

خطة الصحة العقلية في مقاطعة سان دييغو
ملخص التغييرات في دليل المستخدمين - ديسمبر 2023

القسم	المراجعة	ما الذي تغير
تذييلات الدليل	المعلومات المحدثّة.	• رابط الموقع الإلكتروني المحدثّ.
معلومات عامة القسم الفرعي: ما المسؤوليات التي تنطوي عليها خطة الصحة العقلية خاصتي؟	المعلومات المضافة.	• معلومات إضافية حول ضمان استمرار وصول المستخدمين إلى مقدم الخدمة السابق والحالي خارج الشبكة إذا استوفى معايير معينة.
معلومات مهمة حول برنامج Medi-Cal القسم الفرعي: هل تتوفر وسائل للنقل؟	المعلومات المضافة والمحدثّة.	• معلومات إضافية حول الاتصال بخطة الرعاية المدارة لوسائل النقل اللازمة لزيارة الصيدلية. • المعلومات المحدثّة عن كيفية المتابعة إذا كان لديك Medi-Cal ولكن لم يتم تسجيلك في خطة الرعاية المدارة.
معلومات مهمة حول برنامج Medi-Cal القسم الفرعي: ما هي خدمات الطوارئ؟	المعلومات المحدثّة.	• تشير اللغة المحدثّة في النقطة الثانية المحددة إلى "تسبب ضرر خطير للطريقة التي يعمل بها جسمك."
كيف يمكنك القول إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في حاجة للمساعدة؟ القسم الفرعي: كيف أعرف أنني بحاجة إلى المساعدة؟	المعلومات المحدثّة.	• تم تحديث بعض النقاط المدرجة كأعراض.
الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة القسم الفرعي: ما خدمات الصحة العقلية المتخصّصة؟	المعلومات المضافة.	• تمت اضافة "خدمات الأزمات المتنقلة" كخدمة متخصّصة للصحة العقلية.
الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة القسم الفرعي: كيف أحصل على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة؟	المعلومات المضافة.	• تمت اضافة تفسير إلى ما يعنيه "لا يوجد مدخل خاطئ للوصول الى خدمات الصحة العقلية."
الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة القسم الفرعي: أين يمكنني الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة؟	المعلومات المحدثّة.	• معلومات محدّثة تشير إلى أن "خطتك للصحة العقلية ستساعدك في العثور على مقدم خدمة يمكنه الحصول على الرعاية التي تحتاجها. يجب أن تحيلك خطة الصحة العقلية إلى أقرب مقدم رعاية إلى منزلك، أو ضمن اعتبارات الوقت أو المسافة، بما يلبي احتياجاتك."
الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة القسم الفرعي: متى يمكنني الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة؟	المعلومات المضافة.	• معلومات إضافية حول وضعك في قائمة الانتظار، وكيفية المضي قدماً إذا شعرت أن طول الوقت يضر بصحتك، والحق في تقديم شكوى إذا لم تتلق الرعاية في الوقت المناسب.
الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصّصة	المعلومات المضافة.	• معلومات إضافية عن عملية الإذن المسبق.

خطة الصحة العقلية في مقاطعة سان دييغو
ملخص التغييرات في دليل المستخدمين - ديسمبر 2023

		القسم الفرعي: من الذي يُحدد الخدمات التي سأحصل عليها؟
<ul style="list-style-type: none"> تمت إزالة "مختبر العيادات الخارجية والأدوية (يرجى ملاحظة أن معظم الأدوية مغطاة في إطار برنامج Medi-Cal للرسوم مقابل الخدمة) والإمدادات والمكملات الغذائية" كخدمة للصحة العقلية للمرضى الخارجيين يمكن الوصول إليها من خلال خطة الرعاية المدارة. 	تم حذف المعلومات.	الحصول على خدمات الصحة العقلية المتخصصة القسم الفرعي: كيف أحصل على خدمات الصحة العقلية الأخرى غير المشمولة في خطة الصحة العقلية؟
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة نقطة إضافية عن استمرارية طلب الرعاية التي من الممكن أن تُمنح إذا "شارك مقدم الرعاية وثائق ذات صلة بخطة الصحة العقلية فيما يتعلق بحاجتك للخدمات." 	المعلومات المضافة.	اختيار مقدم الرعاية القسم الفرعي: هل أستطيع الاستمرار في تلقي الخدمات من مقدم الرعاية الذي أتعامل معه حالياً؟
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة قسم جديد. تمت إضافة معلومات تواصل للأسئلة المتعلقة بنظام الأمن. تمت إضافة رابط موقع الويب للنسخة القابلة للبحث من دليل مفري أنظمة الصحة السلوكية (BHS). 	المعلومات المضافة.	حقوق في الوصول إلى السجلات الطبية ومعلومات دليل المزود باستخدام
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة قسم فرعي. 	المعلومات المضافة.	نطاق الخدمات القسم الفرعي: خدمات دعم الأقران
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة معلومات إضافية عن نوع خدمات الأزمات المتنقلة المدرجة، وإضافة رابط موقع الويب لمزيد من المعلومات المتعلقة بفرق الاستجابة للأزمات المتنقلة (MCRT). 	المعلومات المضافة.	نطاق الخدمات القسم الفرعي: خدمات الأزمات المتنقلة (تختلف حسب الدولة)
<ul style="list-style-type: none"> تم تحديث اللغة للإشارة إلى أن الخدمة مقدمة للمستخدمين الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا والذين يتم إحالتهم بناء على الضرورة الطبية. 	المعلومات المحدثة.	نطاق الخدمات القسم الفرعي: تنسيق العناية المركزة
<ul style="list-style-type: none"> تم تحديث اللغة للإشارة إلى أن الخدمة مقدمة للمستخدمين الذين تقل أعمارهم عن 21 عامًا والذين يتم إحالتهم بناء على الضرورة الطبية. 	المعلومات المحدثة.	نطاق الخدمات القسم الفرعي: الخدمات المنزلية المكثفة
<ul style="list-style-type: none"> معلومات محدثة حول الخدمات المتاحة عبر الهاتف أو الرعاية الصحية عن بُعد، مما يشير إلى أن لديك خيار أن تتم رؤيتك شخصياً أو عبر الهاتف أو الرعاية الصحية عن بُعد اعتماداً على خدماتك وإذا كنت توافق على ذلك. 	المعلومات المحدثة.	نطاق الخدمات القسم الفرعي: الخدمات المتوفرة عبر الهاتف أو الرعاية الصحية عن بُعد
<ul style="list-style-type: none"> المعلومات المحدثة للإشارة إلى أن المستخدمين يجب أن يتلقوا إشعار بقرار المنفعة السلبي. المعلومات المضافة عن كيفية المتابعة إذا لم تتلقى إشعار. 	المعلومات المحدثة والمضافة.	القرارات ذات التأثير السلبي على المساعدات التي اتخذتها خطة الصحة العقلية الخاصة بك القسم الفرعي: هل سأحصل دائماً على إخطار بالقرار ذي التأثير السلبي على المساعدات عندما لا أحصل على الخدمات التي أريدها؟

خطة الصحة العقلية في مقاطعة سان دييغو
ملخص التغييرات في دليل المستفيدين - ديسمبر 2023

<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة نقطة محددة تشير إلى ما سيخبرك به الإشعار: "كيفية تلقي نسخ من المستندات والتسجيلات ومعلومات أخرى متعلقة بقرار خطة الصحة العقلية." 	<p>المعلومات المُضافة.</p>	<p>القرارات ذات التأثير السلبي على المساعدات التي اتخذتها خطة الصحة العقلية الخاصة بك القسم الفرعي: ما الذي سيتضمنه إخطار القرار ذي التأثير السلبي على المساعدات؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة معلومات إضافية حول ما يمكنك القيام به لطلب استمرار الخدمة التي تم إيقافها عند تقديم استئناف أو طلب جلسة استماع عادلة للدولة. قم بتحديث المعلومات المتعلقة بالجدول الزمني للوقت الذي يجب عليك فيه طلب استمرار الخدمات. 	<p>المعلومات المضافة والمحدثة.</p>	<p>القرارات ذات التأثير السلبي على المساعدات التي اتخذتها خطة الصحة العقلية الخاصة بك القسم الفرعي: ماذا علي أن أفعل عندما أحصل على الإخطار بالقرار ذي التأثير السلبي على المساعدات؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> معلومات محدثة ومضافة عن عملية التظلم في النقاط المحددة. 	<p>المعلومات المحدثة والمضافة.</p>	<p>عملية التظلم القسم الفرعي: ما هي عملية التظلم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> تمت إضافة معلومات حول الإطار الزمني المطلوب لخطة الصحة العقلية الخاصة بك لإعلامك بأنها تلقت تظلمك. تمت إضافة معلومات حول ما يعرف التظلم المعفى. 	<p>المعلومات المُضافة.</p>	<p>عملية التظلم القسم الفرعي: كيف أعرف أن مسؤولي خطة الصحة العقلية استلموا تظلمي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> اللغة المضافة التي تنص على: "يجب أن تتأكد خطة الصحة العقلية الخاصة بك من عدم تغيير علاجك بطريقة ضارة نتيجة لتعبيرك عن حقوقك." 	<p>المعلومات المُضافة.</p>	<p>حقوق المستفيد ومسؤولياته القسم الفرعي: ما هي حقوقي بصفتي مستفيدًا من خدمات الصحة العقلية المتخصصة؟</p>

LANGUAGE TAGLINES

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call (888) 724-7240 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call (888) 724-7240 (TTY: 711). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ (888) 724-7240 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ (888) 724-7240 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ភ្នំសម្ព័ន្ធជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ (888) 724-7240 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចទាញបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ (888) 724-7240 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电(888) 724-7240 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 (888) 724-7240 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با (888) 724-7240 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با (888) 724-7240 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो (888) 724-7240 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। (888) 724-7240 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau (888) 724-7240 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau (888) 724-7240 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は (888) 724-7240 (TTY: 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。(888) 724-7240 (TTY: 711)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 (888) 724-7240 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. (888) 724-7240 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິຕິພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux (888) 724-7240 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx (888) 724-7240 (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 711). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТТУ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТТУ: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al (888) 724-7240 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al (888) 724-7240 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa (888) 724-7240 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa (888) 724-7240 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер (888) 724-7240 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер (888) 724-7240 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số (888) 724-7240 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số (888) 724-7240 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

إخطار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع مقاطعة سان دييغو قوانين الحقوق المدنية للولايات والحقوق المدنية الفيدرالية. لا تميز مقاطعة سان دييغو بشكل مخالف للقانون، ولا تستبعد أشخاصًا بعينهم، أو تعاملهم بطريقة مختلفة بسبب الجنس، أو العرق، أو لون البشرة، أو الدين، أو الأسلاف، أو الأصل القومي، أو هوية المجموعة العرقية، أو السن، أو الإعاقة العقلية، أو الإعاقة الجسدية، أو الظروف الصحية، أو المعلومات الجينية، أو الحالة العائلية، أو النوع، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي.

توفر مقاطعة سان دييغو:

- مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص ذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بصورة أفضل، مثل:
 - مترجمي لغة إشارة مؤهلين
 - معلومات مكتوبة بصيغ أخرى (مطبوعات بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو معلومات صوتية، أو صيغ إلكترونية يمكن الوصول إليها بسهولة)
- خدمات اللغات المجانية للأشخاص المتحدثين بلغة غير الإنجليزية، مثل:
 - المترجمين الفوريين المؤهلين
 - معلومات مكتوبة بلغات أخرى

إذا احتجت لتلك الخدمات، فتواصل مع خط "التواصل والأزمات" المتوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال على 724-724-888). أو إذا لم تتمكن من السماع أو الحديث بشكل جيد، يُرجى الاتصال على 711. عند الطلب، يمكن توفير هذه الوثيقة لك بطريقة برايل، أو مطبوعة بحروف كبيرة، أو بصيغة صوتية، أو بصيغ إلكترونية يمكن الوصول إليها بسهولة.

طريقة تقديم التظلم

إذا كنت ترى أن مقاطعة سان دييغو قد أخفقت في توفير تلك الخدمات أو ارتكبت تمييزًا مخالفًا للقانون بطريقة أخرى بناءً على الجنس، أو العرق، أو لون البشرة، أو الدين، أو الأسلاف، أو الأصل القومي، أو هوية المجموعة العرقية، أو السن، أو الإعاقة العقلية، أو الإعاقة الجسدية، أو الظروف الصحية، أو المعلومات الجينية، أو الوضع العائلي، أو النوع، أو الهوية الجنسية، أو التوجه الجنسي؛ يمكنك تقديم التظلم لدى وكالات الدفاع التالية. يمكنك تقديم التظلم عن طريق الهاتف، أو كتابيًا، أو بصورة شخصية أو بصيغة إلكترونية:

• عبر الهاتف:

- لطلب المساعدة فيما يتعلق بخدمات الإقامة، يمكنك الاتصال بمكتب برنامج الدفاع عن مرضى الأسر اليهودية (JFS) على 619-282-1134 أو 1-800-479-2233.
- للحصول على المساعدة بخصوص التقدّم بطلب خدمات العيادات الخارجية، يمكنك الاتصال بمركز المستهلك للتوعية الصحية والدفاع (CCHA) على رقم الهاتف المجاني (877) 734-3258 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929).
- أو إذا لم تتمكن من السماع أو الحديث بشكل جيد، يُرجى الاتصال على 711.
- التواصل الكتابي: املا استمارة الشكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:

لخدمات الإقامة:

Jewish Family Service of San Diego

Joan & Irwin Jacobs Campus

Turk Family Center

Community Services Building

8804 & 8788 Balboa Avenue

San Diego, CA 92123

لخدمات العيادات الخارجية:

Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHA)

1764 San Diego Avenue, Suite 100

San Diego, CA 92110

- التواصل الشخصي: رُز عيادة طبيبك أو موقع مقدم خدمات تم التعاقد معه -أي مقاطعة في سان دييغو وأخبره أنك تريد تقديم تظلم.
- التواصل الإلكتروني: تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

لخدمات الإقامة:

Jewish Family Service of San Diego

<https://www.jfssd.org/>

لخدمات العيادات الخارجية:

Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHCA)

<https://www.lasdd.org/mental-health-and-substance-abuse-patients-rights/>

مكتب الحقوق المدنية – إدارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية

يمكنك أيضًا تقديم شكوى حقوق مدنية لدى إدارة كاليفورنيا لخدمات الرعاية الصحية، أو مكتب الحقوق المدنية عبر الهاتف أو كتابيًا أو بصيغة إلكترونية على النحو التالي:

- عبر الهاتف: اتصل على الرقم **916-440-7370**. إذا كنت غير قادر على السماع أو الكلام بشكل جيد، يُرجى الاتصال على **711** (ترحيل حالات ولاية كاليفورنيا).
- التواصل الكتابي: املا استمارة الشكوى أو أرسل خطابًا إلى:

**Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

استمارات الشكاوى متاحة على:

<https://www.dhcs.ca.gov/discrimination-grievance-procedures>

- التواصل الإلكتروني: أرسل بريدا إلكترونيا إلى CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

مكتب الحقوق المدنية – وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت ترى أنك تعرضت للتمييز بناءً على العرق، أو لون البشرة، أو الأصل القومي، أو العمر، أو الإعاقة، أو الجنس، يمكنك تقديم شكوى حقوق مدنية لدى مكتب الحقوق المدنية بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، عن طريق الهاتف، كتابياً أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **1-800-368-1019**. إذا كنت غير قادر على السماع أو الكلام بشكل جيد، يُرجى الاتصال على الرقم التالي
الهاتف النصي/خدمة الاتصال لضعاف السمع **1-800-537-7697**.

- **التواصل الكتابي:** املأ استمارة الشكوى أو أرسل خطاباً إلى:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

- استمارات الشكاوى متاحة على <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **التواصل الإلكتروني:** يمكنك زيارة منصة شكاوى الحقوق المدنية على
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>