



به:	ذی نفعان طرح سلامت روانی و سامانه ارائه سازمان یافته Drug Medi-Cal
از:	خدمات سلامت رفتاری
تاریخ:	1 ژانویه 2026
عنوان:	کتابچه اعضای سلامت رفتاری - اطلاعیه تغییرات مهم

در ابتدا که دریافت خدمات در برنامه ما را آغاز کردید، یک نسخه از کتابچه اعضا به شما ارائه شد که مزایای شما و نحوه دریافت مراقبت را توضیح می داد و به سؤالات مربوط به سامانه خدمات سلامت رفتاری شهرستان سن دیگو پاسخ می داد.

به پیروی از [BHIN 25-042](#)، کتابچه اعضای سلامت رفتاری شهرستان سن دیگو به روزرسانی شده است تا با سیاست های DHCS که بین سپتامبر 2024 تا دسامبر 2025 منتشر شده اند تطبیق داده شود.

کتابچه اعضای به روز شده در تاریخ 1 فوریه 2026 اجرایی خواهد شد.

خلاصه تغییرات کتابچه اعضا به این اطلاعیه پیوست شده است، در در صفحه Optum - ذی نفعان و خانواده ها نیز در دسترس است:

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

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات موجود و شرح تک تک خدمات، رونوشت «کتابچه راهنمای اعضای سلامت رفتاری شهرستان سن دیه گو» را از ارائه دهنده خود درخواست کنید یا این سند را از www.optumsandiego.com در صفحه «ذینفعان و خانواده ها» دانلود کنید.

اطلاعات بیشتر از طریق:

• تماس با QIMatters.HHSA@sdcounty.ca.gov

کتابچه اعضای سلامت رفتاری شهرستان سن دیگو خلاصه تغییرات - لازم الاجرا از 1 فوریه 2026

بخش	بازبینی	تغییرات در SMH & DMC-ODS
اطلاعیه در دسترس بودن خدمات کمک زبانی و خدمات کمک های امدادی	به روزرسانی شد	<ul style="list-style-type: none"> عنوان قبلی «تگ لاین های زبانی» شماره TTY به "1-800-855-7100" به روزرسانی شد
فهرست مطالب	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> بخش «اطلاعیه رویکرد حریم خصوصی» اضافه شد بخش «کلماتی که باید بدانید» اضافه شد
زبان ها و قالب های دیگر	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> در قسمت خدمات مترجم شفاهی: «شهرستان می تواند خدمات و کمک های امدادی را به عضو خانواده، دوست یا هر فرد دیگری که ارتباط با آنها از طرف شما جایز است نیز ارائه کند.»
اطلاعات خدمات سلامت رفتاری	به روزرسانی شد	<ul style="list-style-type: none"> «نوجوان» به «فرد زیر سن 21 سال» به روزرسانی شد
شکایت چیست؟ (زیربخش در بخش «فرایند حل مشکل: تنظیم شکایت، واخواهی، یا درخواست رسیدگی منصفانه ایالت»)	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> اطلاعات بیشتری درباره نوع نگرانی هایی که می تواند رسیدگی شود با مثال اضافه شد.
آیا می توانم در مدتی که منتظر رأی واخواهی هستم همچنان خدماتم را دریافت کنم؟ (زیربخش در بخش «رأی سلب مزایا»)	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> زیربخش و اطلاعات جدید اضافه شد «بله، ممکن است بتوانید در مدتی که منتظر رأی هستید همچنان خدمات را دریافت کنید. این بدان معناست که می توانید همچنان به ارائه دهنده خود مراجعه کنید و مراقبت های مورد نیازتان را دریافت کنید.»
برای تداوم دریافت خدماتم باید چه کاری انجام دهم؟ (زیربخش در بخش «رأی سلب مزایا»)	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> زیربخش و اطلاعات در مورد نحوه درخواست تداوم خدمات در مدت انتظار برای رأی واخواهی اضافه شد تا توضیح دهد «باید شرایط زیر را دارا باشید: <ul style="list-style-type: none"> ظرف 10 روز تقویم پس از اینکه شهرستان اطلاعیه رأی سلب مزایا را ارسال می کند یا قبل از تاریخی که شهرستان اعلام کرده است که خدمات متوقف خواهد شد، هر تاریخی که دیرتر باشد، درخواست تداوم خدمات بدهید. ظرف 60 روز تقویم پس از تاریخ مندرج در اطلاعیه رأی سلب مزایا درخواست واخواهی داده اید. واخواهی مربوط به توقف، کاهش یا تعلیق خدماتی است که از قبل دریافت می کردید. ارائه دهنده شما موافقت کرده است که به این خدمات نیاز دارید. بازه زمانی که شهرستان از قبل برای خدمات تأیید کرده است هنوز به پایان نرسیده است.»
اگر بعد از واخواهی، شهرستان تصمیم بگیرد که من به خدمات نیاز ندارم چطور؟ (زیربخش در بخش «رأی سلب مزایا»)	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> زیربخش و اطلاعات جدید اضافه شد «شما ملزم به پرداخت هزینه خدماتی که در مدت رسیدگی به واخواهی دریافت کرده اید نخواهید بود.»
اطلاعیه رویکرد حریم خصوصی	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> بخش جدیدی که حق اعضا برای اطلاع از نحوه استفاده و افشای اطلاعات حفاظت شده سلامتشان و حقوق حریم خصوصی آنها را به آنها اطلاع می دهد.
کلماتی که باید بدانید	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> بخش جدیدی که شامل تعاریف اصطلاحات (به ترتیب حروف الفبا) موجود در کل کتابچه اعضا است

بخش	بازبینی	تغییرات در SMH
دسترسی به خدمات سلامت رفتاری	به روزرسانی شد	<ul style="list-style-type: none"> • DHCS به روزرسانی کرد که شهرستان ها باید برای خدمات سلامت روانی اضطراری به شرح زیر نوبت ارائه دهند: <ul style="list-style-type: none"> ○ ظرف 48 ساعت پس از درخواست، در صورت نیاز به مجوز قبلی ○ ظرف 96 ساعت پس از درخواست، در صورت عدم نیاز به مجوز قبلی
حیطه خدمات	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> • به خدمات تخصصی سلامت روانی اضافه شد: <ul style="list-style-type: none"> ○ درمان تعامل والدین-فرزند (PCIT) ○ درمان کاربردی خانواده (FFT) ○ درمان چندنظامه (MST) ○ درمان اجتماعی قاطع (ACT) ○ درمان اجتماعی قاطع پزشکی قانونی (FACT) ○ مراقبت تخصصی هماهنگ (CSC) برای روان پریشی اپیزود اول (FEP) ○ خدمات پانسیون ○ خدمات مددکار سلامت اجتماعی پیشرفته (CHW) (به صورت محلی در آوریل 2025 اضافه شد) ○ اشتغال حمایت شده ○ خدمات In-Reach

بخش	بازبینی	تغییرات در DMC-ODS
دسترسی به خدمات سلامت رفتاری	به روزرسانی شد	<ul style="list-style-type: none"> • DHCS به روزرسانی کرد که شهرستان ها باید برای خدمات SUD اضطراری به شرح زیر نوبت ارائه دهند: <ul style="list-style-type: none"> ○ ظرف 48 ساعت پس از درخواست، در صورت نیاز به مجوز قبلی ○ ظرف 96 ساعت پس از درخواست، در صورت عدم نیاز به مجوز قبلی • DHCS استاندارد مجوزدهی را از 14 روز تقویم به 5 روز کاری تغییر داد، اما تأثیری روی اعضا نمی گذارد، چون زمان بندی مجوزدهی مسکونی BHP SUD محلی سن دیگو از استاندارد جدید DHCS کوتاه تر است.
حیطه خدمات	اضافه شد	<ul style="list-style-type: none"> • به خدمات اختلال مصرف مواد اضافه شد: <ul style="list-style-type: none"> ○ روش های سنتی مراقبت سلامت (به صورت محلی در ژوئیه 2025 اضافه شد) ○ خدمات مددکار سلامت اجتماعی پیشرفته (CHW) (به صورت محلی در آوریل 2025 اضافه شد) ○ اشتغال حمایت شده

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). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ແລະ ຄົນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ 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 Брайлля 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.

اعلامیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. شهرستان سن دیگو از قوانین حقوق مدنی فدرال و ایالتی پیروی می کند. شهرستان سن دیگو به دلیل جنس، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، اصلیت، هویت گروه قومی، سن، کم توانی ذهنی، کم توانی جسمی، عارضه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تأهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی به طور غیرقانونی تبعیض قایل نمی شود، افراد را مستثنی نمی کند یا با آنها متفاوت رفتار نمی کند.

شهرستان سن دیگو موارد زیر را ارائه می کند:

- خدمات و کمک های رایگان به افراد توان یاب برای کمک به آنها در ارتباط بهتر، مانند:
 - مترجمین زبان اشاره واجد صلاحیت
 - اطلاعات کتبی در قالب های دیگر (چاپ درشت، بریل، صوت یا فرمت های الکترونیک دسترس پذیر)
- خدمات زبانی رایگان به افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، مانند:
 - مترجمین شفاهی واجد صلاحیت
 - اطلاعات مکتوب به زبان های دیگر

اگر به این خدمات نیاز دارید، در 24 ساعت شبانه هر 7 روز هفته از طریق شماره 724-7240 (888) با خط بحران و دسترسی تماس بگیرید. یا، اگر نمی توانید به خوبی صحبت کنید یا بشنوید، لطفاً با 711 تماس بگیرید. در صورت درخواست، این سند در قالب بریل، چاپ درشت، صوت یا فرمت های الکترونیک دسترس پذیر قابل ارائه است.

نحوه تنظیم شکایت

اگر معتقدید که شهرستان سن دیگو در ارائه این خدمات به شما کوتاهی کرده است یا به نحوی به صورت غیرقانونی بر مبنای جنس، نژاد، رنگ پوست، مذهب، تبار، اصلیت، هویت گروه قومی، سن، کم توانی ذهنی، کم توانی جسمی، عارضه پزشکی، اطلاعات ژنتیک، وضعیت تأهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی تبعیض قایل شده است، می توانید نزد سازمان های وکالت زیر شکایتی تنظیم کنید. می توانید شکایت خود را به صورت تلفنی، مکتوب، حضوری یا الکترونیکی تنظیم کنید:

• تلفنی:

- برای کمک در خصوص تنظیم شکایت در مورد خدمات بستری و/یا مسکونی، می توانید از طریق شماره 619-282-1134 یا 1-800-479-2233 با برنامه رایزنی بیماران خدمات خانواده های یهودی (JFS) تماس بگیرید.
- برای کمک در خصوص تنظیم شکایت در مورد خدمات سرپایی، می توانید از طریق شماره تلفن رایگان (TTY 1-800-735-2929) (734-3258 (877)) با مرکز رایزنی و آموزش سلامت مصرف کنندگان تماس بگیرید.
- یا، اگر نمی توانید به خوبی صحبت کنید یا بشنوید، لطفاً با 711 تماس بگیرید.

- **کتبی:** یک فرم شکایت پر کنید یا نامه ای بنویسید و به نشانی زیر ارسال کنید:

- **برای خدمات بستری و/یا مسکونی:**

Jewish Family Service of San Diego

Joan & Irwin Jacobs Campus

Turk Family Center Community Services Building

8804 Balboa Avenue

San Diego, CA 92123

- **برای خدمات سرپایی:**

(CCHEA) Consumer Center for Health Education and Advocacy

1764 San Diego Avenue, Suite 100

San Diego, CA 92110

- **حضور:** به مطب دکتر خود یا هر یک از مکان های ارائه دهنده طرف قرارداد شهرستان سن دیگو مراجعه کنید و بگویید می خواهید شکایت تنظیم کنید.

- **الکترونیکی:** به وب سایت های زیر مراجعه کنید:

- **برای خدمات بستری و/یا مسکونی:**

<https://www.ifssd.org/our-services/adults-> خدمات خانواده های یهودی سن دیگو

[families/patient-advocacy/](https://www.ifssd.org/our-services/adults-families/patient-advocacy/)

- **برای خدمات سرپایی:**

مرکز رایزنی و آموزش سلامت مصرف کنندگان (CCHEA) <https://www.laszd.org/mental-health->

[and-substance-abuse-patients-rights/](https://www.laszd.org/mental-health-and-substance-abuse-patients-rights/)

دفتر حقوق مدنی - اداره خدمات مراقبت سلامت کالیفرنیا

همچنین، می توانید به صورت تلفنی، کتبی یا الکترونیکی، نزد اداره خدمات مراقبت سلامت کالیفرنیا، دفتر حقوق مدنی، یک شکایت حقوق مدنی تنظیم کنید:

- **تلفنی:** با **916-440-7370** تماس بگیرید. اگر نمی توانید به خوبی صحبت کنید یا بشنوید، لطفاً با **711** (خدمات رله ایالت کالیفرنیا) تماس بگیرید.

- **کتبی:** یک فرم شکایت پر کنید یا نامه ای به نشانی زیر ارسال کنید:

Department of Health Care Services - Office of Civil Rights

P.O. Box 997413, MS 0009

Sacramento, CA 95899-7413

فرم های شکایت در نشانی زیر موجود است:

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

- **الکترونیکی:** ایمیلی به CivilRights@dhcs.ca.gov ارسال کنید.

دفتر حقوق مدنی - وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

اگر معتقدید بر مبنای نژاد، رنگ پوست، اصلیت، سن، کم توانی یا جنس، مورد تبعیض قرار گرفته اید، می توانید نزد وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر حقوق مدنی نیز یک شکایت حقوق مدنی به صورت تلفنی، کتبی یا الکترونیکی تنظیم کنید:

- **تلفنی:** با **1-800-368-1019** تماس بگیرید. اگر نمی توانید به خوبی صحبت کنید یا بشنوید، لطفاً با **TTY/TDD 1-800-537-7697** تماس بگیرید.

- **کتبی:** یک فرم شکایت پر کنید یا نامه ای به نشانی زیر ارسال کنید:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

- فرم های شکایت در نشانی زیر موجود است: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

- **الکترونیکی:** از «درگاه شکایت دفتر حقوق مدنی» بازدید کنید:

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