

# حديث حول الصحة

رحلتك نحو صحة أفضل



## مزايا الخطة

### الاعتناء بك

الخدمات التالية متاحة لك بصفتك عضواً في الخطة:

- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الوصول إلى عيادة مقدم الرعاية المتابع لك، فإن خططنا توفر مزايا النقل من أجل توصيلك إلى مواعيده الطبية.
- إذا احتجت إلى زيارة مقدم رعاية بشكل عاجل، فإننا نقدم الرعاية بعد ساعات العمل في مراكز الرعاية العاجلة.
- توفر العديد من الخطوط خط الاتصال بقسم التمريض (NurseLine) والذي يمكنك الاتصال به في أي وقت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
- يتم تقديم زيارات افتراضية في معظم الولايات.

تعرف على المزيد عن المزايا والخدمات المتاحة لك. تفضل بزيارة [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) أو استخدم تطبيق UnitedHealthcare.

هل تعرف الأدوية التي تغطيها خطتك الصحية؟

راجع الصفحة 2 للحصول على تفاصيل عن المزايا المقدمة فيما يخص الأدوية المتاحة بوصفة طبية.

# تعرف على مزايا الأدوية الخاصة بك

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني للتعرف على مزايا الأدوية المقدمة لك بوصفه طبياً. يوفر الموقع معلومات عن:

1. الأدوية المشتملة باللغطية. توجد قائمة بالأدوية المشتملة باللغطية. قد تحتاج إلى استعمال دواء لا يحمل اسمًا تجاريًا بدلاً من دواء يحمل اسمًا تجاريًا.
2. أماكن صرف الوصفات الطبية. يمكنك العثور على صيدلية قبل خطاك بالقرب منك. قد تتمكن أيضًا من الحصول على أدوية معينة عن طريق البريد.
3. القواعد التي قد تطبق. بعض الأدوية قد لا تكون مشتملة باللغطية إلا في حالات معينة. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى تجربة دواء مختلف أو لا ("هذا ما يسمى العلاج التدريجي" "Step Therapy"). أو قد تحتاج إلى الحصول على موافقة UnitedHealthcare على استخدام دواء. (هذا ما يسمى الإذن المسبق). قد تكون هناك أيضًا قيود على الكمية التي يمكنك الحصول عليها من أدوية معينة.
4. التكاليف التي قد تتحملها. قد تكون مطالبًا بدفع مساهمات المتنفع عند صرف الوصفات الطبية.

## ابحث عنها

يمكنك العثور على معلوماتٍ عن مزايا أدويتك على [.myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) أو يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم على [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



# نحن نرعاك

توفر خطة UnitedHealthcare Community Plan خدمات للمعايدة في الحفاظ على صحتك. لدينا أيضًا خدمات مُخصصة للمساعدة في إدارة الأمراض واحتياجات الرعاية الأخرى بشكل أفضل. تشكل هذه الخدمات جزءًا من برنامج صحة السكان (Population Health).

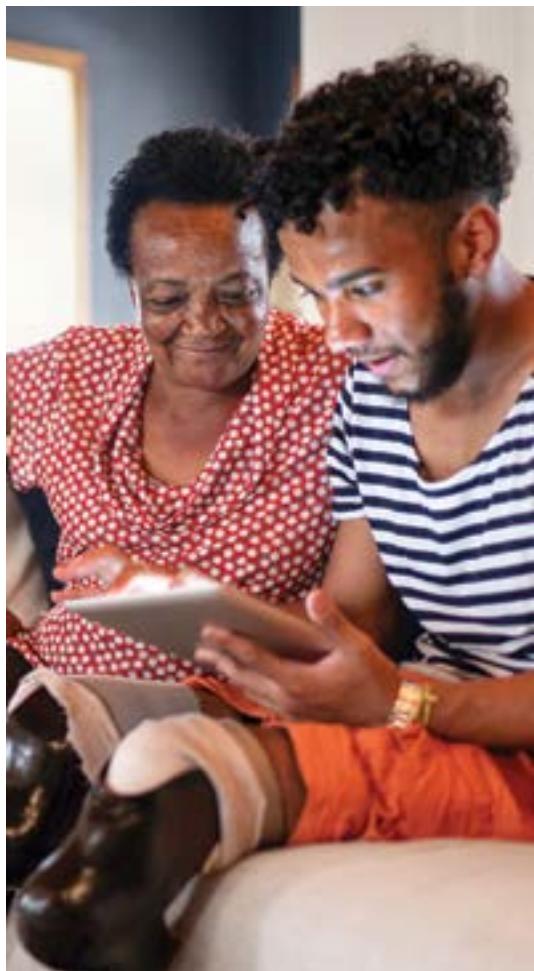
ويمكن أن تشمل:

- التوعية والذكريات الصحية
- دعم الأئمة والتعليم
- الدعم في التعامل مع اضطرابات تعاطي المخدرات
- برامج لمساعدتك في الاحتياجات الصحية المعقدة (يعمل مدير الرعاية مع طبيبك والوكالات الخارجية الأخرى)

هذه البرامج طوعية، ويتم تقديمها من دون أي تكلفة عليك. ويمكنك اختيار إيقاف أي برنامج في أي وقت.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على [myuhc.com](http://myuhc.com). يوفر الموقع معلومات مفصلة عن المزايا والبرامج والخدمات المقدمة لك. إذا كنت ترغب في إجراء إحالة إلى برنامج إدارة الحالات لدينا، فاتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المدون في صفحة 9.





## أعلى جودة

تطبق خطة UnitedHealthcare Community Plan برنامجاً لتحسين الجودة. يهدف البرنامج إلى تزويد الأعضاء بأفضل مستوى من الرعاية الصحية والخدمات. في كل عام، نضع أهدافاً ونقيس تقدمنا.

تركز بعض أهدافنا على تحسين عدد الخدمات التي تحصل عليها العضوات الحوامل والأطفال. ويشمل ذلك زيارات ما بعد الولادة، والفحوصات الصحية الدورية، والتطعيمات. وتركز أهداف أخرى على ضمان حصول الأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة، مثل السكري، على الاختبارات التي يحتاجونها. في بعض الأحيان، يحتاج العضو إلى الذهاب إلى المستشفى أو قسم الطوارئ بسبب مشكلة تتعلق بالصحة النفسية. وعندما يحدث ذلك، فإن هدفنا هو المتابعة مع أخصائي صحة نفسية بعد عودته إلى المنزل.

نجري أيضاً استطلاعات لآراء أعضائنا كل عام من أجل معرفة آرائهم عن أداء خطتنا الصحية. ونستفيد من هذه الآراء في تحسين الخدمات التي نقدمها، بما في ذلك شبكة مقدمي الرعاية وخدمة العملاء. ونعمل هذا العام على تحسين التجربة الرقمية للأعضاء.

هل ترغب في الحصول على مزيدٍ من المعلومات عن برنامج تحسين الجودة لدينا وتنتائجنا؟ اتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني المدون في صفحة 9.

ادارة الانتفاع

## الرعاية الصحيحة

تتولى خطة UnitedHealthcare Community Plan إدارة الانتفاع (UM). وهذا الأمر تطبيقه جميع خطط الرعاية الصحية المُدار. وتهدف إدارة الانتفاع إلى ضمان حصول أعضائنا على الرعاية المناسبة في الوقت المناسب وفي المكان المناسب.

يتولى أحد الأطباء مراجعة الطلبات عندما لا تلبِي الرعاية المبادئ التوجيهية، ويقرر ما إذا كان قد تم تقديم الرعاية والخدمات الصحيحة. يجب أن تكون الخدمات مشمولة بموجب المزايا المتاحة لك. نحن لا نكافئ الأطباء أو الموظفين على رفض الخدمات. نحن لا ندفع لأي شخص مقابل تقليل الرعاية المقدمة. ويحق للأعضاء والأطباء استئناف حالات الرفض. يتضمن إشعار الرفض معلومات عن كيفية استئناف القرار.

هل لديك أي أسئلة؟ تحدث إلى موظفينا. يتوفّر موظفونا للرد 8 ساعات في اليوم خلال ساعات العمل العادي. يمكنك كذلك ترك رسالة وسيعادون أحدهم الاتصال بك. تتوفّر خدمات TDD/TTY والمساعدة اللغوية إذا كنت بحاجة إليها. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني المدون في صفحة 9.

## القواعد الكاملة

هل قرأت دليل الأعضاء؟ إنه مصدر رائع للمعلومات عن كيفية استخدام خطتك. يشرح دليل الأعضاء:

- حقوقك ومسؤولياتك كعضو.
- المزايا والخدمات المتاحة لك.

المزايا والخدمات غير المتاحة لك (الاستثناءات).

التكليف التي قد تتحمّلها مقابل الرعاية الصحية.

كيفية معرفة المزيد عن مقدمي الرعاية المسجلين بالشبكة.

كيفية الحصول على مزايا الأدوية المتاحة لك بوصفة طيبة.

ماذا تفعل إذا كنت بحاجة إلى الرعاية وأنت خارج المدينة.

متى وكيف يمكنك الحصول على الرعاية من مقدم رعاية

غير تابع للشبكة.

أين ومتى وكيف تحصل على الرعاية الأولية، والرعاية بعد ساعات العمل، ورعاية الصحة السلوكية، والرعاية المتخصصة، والرعاية في المستشفى، والرعاية الطارئة.

سياسة الخصوصية لدينا.

ماذا تفعل إذا تلقيت فاتورة.

كيفية تقديم شكوى أو الاستئناف على قرار تغطية.

كيفية طلب مترجم فوري أو الحصول على مساعدة أخرى تتعلق باللغة أو الترجمة.

كيف تقرر الخطة ما إذا كانت العلاجات أو التقنيات الجديدة مشمولة بالتجطية.

كيفية الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة.

**احصل على الدليل الكامل.** يمكنك قراءة دليل الأعضاء على الموقع [myuhc.com](http://myuhc.com). أو اتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني المدون في صفحة 9 لطلب نسخة مطبوعة من الدليل.



## أفضل رعاية

نحن نوفر لمقدمي الرعاية لدينا أدواتتمكنهم من تقديم الرعاية المثلثى لأعضائنا. تسمى هذه الأدوات المبادئ التوجيهية لمقدمي الرعاية إرشادات عن كيفية التعامل مع الأمراض وتعزيز الصحة، وتغطي مجموعة متنوعة من الأمراض والحالات مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب. كما تقدم معلومات عن كيفية الحفاظ على النظام الغذائي السليم وممارسة التمارين الرياضية واللقاحات الموصى بها.

**تعرف على المزيد**

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

[.uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg)



# خدمات التوظيف تمتد لتشمل CHOICES

أصبح بإمكان أعضاء CHOICES الآن الاستفادة من خدمات جديدة للمساعدة في تحقيق أهدافهم الوظيفية. يمكن لأعضاء CHOICES Employment and Community First CHOICES الحصول على المساعدة في الاستعداد للعمل، والدعم في الوظيفة، وحتى المساعدة في تطوير الحياة المهنية.

يمكن أن تساعد خدمات التوظيف أعضاء CHOICES وECF CHOICES في:

1. استكشاف الوظائف بناءً على اهتماماتك لمساعدتك في القرار عندما ترغب في العمل
2. معرفة مقدار ما يمكنك عمله إذا كنت تتلقى دخل الضمان الاجتماعي
3. تعلم المهارات للمساعدة في الحصول على وظيفة
4. معرفة الدعم الذي تحتاجه لتحقيق النجاح
5. الحصول على وظيفة
6. الدعم أو المساعدة في وظيفتك الحالية
7. العثور على وظيفة ثانية أو وظيفة أفضل

هل تريد معرفة المزيد عن خدمات التوظيف الجديدة هذه؟

اتصل بمنسق برنامج CHOICES أو ECF CHOICES لمعرفة المزيد عن خدمات التوظيف.



المساعدة اللغوية



## احتياجات التواصل

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on page 9.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 6.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas que no sea inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 9.

## ساعات الأذن: صغيرة الحجم، لكنها قوية

تسمح لك سماعات الأذن بالاستماع إلى الموسيقى والاسترخاء وتقليل التوتر، لكنها قد تسبب أيضًا فقدان السمع، حتى في سن مبكرة.

**إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد تعاني من تلف السمع.**

- هل تسمع أصوات الأشخاص بشكل أقل وضوحاً؟
- هل تطلب من الأشخاص تكرار كلامهم في كثير من الأحيان؟
- هل تطلب منك عائلتك إيقاف تشغيل التلفزيون لأن صوته مرتفع للغاية، لكنك ترى مستوى الصوت الذي تسمعه طبيعياً؟
- هل يمكن للأخرين من حولك سمع الموسيقى التي تشغلهما عبر سماعات الأذن؟

مع بعض التغييرات البسيطة في عادات الاستماع، يمكنك الحفاظ على صحة أذنيك والحد من فرص فقدان السمع في المستقبل.

### خذ استراحة

إذا كنت تستمع إلى الموسيقى من خلال سماعات الأذن لساعات في كل مرة، فأنت تعرّض نفسك لخطر إتلاف أذنيك بشكل دائم.

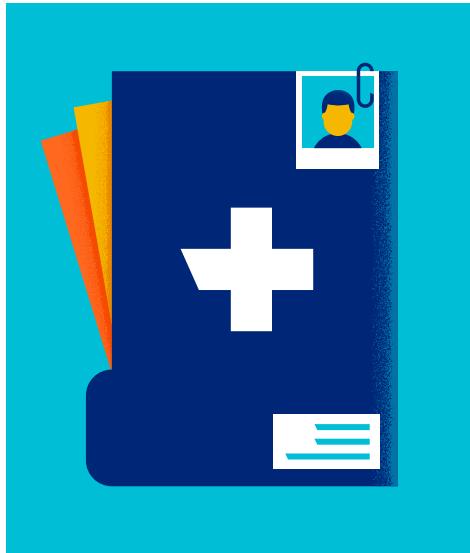
### اتبع قاعدة 60/60

لا تجعل أبداً مستوى الصوت يتجاوز 60 بالمائة ولا تجعل مدة الاستماع من خلال سماعات الأذن تتجاوز 60 دقيقة يومياً.

### التبديل إلى سماعات الرأس

تساعد سماعات الرأس في منع الضوضاء الخارجية، وبالتالي لا تضطر إلى رفع مستوى صوت الموسيقى حتى تسمعه جيداً. مقارنةً بسماعات الأذن، تجعل سماعات الرأس مصدر الصوت بعيداً عن أذنيك الداخلية.

استمع إلى الموسيقى عند مستوى صوت أقل من 85 ديسيل. هذا تقريباً يمثل صوت حركة المرور حولك في المدينة وأنت داخل السيارة. أي مستوى أعلى يمكن أن يسبب ضرراً.



### كتيب الأعضاء

## تفاصيل العضوية، والمزايا، والخطوة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي: [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711، لطلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك بالبريد العادي.

# هل تعتقد أن التدخين يؤثر على رئتيك فقط؟ إذن أعد التفكير!

يؤدي التدخين إلى الإصابة بالمرض ويضر بجميع أعضاء الجسم تقريباً. يُعد تدخين السجائر أبرز أسباب الوفاة التي يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة. لذا لا تبدأ عادة سيئة الإقلاع عن التدخين الآن يحسن صحتك ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وأمراض الرئة وغيرها من الأمراض المرتبطة بالتدخين. التدخين السلبي خطير أيضاً. يحتوي دخان السجائر على أكثر من 7,000 مادة كيميائية ويسبب العديد من المشكلات الصحية لدى الرضع والأطفال. لم يفت الأوان مطلقاً للإقلاع عن التدخين.

## إذا كنت تدخن بالفعل، فليلك ما يمكنك فعله:

كن مستعداً لزيارة المتابعة حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة منها. واحرص على أن يكون مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك على علم بكل أشكال الرعاية التي تلقيتها في المستشفى. وفيما يأتي 4 طرق يمكنك من خلالها تولي مسؤولية رعايتك الصحية:

- التحدث إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك عن الخيارات المتاحة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين
- وضع خطة للإقلاع عن التدخين
- التخلّي بالإرادة في مقاومة الرغبة في التدخين
- الاتصال بخط المساعدة في الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي (Tennessee Quit Line) على الرقم **1-800-784-8669**
- تنزيل تطبيق دليل الإقلاع عن التدخين للهاتف المحمول (Quit Mobile Guide App) مجاناً
- الحصول على مساعدة مجانية في الإقلاع على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال الرسائل النصية إلى هاتفك!
- أرسل كلمة **QUIT** إلى الرقم **615-0600**

الرعاية الوقائية

## يحتاج الجميع إلى قدر من الوقاية

### ما هي الرعاية الوقائية؟

تشمل الرعاية الوقائية خدمات صحية مثل الكشوفات والفحوصات الطبية. وقد تشمل أيضاً الفحوصات والاختبارات المعملية والفحوصات البدنية والوصفات الطبية. تُستخدم هذه الخدمات للوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى. ويمكن أن تساعدك الرعاية الصحية الوقائية أنت وأطفالك في الحفاظ على الصحة طوال العمر.

يسمح الفحص الروتيني لمقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك بتحديد المشكلات الصحية المحتملة قبل الإصابة بالمرض. ويعود الحصول على الخدمات الوقائية المقترنة واتخاذ خيارات نمط حياة صحية من الخطوات الرئيسية نحو التمتع بالصحة والعافية. تعرّف على مزايا الرعاية الوقائية المتاحة لك ولعائلتك. اسأل مقدم الرعاية الأولية المتابع لك عن الرعاية الصحية التي تحتاجها أنت وعائلتك لحفظ على الصحة.

# كيف نستخدم ونحمي بيانات اللغة والبيانات الثقافية

تلقى معلومات عنك. قد يشمل ذلك عرقك، وأصلك الإثني، ولغتك، وهويتك الجنسية، وتوجهك الجنسي، واحتياجاتك الاجتماعية. تشكل هذه البيانات والمعلومات الشخصية الأخرى عنك معلومات صحية محمية (PHI). وقد شارك هذه المعلومات مع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك كجزء من العلاج، وعملية الدفع، وإجراءات التشغيل لتلبية احتياجات رعايتك الصحية. تشمل الأمثلة على كيفية استخدام تلك المعلومات لتحسين الخدمات التي تقدمها ما يلي:

- تحديد فجوات الرعاية.
- مساعدتك بلغاتٍ أخرى.
- إنشاء برامج تلبي احتياجاتك.
- إخبار مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك باللغة التي تتحدثها.

نحن لا نستخدم هذه البيانات لرفض التغطية أو تقييد المزايا. نحن نحمي هذه المعلومات بنفس الطريقة التي نحمي بها جميع المعلومات الصحية المحمية الأخرى، ونقصر الوصول إليها على الموظفين الذين يحتاجون إلى استخدامها. ونؤك أن مبانينا وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا مؤمنة. ونحافظ على كلمات المرور وغيرها من وسائل حماية النظام المثبتة على أجهزة الكمبيوتر على أمان بياناتك.

لمعرفة المزيد حول كيفية حمايتنا لبياناتك الثقافية، تفضل بزيارة [.uhc.com/privacy](http://uhc.com/privacy)

لمعرفة المزيد من المعلومات عن برنامج العدالة الصحية لدينا، تفضل بزيارة

[.uhccommunityandstate.com/healthequity](http://uhccommunityandstate.com/healthequity)



## خصوصياتك

نحن نأخذ خصوصياتك على محمل الجد. ونتعامل بحرصٍ بالغ مع المعلومات الصحية المحمية (PHI) لعائلتك. كما نحمي معلوماتك المالية (FI). نحن نستخدم المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية لإدارة أعمالنا، حيث تساعدنا على توفير المنتجات والخدمات والمعلومات التي تحتاجها.

نحن نحمي المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية، سواءً كانت شفهية أو مكتوبة أو إلكترونية، عبر جميع أعمالنا، ونطبق قواعد وتقنيات من شأنها الحفاظ على سلامة تلك المعلومات. نحن نحافظ على المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية من الفقدان أو التدمير، ونسعى لضمان عدم إساءة استخدامها من جانب أي شخص، ونجري عمليات تدقيق للتأكد من أننا نتوخى العناية الواجبة في استخدامها.

نحن نطبق سياسات تشرح:

- كيف يمكننا استخدام المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية
- متى يمكننا مشاركة المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية مع الآخرين
- ما هي حقوقك بشأن المعلومات الصحية المحمية والمعلومات المالية الشخصية لعائلتك

يمكنك قراءة سياسة الخصوصية لدينا في دليل الأعضاء الخاص بك، وهي متاحة عبر الإنترنت على [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). يمكنك أيضًا الاتصال بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني المدون في صفحة 9 لطلب إرسال نسخة إليك بالبريد. إذا أجرينا تغييرات على السياسة، سنرسل إليك إشعاراً بالبريد.

## يسرنا تقديم المساعدة

### موارد UnitedHealthcare

**خدمات الأعضاء: 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711**  
ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة حول المزايا أو احصل على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة.

**موقعنا الإلكتروني:** [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)  
يحتفظ موقعنا الإلكتروني بجميع معلوماتك الصحية في مكان واحد.  
يمكنك العثور على مقدم رعاية صحية، أو عرض المزايا التي تحصل عليها، أو الاطلاع على بطاقة عضويتك، بينما كنت.

### تطبيق UnitedHealthcare

التنزيل من متجر Google Play أو App Store  
الوصول إلى معلومات خططك الصحية أثناء التنقل. عرض تعطيتك والمزايا المتاحة لك. البحث عن مقدمي خدمات الشبكة الموجودين في الجوار. عرض بطاقة عضويتك، والحصول على الاتجاهات إلى عيادات مقدمي الرعاية وغير ذلك الكثير.

### خط الاتصال بقسم التمريض: 1-800-690-1606

الهاتف النصي 711 خط التمريض متاح مجاناً على مدار الساعة يومياً. بإمكانك الاتصال بممرضة للمساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

**تطبيق UHC Doctor Chat:** تفادي ملل غرفة الانتظار واتصل بمحامي الرعاية الأولية (PCP) في ثوانٍ مع تطبيق UHC Doctor Chat. ويتوفر مقدم الرعاية الأولية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة، الكبيرة أو الصغيرة. قم بتنزيل تطبيق UHC Doctor Chat أو تعرف على المزيد من خلال [UHCDocChat.com](http://UHCDocChat.com).

**وسائل النقل: 1-866-405-0238**  
بصفتك عضواً لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من زيارتك للرعاية الصحية وإليها. ويشمل ذلك الزيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يعطيها برنامج TennCare.

**برنامج Healthy First Steps: 1-800-599-5985، الهاتف النصي 711**  
[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)  
احصل على الدعم طوال فترة الحمل.

**الرعاية الذاتية من AbleTo.com/begin :AbleTo**  
يمكنك تخفيف التوتر وتعزيز حالتك المزاجية باستخدام هذا التطبيق للرعاية الذاتية الذي يمنحك أدوات للعناية بصحنوك النفسية مثل التأمل، وتمرينات التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير. وستحصل على محتوى مخصص بدون أي تكاليف.

### الموارد المجتمعية:

#### [uhc.care/HTCommConnector](http://uhc.care/HTCommConnector)

لدى قسم الموارد المجتمعية في شركة UnitedHealthcare برامج يمكنها تقديم المساعدة فيما يخص شؤون الطعام، والسكن، ودفع فواتير المرافق، وغيرها الكثير، بتكلفة مخفضة أو من دون تكلفة عليك. ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

#### [expressable.com/united :Expressable](http://expressable.com/united :Expressable)

احصل على مساعدة معالج أمراض تخاطب مريض عبر جلسات افتراضية فردية وأنت موجود في منزلك - مع أنشطة التدريب الأسبوعية، والتعليم، والدعم لتحقيق أهدافك بشكل أسرع.

## الموارد المجتمعية

**خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في تينيسي:** tnquitline.org  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
**أو (1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**  
 احصل على مساعدة مجانية للإقلاع عن التبغ باللغة الإنجليزية أو الإسبانية. تتوفر مساعدة خاصة للنساء الحوامل.  
**شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي:**  
**1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org**  
 تحدث إلى مستشار الوقاية من الانتحار.  
**الخط الساخن للأزمات على مستوى ولاية تينيسي**  
 على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع  
**1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**  
 احصل على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة السلوكية.

**TennCare موارد**  
**1-855-418-1622 :DentaQuest**  
**dentaquest.com**  
**الامتثال للحقوق المدنية:**  
[tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)  
 الإبلاغ عن احتمال حدوث تمييز.  
**1-800-342-3145 :TennCare**  
**1-877-779-3103**  
 الهاتف النصي  
 تعرف على المزيد حول برنامج TennCare.  
**1-855-259-0701 :TennCare Connect**  
 TennCare على مساعدة بخصوص برنامج TennCare  
 أو الإبلاغ عن التغييرات.  
**برناموج TennCare Advocacy**  
**1-800-758-1638**, الهاتف النصي  
 دعم مجاني لأعضاء TennCare لمساعدتك على فهم خطتك  
 والحصول على العلاج.  
**الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:**  
 للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة المعاملة إلى مكتب المفتش العام (OIG)، اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-3982  
 أو تفضل بزيارة الموقع [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) وانقر فوق "Stop TennCare Fraud" (منع عملية احتيال ببرنامج TennCare)  
 للإبلاغ عن احتيال مقدم الرعاية أو إساءة معاملة المرضى إلى قسم مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid (MFCD)  
 اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-5454

# Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

## Spanish:                   Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Kurdish:                   کوردى

نگادارى: ئەگەر بە زمانى كوردى قىسىه دەكھىت، خزمەتگۇزاريەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرايى، بۇ تو بەردىستە. پەيپەندى بە 1-800-690-1606 (TTY:711)..

## Arabic:                   ربيع العلا

وظةحلم: اذا ملكتت قعلا ربيعةعلا اتمدختة عاسملأا وينغلا رفوتة كل انجام. اتصل مفتر: 1-800-690-1606  
(TTY: 711) مقر فتاہ صملأا و مکبلأا

## Chinese:                   繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Vietnamese:              Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Korean:                   한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.  
1-800-690-1606 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

## French:                   Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Amharic:                   አማርኛ

ማስታወሻ: የሚደንበት ቅንቃ አማርኛ ካሆን የተጠገኘ እርዳታ ድርጅቶች፡ በነፃ ለማግኘት ተዘጋጀቻል፡ ወደ ማከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው፡ TTY:711).

## Gujarati:                   ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY:711).

**Laotian:** ລາວພາສາ  
ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາກາ ລາວ, ການບໍລິການຈ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາກາ, ໂດຍບໍ່ແຈ້ງຄ່າ, ດໍາມັນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ.  
ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

**German:** Deutsch  
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Tagalog:** Tagalog  
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Hindi:** हिंदी  
ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian:** Srpsko-hrvatski  
OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

**Russian:** Русский  
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. ЗВОНИТЕ 1-866-600-4985 (Телефон для слабослышащих: ТTY: 711).

**Nepali:** नेपाली  
ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्नि भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY: 711).

**Persian:** فارسی  
توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو میکنید تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم میباشد. با 1-866-600-4985 (TTY:711) تماس بگیرید.

- هل تحتاج إلى مساعدة بشأن التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟
- هل لديك إعاقة وتحتاج إلى مساعدة بشأن الحصول على الرعاية أو المشاركة في أحد برامجنا أو خدماتنا؟
- أو هل لديك المزيد من الأسئلة حول الرعاية الصحية الخاصة بك؟

يُرجى الاتصال على الرقم المجاني 1-866-600-4985. يمكننا توصيلك بالمساعدة أو الخدمة المجانية التي تحتاجها. (المستخدمي للهاتف النصي: 711)

نحن نخضع لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والحكومية. ولا نفرق في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس.

هل تعتقد أننا لم نساعدك أو تم معاملتك بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس؟

يمكنك تقديم شكوى عن طريق البريد العادي أو البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف. في ما يلي ثلاثة أماكن يمكنك من خلالهم تقديم شكوى:

**TennCare, Office of Civil Rights Compliance**  
 310 Great Circle Road, 3W  
 Nashville, TN 37243  
**البريد الإلكتروني:** HCFA.Fairtreatment@tn.gov  
**الهاتف:** 1-855-857-1673 (TRS) 711  
 يمكنك الحصول على نموذج شكوى عبر الإنترنت من خلال:  
<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

**منسق الحقوق المدنية، شكاوى وظلمات الحقوق المدنية بشركة UnitedHealthcare**  
 ص. ب. 30608  
 Salt Lake City, UT 84130  
**البريد الإلكتروني:** UHC\_Civil\_Rights@uhc.com  
**الهاتف:** 1-866-600-4985

**U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights**  
 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
 Washington, DC 20201  
**الهاتف:** 1-800-368-1019 (خط الاتصال المخصص للصم وضعاف السمع: 1-800-537-7697)  
 عبر الإنترنت على: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>