در ارتباط با مقررات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی و ماندن در خانه امضاء کرده است. ما می خواهیم به شما یادآوری کنیم که کماکان می توانید خدمات Medi-Cal را دریافت کنید.

Department of Health Care Services (DHCS) (اداره خدمات مراقبت های بهداشتی) از نزدیک اورژانس بهداشت عمومی COVID-19 را تحت نظر دارد. ما در تلاش هستیم تا مراقبت و خدمات مورد نیاز شما را در این بحران بهداشت عمومی برایتان آسانتر کنیم. اگرچه ممکن است برای حفظ امنیت تان، اکنون روش مراقبت شما تغییر کرده باشد، اما هنوز هم می توانید خدمات بهداشتی درمانی دریافت کنید.

### راههای کاهش خطر برای شما

برای کاهش در معرض قرار گرفتن COVID-19، این اقدامات را که توسط Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها) و California Department of Public Health (CDPH) (اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا) توصیه می شود، انجام دهید.

- دستهای خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با صابون و آب بشویید.
- سطوحی که هر روز لمس می کنید را تمیز و ضد عفونی کنید. ابتدا آنها را با آب و مواد شوینده یا صابون تمیز کنید. سپس آنها را ضد عفونی کنید.
- از دست زدن به چشمان، بینی یا دهان خود خودداری کنید.
- سرفه ها و عطسه ها را با دستمال یا آرنج خود بپوشانید. سپس دستهای خود را بشویید.
- از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید.
- اگر تب دارید یا سرفه می کنید، از محل کار، مدرسه و افراد دیگر دور شوید.
- اگر سیگار می کشید یا از سیگار الکترونیک یا ویپ استفاده می کنید، ترک کردن را مد نظر قرار دهید. افراد سیگاری که دارای بیماری ریوی یا مشکلات تنفسی هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی هستند. برای دریافت کمک جهت ترک، با شماره 1-800-NO-BUTTS تماس بگیرید. یا به [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org) مراجعه کنید.
- توصیه های مقامات بهداشت عمومی را دنبال کنید.
- وقتی با افرادی که در خانواده شما نیستند در فضای عمومی یا در فضاهای خصوصی هستید، پوشش پارچه ای صورت (ماسک) بپوشید.



### روشهای مدیریت استرس:

اورژانس COVID-19 زندگی را برای همه ما تغییر داده است. ممکن است احساس اضطراب، استرس، نگرانی، غمگینی، بی حوصلگی، افسردگی، تنهایی یا ناامیدی کنید. شما تنها نیستید. در اینجا چند روش برای کمک به مدیریت استرس درج شده است:

- از خواندن یا تماشای خبر فاصله بگیرید. اخبار در مورد ویروس می تواند بسیار طاقت فرسا باشد.
- از طریق تلفن، پیامک یا اینترنت با دوستان، خانواده یا دیگران در تماس باشید.
- با بدن خود با مهربانی رفتار کنید. غذاهای سالم بخورید، در صورت امکان ورزش کنید و از مصرف زیاد الکل خودداری کنید.
- اگر اضطراب شما را از انجام فعالیت های روزمره باز می دارد، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.
- در صورت نیاز به خدمات مربوط به سلامت روان، یا خدمات Medi-Cal برای استفاده از مواد مخدر، از طرح بهداشتی درمانی و ارائه دهندگان مراقبت خود بخواهید که کمک کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، سؤال 19 را در زیر، در سوالات متداول (FAQ) بخوانید.
- به یاد داشته باشید که می توانید بسیاری از خدمات مربوط به بهداشت روان و استفاده از مواد مخدر را از طریق تلفن یا ویدیو از telehealth (خدمات پزشکی از راه دور) دریافت کنید، بنابراین نیازی نیست که به یک مطب مراجعه کنید.

### از کجا می توان اطلاعات بیشتر کسب کرد

جهت کسب اطلاعات بیشتر در ارتباط با COVID-19 و کمک به شما برای پشت سر گذاشتن این اوقات دشوار، مراجعه کنید به:

- وبسایت CDPH به نشانی [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)
- وبسایت DHCS به نشانی [www.dhcs.ca.gov](http://www.dhcs.ca.gov)
- وبسایت COVID-19 ایالت به نشانی [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov)

برای دسترسی به منابع حمایت عاطفی، رفاه و راههای مدیریت استرس، به این آدرس مراجعه کنید:

[www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health](http://www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health)

برای سوالات مربوط به واجد شرایط بودن Medi-Cal تان، با دفتر محلی Medi-Cal کانتی تان تماس بگیرید. می توانید شماره تلفن های مربوطه را در <http://dhcs.ca.gov/COL> پیدا کنید. یا با خط تلفن کمک اعضاء و ارائه دهنده Medi-Cal به شماره 1-800-541-5555 تماس بگیرید.

اگر در یک طرح مراقبت مدیریت Medi-Cal هستید، طرح شما می تواند به شما در یافتن پزشک یا مکانی برای دریافت مراقبت های پزشکی کمک کند. همچنین می توانید کتابچه راهنمای اعضاء خود را بخوانید، به وب سایت طرح مراقبت خود مراجعه کنید، یا با خدمات اعضاء طرح یا خط مشاوره پرستار خود تماس بگیرید. می توانید این شماره تلفن ها را در کارت شناسایی عضویت خود پیدا کنید.

اگر خدمات Medi-Cal خود را از طریق Medi-Cal در ازای پرداخت هزینه دریافت می کنید و در یک طرح بهداشتی درمانی Medi-Cal نیستید، می توانید از طریق Medi-Nurse با یک پرستار صحبت کنید. با خط DHCS COVID به شماره 1-877-409-9052 تماس بگیرید.

## سوالات متداول (FAQ)

### واجد شرایط بودن

#### 1. آیا مزایای Medi-Cal من طی اورژانس COVID-19 به پایان می رسد؟

خیر. در ماه مارس، فرماندار Gavin Newsom دستور داد که اطمینان حاصل شود که افراد کماکان می توانند Medi-Cal, CalFresh, California Work Opportunity and Responsibility to Kids, Cash Assistance Program for Immigrants, California Food Assistance Program و/یا In-Home Supportive Services دریافت کنند. می توانید دستور فرماندار را در [www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/03/3.17.20-N-29-20-EO.pdf](http://www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/03/3.17.20-N-29-20-EO.pdf) بخوانید.

اگر Medi-Cal دارید، نمی توانید Medi-Cal تان را طی اورژانس COVID-19 از دست بدهید. برای موارد استثنا، سوال 4 را در سوالات متداول (FAQ) بخوانید.

#### 2. یک بسته تجدید Medi-Cal دریافت کردم. برای ادامه دریافت مزایای Medi-Cal چه کاری باید انجام دهم؟

اگر تاریخ تمدید شما مارس 2020 یا بعد از آن است، اکنون لازم نیست کاری انجام دهید. شما تا پایان دستور فرماندار به برخورداری از Medi-Cal ادامه خواهید داد، مهم نیست که تاریخ تمدید شما چه باشد یا چه تغییری را گزارش می دهید. می توانید اطلاعات تمدید خود را ارسال کنید، اما ممکن است مددکاران در کانتی آنرا سریعاً پردازش نکنند.

#### 3. من پرداخت حمایتی ناشی از تأثیر اقتصادی خود را از Internal Revenue Service (IRS) دریافت کردم. آیا این به عنوان درآمد محسوب می شود و بر واجد شرایط بودن Medi-Cal من تأثیر می گذارد؟

خیر. پرداخت حمایتی ناشی از تأثیر اقتصادی COVID-19 از طرف دولت فدرال به عنوان درآمد محسوب نمی شود؛ این پرداخت بر واجد شرایط بودن Medi-Cal شما تأثیری نخواهد داشت.

#### 4. آیا وضعیتی وجود دارد که Medi-Cal خود را طی اورژانس COVID-19 از دست بدهم؟

بله. در شرایط ذیل Medi-Cal میتواند خاتمه پیدا کند، اگر:

- شما فوت کنید.
- از این ایالت نقل مکان کنید.
- به مددکار Medi-Cal خود بگویید که دیگر نمی خواهید از Medi-Cal برخوردار شوید.

#### 5. آیا برای حصول اطمینان از ادامه دریافت Medi-Cal طی اورژانس COVID-19، باید با دفتر محلی Medi-Cal خود تماس بگیرم؟

خیر. اما اگر Medi-Cal تان درست کار نمی کند، به یک کانتی جدید نقل مکان کردید، یا باید تغییری را گزارش دهید که ممکن است شما را برای یک برنامه با مزایای بیشتر واجد شرایط کند، باید با دفتر محلی کانتی تان تماس بگیرید.

در حال حاضر برخی از دفاتر Medi-Cal در کانتی ممکن است برای خدمات حضوری بسته باشند. هنوز هم می توانید با آنها از طریق تلفن، نامه، ایمیل یا از طریق آنلاین تماس بگیرید. می توانید اطلاعات دفتر محلی خود را در <http://dhcs.ca.gov/COL> پیدا کنید. یا با خط تلفن اعضا و ارائه دهندگان Medi-Cal به

## سوالات متداول (FAQ)

شماره (TTY 1-800-430-7077) 1-800-541-5555 تماس بگیرید. در خارج از کالیفرنیا، با شماره 1-916-636-1980 تماس بگیرید.

### 6. اگر قادر به پرداخت حق بیمه (هزینه) Medi-Cal نباشم چه می شود؟

اگر طی اورژانس COVID-19 قادر به پرداخت حق بیمه Medi-Cal تان نیستید، می توانید جهت چشم پوشی (متوقف نمودن) موقت پرداخت حق بیمه تان تماس بگیرید.

- برای برنامه های کودکان و زنان باردار، با شماره 1-800-880-5305 تماس بگیرید.
- برای برنامه 250 درصد افراد معلول شاغل، با شماره 1-916-445-9891 تماس بگیرید.

اگر درآمد شما کاهش یافته است، می توانید با مددکار کانتی تان نیز تماس بگیرید. سوال کنید آیا برای عدم پرداخت حق بیمه واجد شرایط هستید یا خیر.

## مزایا

### 7. آیا می توانم وقت ملاقات تلفنی یا آنلاین داشته باشم؟

بله. اگر ارائه دهنده شما telehealth دارد و شما شرایط وقت ملاقات از طریق telehealth را برآورده می کنید، می توانید بسیاری از خدمات Medi-Cal را از منزل دریافت نمایید. Telehealth شامل وقت ملاقات از طریق تلفن یا ویدئو (تلفن تصویری) است. آنها کمک می کنند تا در معرض قرار گرفتن COVID-19 کاسته شود. می توانید برای تمام خدمات ضروری پزشکی با پزشکتان از طریق کامپیوتر یا تلفن صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به: [www.dhcs.ca.gov/Pages/dhcs-COVID-19-Response.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/dhcs-COVID-19-Response.aspx)

اگر پزشکتان telehealth ندارد و شما در یک طرح مدیریت شده Medi-Cal هستید، می توانید با طرح مربوطه تماس بگیرید. برای یافتن ارائه دهنده ای که telehealth دارد، کمک بخواهید.

### 8. در یک قرار ملاقات telehealth چه انتظاری باید داشته باشم؟

اگر شما ارائه دهنده تان را بصورت حضوری یا از طریق telehealth می بینید، استاندارد مراقبت از شما یکسان باقی می ماند. اگر ارائه دهنده شما telehealth دارد و تصمیم بگیرد که می توانید برای رفع مشکل تان از طریق telehealth کمک بگیرید، او قرار ملاقاتی را از طریق تلفن، ویدئو، ایمیل یا گفتگوی آنلاین ترتیب خواهد داد. با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید تا بپرسید که telehealth چگونه کار می کند و چگونه می توانید یک قرار ملاقات از طریق telehealth تعیین کنید.

### 9. اگر من علائم COVID-19 را داشته باشم، هزینه آزمایش چقدر خواهد بود؟ اگر جواب آزمایش COVID-19 من مثبت باشد، هزینه درمان چقدر خواهد بود؟

تست ضروری از نظر پزشکی COVID-19، خدمات مرتبط با تست، و درمان از طریق Medi-Cal رایگان است. وقتی ویزیت جهت غربالگری، آزمایش یا درمان برای COVID-19 انجام می شود، خدمات مربوط به بخش اورژانس، مراقبت اضطراری و مراجعه به مطب ارائه دهنده خدمات تحت پوشش قرار می گیرند.

## سوالات متداول (FAQ)

### 10. در صورت داشتن علائم COVID-19 با چه کسی باید تماس بگیرم؟

اگر هرکدام از این علائم هشدار دهنده اورژانسی COVID-19 را دارید، در اسرع وقت کمک پزشکی دریافت کنید:

- مشکل تنفسی
- احساس درد یا فشار طولانی مدت در قفسه سینه
- سردرگمی جدید یا نمی توانید بیدار شوید
- کبودی لب یا صورت

این لیست کامل نیست. می توانید اطلاعات بیشتر در مورد لیست علائم CDC را در اینجا بخوانید:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

اگر اورژانس پزشکی دارید با **911 تماس بگیرید**. به اپراتور بگویید که COVID-19 دارید یا فکر می کنید شاید داشته باشید. اگر این امکان را دارید، قبل از رسیدن کمک، یک پوشش صورت پارچه ای روی صورتتان قرار دهید.

اگر علائم دیگری دارید که شدید است یا شما را نگران کرده است، با پزشک خود تماس بگیرید. همچنین در صورت بروز علائم خفیف مانند سرفه، تب، از بین رفتن طعم یا بو، سردرد، تب یا تب طولانی مدت یا گلو درد، با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر در یک برنامه مراقبت مدیریت شده Medi-Cal هستید، می توانید با (PCP) Primary Care Provider (ارائه دهنده مراقبت های اصلی) تان تماس بگیرید؛ یا با خدمات اعضاء طرح یا خط مشاوره پرستار تماس بگیرید. شماره تلفن ها در کارت شناسایی اعضاء شما درج شده است.

اگر در حال دریافت خدمات در ازای پرداخت هزینه Medi-Cal هستید و در یک طرح بهداشتی درمانی Medi-Cal نیستید، می توانید با یک پرستار از طریق Medi-Nurse صحبت کنید. با خط DHCS COVID به شماره 877-409-9052 تماس بگیرید.

### 11. من در Medi-Cal مشمول محدودیت هستم و/ یا وضعیت مهاجرتی من تأیید نشده است. آیا می توانم از خدمات Medi-Cal مربوط به COVID-19 استفاده کنم؟

بله. همه ذینفعان Medi-Cal می توانند در این مواقع اضطراری، تست COVID-19، خدمات مرتبط با تست و درمان را دریافت کنند. کلیه ذینفعان Medi-Cal می توانند بدون توجه به محدودیت Medi-Cal، خدمات پزشکی ضروری را برای COVID-19 دریافت کنند. (محدودیت Medi-Cal فقط برای بارداری یا خدمات مرتبط با حاملگی و فوریت های پزشکی است). شما می توانید خدمات مرتبط با COVID-19 را در مراقبت مدیریت شده Medi-Cal، و همچنین در خدمات در ازای پرداخت هزینه Medi-Cal، صرف نظر از وضعیت مهاجرتی خود دریافت کنید.

خدمات مهاجرت فدرال گفته اند که تست و درمان COVID-19 در تست "سرپرستی عمومی" (یا سر بار جامعه بودن) آنها حساب نمی شود. مراجعه کنید به:

[www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/public-charge](http://www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/public-charge).

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرپرستی عمومی، مراجعه کنید به:

[www.chhs.ca.gov/blog/2020/02/24/update-chhs-public-charge-guide-2](http://www.chhs.ca.gov/blog/2020/02/24/update-chhs-public-charge-guide-2).

## سوالات متداول (FAQ)

### 12. من فکر می کنم به یک مراقبت پزشکی نیاز دارم که مربوط به COVID-19 نیست. باید چکار کنم؟

در صورت نیاز به مراقبت پزشکی، با پزشک خود تماس بگیرید. او می تواند به شما بگوید که آیا باید یک قرار ملاقات حضوری تعیین کنید. پزشکتان ممکن است برای حفظ امنیت شما، از طریق تلفن یا ویدئو، یک قرار ملاقات telehealth تعیین کند. برای اطلاعات بیشتر در مورد telehealth، به سوالات 7 و 8 مراجعه کنید.

در صورت نیاز به مراجعه حضوری به پزشک تان، ماسک صورت بپوشید. سعی کنید شش فوت از افراد دیگر فاصله بگیرید. اگر علائم شدیدی دارید و نمی توانید به پزشک خود مراجعه کنید، به مراقبت اضطراری یا بخش اورژانس مراجعه کنید؛ یا با شماره 911 تماس بگیرید.

### 13. "خدمات اساسی" چیست؟

اقدامات و رویه های فوری و اضطراری به معنی "خدمات اساسی" است. می توانید این خدمات را طی دوره اضطراری COVID-19 دریافت کنید. آنها شامل درمان علائم شدید، خدمات مرتبط با بارداری، درد زایمان و وضع حمل، دیالیز، پیوند عضو، معالجه سرطان و خدمات تروما هستند.

ممکن است بتوانید خدمات دیگری را از طریق telehealth دریافت نمایید. در برخی از جاها، پزشکتان ممکن است مجدداً خدمات پیشگیرانه ارائه دهد. جهت کسب اطلاعات بیشتر از CDPH در ارتباط با شروع مجدد ارائه خدمات معوق و پیشگیرانه توسط کالیفرنیا، مراجعه نمایید به:

[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia'sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ResumingCalifornia'sDeferredandPreventiveHealthCare.aspx)

برای دانستن اینکه آیا محل شما مجدداً این خدمات حضوری را شروع می کند یا خیر، و نحوه دسترسی به آنها، همچنین می توانید با پزشکتان یا طرح مدیریت شده تماس بگیرید.

### 14. من وقت ملاقاتهایی دارم که فوری نیستند. آیا به آنها بروم؟

برای وقت ملاقات های غیرفوری، با پزشکتان در مورد اینکه آیا باید زمان بندی مجدد کرده یا از telehealth استفاده کنید، صحبت نمایید. پزشکتان تصمیم خواهد گرفت آیا حفظ وقت ملاقات حضوری تان بهتر است، یا استفاده از telehealth، یا صبر کردن تا بعد از اورژانس COVID-19.

اگر در یک طرح مراقبت مدیریت شده هستید، برای دانستن اینکه آیا ناحیه شما این خدمات حضوری را مجدداً ارائه

دریافت آن اطلاعات کسب کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه نمایید به:

[www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Non-Essential-Essential-Procedures-032420.pdf](http://www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Non-Essential-Essential-Procedures-032420.pdf)

### 15. برای برقراری تماس با پزشکم دچار مشکل هستم. چکار کنم؟

برخی از مطب ها در محل تان ممکن است در حال حاضر بخاطر اورژانس COVID-19 تعطیل باشند.

## سوالات متداول (FAQ)

اگر در یک طرح مراقبت مدیریت شده هستید، با طرح بهداشتی درمانی خود تماس بگیرید تا از گزینه های خود مطلع شوید. طرح بهداشتی درمانی تان می تواند به شما در یافتن بهترین راه برای دریافت مراقبت های پزشکی کمک کند. اگر به کمک بیشتری نیاز دارید، روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر، با دادآور (Ombudsman) از طریق Department of Health Care Services به شماره 1-888-452-8609 تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

اگر این خدمات را از طریق Medi-Cal در ازای پرداخت هزینه دریافت می کنید و در یک طرح بهداشتی درمانی Medi-Cal نیستید، برای یافتن یک ارائه دهنده Medi-Cal می توانید کمک دریافت کنید. با خط DHCS COVID به شماره 877-409-9052 تماس بگیرید.

### 16. برای فرزند من که زیر 21 سال دارد، زمان انجام چک آپ فرا رسیده است. باید چکار کنم؟

با پزشک فرزند خود تماس بگیرید. در مورد روش هایی که فرزند شما می تواند از مراقبت های عادی مانند ویزیت های تندرستی کودک و ایمن سازی (مایه کوبی) برخوردار شود، پرسید. پزشک مربوطه باید در مورد تغییراتی که در کلینیک یا مطب ایجاد کرده است توضیح دهد تا بتوانید با خیال راحت کودک تان را به صورت حضوری به آنجا ببرید. یا ممکن است آنها پیشنهاد دهند که فرزند شما را از طریق تلفن یا telehealth ببینند و اینگونه چک آپ انجام دهند. برای telehealth، ممکن است لازم باشد فرزند خود را بعداً برای معاینه پیگیری و یا مایه کوبی به مطب یا درمانگاه ببرید.

ویزیت های تندرستی کودک و چک آپ های منظم روشی مهم برای پیگیری رشد و پیشرفت فرزندان شما است. با مقررات مربوط به ماندن در خانه، DHCS می فهمد که ممکن است نگران بردن فرزند خود به پزشک یا کلینیک باشید. برای اطمینان از اینکه کودک شما معاینات و مایه کوبی های خود را دریافت می کند، با پزشک کودک تان تماس بگیرید تا در مورد گزینه هایتان صحبت کنید.

## خدمات دندانپزشکی

### 17. باید به دندانپزشک مراجعه کنم. برای دریافت درمان چه اقدامی باید انجام دهم؟

اگر دندان درد یا اورژانس دندانپزشکی دارید، با مطب دندانپزشک خود تماس بگیرید. اگر دندانپزشک ندارید یا مطب دندانپزشکی شما بسته است، یا نمی توانند شما را ببینند، با مرکز خدمات تلفنی دندانپزشکی Medi-Cal تماس بگیرید. آنها می توانند به شما در یافتن یک دندانپزشک کمک کنند. شماره آنها 1-800-322-6384 است.

### 18. چگونه بدانم که یک مورد اورژانس دندانپزشکی دارم؟

اورژانس دندانپزشکی به درمان فوری نیاز دارد. در اینجا چند مثال درج شده است:

- خونریزی از دهان که متوقف نمی شود
- تورم بزرگ در داخل دهان یا روی صورت
- تروما یا آسیب صورت مانند آسیب به فك و صورت
- درد شدید دندان ها، لثه ها یا فك

## سوالات متداول (FAQ)

ویزیت معمول دندانپزشکی یک مورد اورژانسی نیست. در اینجا نمونه هایی از موارد غیر اورژانسی درج شده است:

- اولین ویزیت یا معاینه سالانه دندانپزشکی و عکسبرداری شما
- تمیز کردن دندان و درمان پیشگیرانه مانند درزگیرها
- درمان ارتودنسی
- کشیدن غیر اورژانسی دندان ها
- سایر درمان های دندانپزشکی مانند کرم خوردگی ها یا سوراخ های بدون درد

برای به روزرسانی و کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای دندانپزشکی تان، مراجعه کنید به: [www.smilecalifornia.org](http://www.smilecalifornia.org)

## خدمات بهداشت روان و استفاده از مواد مخدر

**19. می خواهم در مورد حال با یک متخصص بهداشت روان صحبت کنم. از کجا می توانم خدمات بهداشت روان پیدا کنم؟**

Medi-Cal خدمات بهداشت روان را پوشش می دهد. در صورت نیاز می توانید به هنگام اورژانسی از طریق telehealth، تلفنی و یا به صورت حضوری در مورد آن و دریافت مراقبت اطلاعات کسب کنید. اگر در یک طرح مراقبت مدیریت شده Medi-Cal هستید، با شماره خدمات اعضاء طرح خود که در کارت شناسایی عضویت تان درج شده است تماس بگیرید. ممکن است شماره جداگانه ای برای خدمات بهداشت روان درج شده باشد.

اگر Medi-Cal را از طریق یک طرح مراقبت مدیریت شده دریافت نمی کنید، نیازهای جدی مربوط به سلامت روان دارید، یا از طریق یک طرح بهداشتی روان درمانی در کانتی خدمات دریافت کرده اید، می توانید با خط دسترسی کانتی جهت دریافت کمک برای بهداشت روان یا درمان اعتیاد تماس بگیرید.

می توانید شماره دسترسی به سلامت روان در کانتی تان را به نشانی [www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContaktList.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MHPContaktList.aspx) پیدا کنید.

**20. اگر من یا شخصی در خانواده ام دچار بحران سلامت روان باشیم، چگونه می توانیم کمک بگیریم؟**

اگر شما یا شخصی در خانواده تان در وضعیت بحرانی هستید، چه در Medi-Cal باشید یا خیر، می توانید از طریق تلفن با مشاوران آموزش دیده صحبت کنید.

- خط 24 ساعته Suicide Prevention Lifeline: با شماره 1-800-273-8255 تماس بگیرید، یا به شماره 838255 پیامک ارسال کنید.
- خط 24 ساعته Domestic Violence Hotline: با شماره 1-800-799-7233 تماس بگیرید.
- خط 24 ساعته Crisis Text Line: از طریق پیامک کلمه HOME را به شماره 741741 ارسال کنید.
- اگر شما یا شخصی که به شما کمک می کنید در معرض خطر فوری باشید، با شماره **911** تماس بگیرید.



## سوالات متداول (FAQ)

**21. اگر من یا شخصی در خانواده ام با مصرف مواد مخدر از جمله استفاده از الکل یا سایر داروها دست و پنجه نرم می کنیم، چگونه می توانم کمک بگیرم؟**

Medi-Cal خدمات درمانی برای استفاده از مواد مخدر را پوشش می دهد. در صورت لزوم می توانید از طریق telehealth، تلفن یا به صورت حضوری خدمات دریافت کنید.

برای یافتن خطوط دسترسی برای درمان مواد مخدر در کانتی تان، مراجعه کنید به آدرس:  
[www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/SUD\\_County\\_Access\\_Lines.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/SUD_County_Access_Lines.aspx).

یا از طریق شماره (4357) 1-800-662-HELP با خط کمک ملی درمان تماس بگیرید.

### منابع بیشتر

- حمایت عاطفی مربوط به COVID-19 را می توانید در [www.covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being](http://www.covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being) پیدا کنید.
- پیدا کردن روشهایی جهت کمک به کاهش استرس به نشانی [www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health](http://www.covid19.ca.gov/manage-stress-for-health).
- با 211 تماس بگیرید. به عنوان گام نخست جهت برآوردن تمامی نیازهای غذایی محلی و سایر خدمات انسانی، ایالت در تمامی جوامع با 211 شریک شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [www.211.org](http://www.211.org) مراجعه نمایید.

### منابع برای جمعیت سالمند

- خدمات سالمندی و بزرگسالان: خط اطلاعات سالمندی و بزرگسالان ایالت به آژانس های محلی سالمندی در منطقه وصل می شود. با شماره 1-800-510-2020 تماس بگیرید.
- جداسازی: منابع جدید برای رفع خطرات فوری بهداشتی در اثر انزوای اجتماعی.
  - خط دوستی، که توسط انستیتوی سالمندان اداره می شود، به صورت 24 ساعته، 7 روز هفته متصل شده و خط بحران برای بزرگسالان مسن دارد. با شماره 1-888-670-1360 تماس بگیرید.
  - "Feeling Good & Staying Connected" یک راهنمای جدید فعالیت و برنامه ریز هفتگی از اداره سالمندان کالیفرنیا است. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به [www.aging.ca.gov/covid19](http://www.aging.ca.gov/covid19).
  - می توانید منابع بیشتری در مورد نحوه کاهش پیامدهای بهداشتی ناشی از استرس مربوط به اورژانس COVID-19 را در [www.ACEsAware.org](http://www.ACEsAware.org) پیدا کنید.
- معاینات تندرستی یا سوء استفاده، بی توجهی و یا بهره کشی: خط خدمات حمایت از بزرگسالان در کشور به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته به خدمات محافظت از بزرگسالان وصل می شود. با شماره 1-833-401-0832 تماس بگیرید.