

إلى:	المستفيدين من خطة الصحة النفسية ونظام تقديم خدمات علاج الإدمان المنظم ببرنامج Medi-Cal
من:	خدمات الصحة السلوكية
التاريخ:	1 يناير 2026
العنوان:	دليل أعضاء خدمات الصحة السلوكية – إشعار بالتغييرات المهمة

لقد عرّضت عليك حين بدأت تتلقى خدمات برنامجنا نسخة من دليل أعضاء شرح المزايا المتاحة لك، وأوضح كيفية الحصول على الرعاية، وأجاب عن أسئلة ذات صلة بنظام خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة سان دييغو.

وقد حُدث دليل أعضاء خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة سان دييغو امتثالاً لإشعار معلومات خدمات الصحة السلوكية - [BHIN 25](#) [042](#) ليتماشى مع سياسات إدارة خدمات الرعاية الصحية (DHCS) الصادرة بين سبتمبر 2024 وديسمبر 2025.

وسيبدأ العمل بدليل الأعضاء المُحدّث في 1 فبراير 2026.

ومُرفق بهذا الإشعار ملخص للتغييرات التي طرأت على دليل الأعضاء، وهو متاح أيضًا على صفحة Optum – Beneficiary & Families الإلكترونية:

https://www.optumsandiego.com/content/SanDiego/sandiego/en/beneficiary_and_families.html

للحصول على معلومات كاملة عن الخدمات المتاحة ووصف كل خدمة، اطلب من مقدم الخدمة نسخة من دليل الأعضاء بشأن خدمات الصحة السلوكية في مقاطعة سان دييغو، أو اطلع على نسخة عبر الإنترنت في [صفحة Beneficiary & Families](#) بالموقع الإلكتروني www.optumsandiego.com.

لمزيد من المعلومات:

• يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني QIMatters.HHSA@sdcounty.ca.gov

دليل أعضاء خدمات الصحة السلوكية بمقاطعة سان دييجو
ملخص التغييرات - يسري مفعولها اعتبارًا من 1 فبراير 2026

القسم	التنقيح	الأشياء التي تغيرت بالنسبة لبرنامج الصحة النفسية المتخصصة ونظام التقديم المنظم للرعاية لمدمني المخدرات المؤهلين لبرنامج Medi-Cal
إشعار بتوافر خدمات المساعدة اللغوية والوسائل والخدمات المساعدة	تحديث	<ul style="list-style-type: none"> • كان يُسمى سابقًا "إشعارات اللغة" • حُدث رقم جهاز الاتصال النَّصي (TTY) إلى "1-800-855-7100"
جدول المحتويات	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيفَ قسم "إشعار ممارسات الخصوصية" • أُضيفَ قسم "كلمات يجب معرفتها"
اللغات والتنسيقات الأخرى	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • ضمن خدمات الترجمة الفورية: "يمكن للمقاطعة أيضًا توفير وسائل وخدمات مساعدة لأحد أفراد الأسرة أو صديق أو أي شخص آخر من المناسب التواصل معه نيابةً عنك."
معلومات عن خدمات الصحة السلوكية	تحديث	<ul style="list-style-type: none"> • حُدث مصطلح "مراهق" إلى "شخص يقل عمره عن 21 عامًا"
ما الشكوى؟ (قسم فرعي ضمن قسم "عملية حل المشاكل: تقديم شكوى أو الاستئناف أو طلب جلسة استماع عادلة على مستوى الولاية")	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيفت معلومات أكثر عن أنواع المخاوف التي يمكن معالجتها مع أمثلة توضيحية.
هل يمكنني الاستمرار في الحصول على خدماتي أثناء انتظار قرار الاستئناف؟ (قسم فرعي ضمن قسم "قرارات المزايا السلبية")	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيفت قسم فرعي جديد ومعلومات أخرى حول "نعم، قد يمكنك الاستمرار في الحصول على خدماتك أثناء انتظار القرار، وهذا معناه أنه يمكنك الاستمرار في زيارة مقدم الخدمة المتابع لحالتك والحصول على الرعاية التي تحتاجها."
ما الذي يجب علي فعله للاستمرار في الحصول على خدماتي؟ (قسم فرعي ضمن قسم "قرارات المزايا السلبية")	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيفت قسم فرعي ومعلومات جديدة عن كيفية طلب استمرار الخدمات أثناء انتظار قرار الاستئناف لتوضيح ما يلي "يجب عليك استيفاء الشروط التالية: <ul style="list-style-type: none"> ○ طلب استمرار الحصول على الخدمة في غضون 10 أيام تقويمية من إرسال المقاطعة إشعار قرار المزايا السليبي أو قبل التاريخ الذي ذُكرت فيه المقاطعة أنّ الخدمة ستتوقف، أيهما أبعد. ○ تقديم استئناف خلال 60 يومًا تقويميًا من تاريخ إشعار المزايا السليبي. ○ كون الاستئناف متعلقًا بإيقاف خدمة كنت تتلقاها بالفعل أو تقليصها أو تعليقها. ○ موافقة مقدم الخدمة على حاجتك للخدمة. ○ عدم انتهاء الفترة الزمنية التي وافقت عليها المقاطعة للخدمة."
ماذا لو قررت المقاطعة بعد الاستئناف أنني لست بحاجة إلى الخدمة؟ (قسم فرعي ضمن قسم "قرارات المزايا السلبية")	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيفت قسم فرعي جديد ومعلومات أخرى حول "لن يُطلب منك دفع ثمن الخدمات التي تلقيتها أثناء انتظار البت في الاستئناف."
إشعار ممارسات الخصوصية	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • قسم جديد يُعلم الأعضاء بحقوقهم في معرفة كيفية استخدام معلوماتهم الصحية المحمية والإفصاح عنها، وما هي حقوقهم المتعلقة بالخصوصية.
كلمات يجب معرفتها	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • قسم جديد يتضمن تعريفات المصطلحات (بالترتيب الأبجدي) الموجودة في جميع أجزاء دليل الأعضاء

القسم	التنقيح	الأشياء التي تغيّرت بالنسبة لبرنامج الصحة النفسية المتخصصة
الوصول إلى خدمات الصحة السلوكية	تحديث	<ul style="list-style-type: none"> • يجب على المقاطعات وفقًا لتحديثات إدارة خدمات الرعاية الصحية (DHCS) توفير موعد لخدمات الصحة النفسية العاجلة: <ul style="list-style-type: none"> ○ خلال 48 ساعة من تقديم الطلب إذا تطلّب الأمر تفويضًا مسبقًا ○ خلال 96 ساعة من تقديم الطلب إذا لم يتطلّب الأمر تفويضًا مسبقًا
نطاق الخدمات	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيف ما يلي ضمن خدمات الصحة النفسية المتخصصة: <ul style="list-style-type: none"> ○ العلاج التفاعلي بين الوالدين والطفل (PCIT) ○ العلاج الأسري الوظيفي (FFT) ○ العلاج المتعدد الأنظمة (MST) ○ العلاج المجتمعي الفعال (ACT) ○ العلاج المجتمعي الفعال في الطب الشرعي (FACT) ○ الرعاية التخصصية المُنسّقة (CSC) لحالات الذهان في مراحلها الأولى (FEP) ○ خدمات نادي التأهيل النفسي الاجتماعي ○ خدمات العاملين الصحيين المجتمعيين (CHW) المُحسّنة (أضيفت محليًا في أبريل 2025) ○ التوظيف المدعوم ○ خدمات الوصول الداخلي

القسم	التنقيح	الأشياء التي تغيّرت بالنسبة لنظام التقديم المنظم للرعاية لمدمني المخدرات المؤهلين لبرنامج Medi-Cal
الوصول إلى خدمات الصحة السلوكية	تحديث	<ul style="list-style-type: none"> • يجب على المقاطعات وفقًا لتحديثات إدارة خدمات الرعاية الصحية (DHCS) توفير موعد لخدمات اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) العاجلة: <ul style="list-style-type: none"> ○ خلال 48 ساعة من تقديم الطلب إذا تطلّب الأمر تفويضًا مسبقًا ○ خلال 96 ساعة من تقديم الطلب إذا لم يتطلّب الأمر تفويضًا مسبقًا • غيّر إدارة خدمات الرعاية الصحية (DHCS) معيار التفويض من 14 يومًا تقويميًا إلى 5 أيام عمل، ولم يكن هناك أي تأثير على الأعضاء لأنّ الجدول الزمني المحلي لتفويض الإقامة لعلاج اضطراب تعاطي المواد (SUD) بخطة الصحة السلوكية (BHP)-سان ديجو أقصر من معيار إدارة خدمات الرعاية الصحية (DHCS) الجديد.
نطاق الخدمات	إضافة	<ul style="list-style-type: none"> • أُضيف ما يلي ضمن خدمات علاج اضطرابات تعاطي المخدرات: <ul style="list-style-type: none"> ○ ممارسات الرعاية الصحية التقليدية (أضيفت محليًا في يوليو 2025) ○ خدمات العاملين الصحيين المجتمعيين (CHW) المُحسّنة (أضيفت محليًا في أبريل 2025) ○ التوظيف المدعوم

English

ATTENTION: If you need help in your language call (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

繁體中文 (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: 1-800-855-7100)。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: 1-800-855-7100)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 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: 1-800-855-7100) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEV TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau (888) 724-7240 (TTY: (TTY: 1-800-855-7100). 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: 1-800-855-7100). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 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: 1-800-855-7100) 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 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນລົບການເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕຟິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). 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: 1-800-855-7100). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТТТ: 1-800-855-7100). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТТТ: 1-800-855-7100). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7200). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7200). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). 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: 1-800-855-7100). Libre ang mga serbisyonang ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). 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: 1-800-855-7100). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). 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: 1-800-855-7100). Các dịch vụ này đều miễn phí.

إشعار بعدم التمييز

إنّ التمييز عمل مخالف للقانون، وإنّ مقاطعة سان دييجو ملتزمة بالقوانين الولائية والفيدرالية لحقوق المدنية، ولا تمارس أي أعمال تمييزية غير قانونية ضد أشخاص أو تستبعدهم أو تعاملهم معاملة مختلفة بسبب الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو هوية المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

تُقدّم مقاطعة سان دييجو ما يلي:

- مساعدات وخدمات مجانية لذوي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
 - مترجمي لغة الإشارة المؤهلين
 - المعلومات المكتوبة بتنسيقات أخرى (الطباعة بأحرف كبيرة، برايل، الصوت، التنسيقات الإلكترونية السهلة، التنسيقات الأخرى)
- خدمات لغوية مجانية لمن لا يتحدثون الإنجليزية كلغتهم الأم، مثل:
 - المترجمين الفوريين المؤهلين
 - المعلومات المكتوبة بلغات أخرى

إذا كنت تريد هذه الخدمات، فاتصل بخط المساعدة والأزمات على مدار الساعة على الرقم 724-7240 (888). وإذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث جيدًا، فيرجى الاتصال على رقم 711. واعلم أنه يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل أو بأحرف كبيرة أو بصيغة صوتية أو في نسخة إلكترونية عند الطلب.

كيفية تقديم شكوى

إذا كنت تعتقد أنّ مقاطعة سان دييجو قد تقاعست عن تقديم هذه الخدمات أو أنك تعرّضت لأعمال تمييزية غير قانونية بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو هوية المجموعة العرقية أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجّه الجنسي، يمكنك تقديم شكوى إلى وكالات المناصرة التالية هاتفياً أو كتابةً أو شخصياً أو إلكترونياً:

• هاتفياً:

- للحصول على مساعدة لتقديم شكوى بخصوص خدمات المرضى الداخليين و/أو خدمات الإقامة، يمكنك الاتصال ببرنامج مناصرة المرضى بمؤسسة Jewish Family Service (خدمة الأسر اليهودية (JFS) على الرقم 619-282-1134 أو الرقم 1-800-479-2233.
- للحصول على مساعدة لتقديم شكوى بخصوص خدمات المرضى الخارجيين، يمكنك الاتصال بمركز المستهلك للتثقيف الصحي ومناصرة المرضى (CCHEA) على رقمه المجاني (TTY 1-800-735-2929) (734-3258 (877).
- وإذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث جيدًا، فيرجى الاتصال على رقم 711.

- **كتابة:** املأ نموذج شكوى أو اكتب خطابًا وأرسله إلى:
 - **بالنسبة لخدمات المرضى الداخليين و/أو خدمات الإقامة:**

Jewish Family Service of San Diego
Joan & Irwin Jacobs Campus
Turk Family Center Community Services Building
8804 Balboa Avenue
San Diego, CA 92123
 - **بالنسبة لخدمات المرضى الخارجيين:**

(CCHEA) Consumer Center for Health Education and Advocacy
1764 San Diego Avenue, Suite 100
San Diego, CA 92110
- **شخصيًا:** تفضّل بزيارة عيادة طبيبك أو أي موقع من مواقع مقدمي الخدمات المتعاقدين مع مقاطعة سان دييجو وقل إنك تريد تقديم شكوى.
- **إلكترونيًا:** تفضّل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:
 - **بالنسبة لخدمات المرضى الداخليين و/أو خدمات الإقامة:**

Jewish Family Service of San Diego (خدمة الأسر اليهودية)-سان دييجو على
<https://www.jfssd.org/our-services/adults-families/patient-advocacy/>
 - **بالنسبة لخدمات المرضى الخارجيين:**

(CCHEA) Consumer Center for Health Education and Advocacy على
<https://www.lasds.org/mental-health-and-substance-abuse-patients-rights/>

مكتب الحقوق المدنية - وزارة خدمات الرعاية الصحية بكاليفورنيا

يمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى وزارة خدمات الرعاية الصحية بكاليفورنيا أو مكتب الحقوق المدنية هاتفياً أو كتابةً أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بالرقم **916-440-7370**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيداً، فيُرجى الاتصال برقم **711** خدمة ترحيل الاتصالات بولاية كاليفورنيا).
- **كتابةً:** املاً نموذج شكوى أو أرسل خطاباً إلى:

Department of Health Care Services - Office of Civil Rights

P.O. Box 997413, MS 0009

Sacramento, CA 95899-7413

نماذج الشكوى متاحة على الموقع الإلكتروني:

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

- **إلكترونياً:** أرسل بريداً إلكترونياً إلى CivilRights@dhcs.ca.gov.

مكتب الحقوق المدنية - وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك قد تعرّضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضًا تقديم شكوى تتعلق بالحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية هاتفياً أو كتابةً أو إلكترونياً:

- **هاتفياً:** اتصل بالرقم **1-800-368-1019**. إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع جيداً، فيُرجى الاتصال بالرقم **.TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- **كتابةً:** املاً نموذج شكوى أو أرسل خطاباً إلى:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

- نماذج الشكوى متاحة على الموقع الإلكتروني: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- **إلكترونياً:** تفضّل بزيارة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على الموقع الإلكتروني:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>