

# حديث حول الصحة



رحلتك نحو صحة أفضل



## مزايا الخطة

### الاعتناء بك

الخدمات التالية متاحة لك بصفقتك عضوًا في الخطة:

- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الوصول إلى عيادة مقدم الرعاية المتابع لك، فإن خططنا توفر مزايا النقل من أجل توصيلك إلى مواعيدك الطبية.
- إذا احتجت إلى زيارة مقدم رعاية بشكل عاجل، فإننا نقدم الرعاية بعد ساعات العمل في مراكز الرعاية العاجلة.
- توفر العديد من الخطط 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](https://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 مزاي الأدوية الخاصة بك

تفضل زيارة موقعنا الإلكتروني للتعرف على مزاي الأدوية المتاحة لك بوصفة طبية. يوفر الموقع معلومات عن:

1. الأدوية المشمولة بالتغطية. توجد قائمة بالأدوية المشمولة بالتغطية. قد تحتاج إلى استعمال دواء لا يحمل اسمًا تجاريًا بدلاً من دواء يحمل اسمًا تجاريًا.
2. أماكن صرف الوصفات الطبية. يمكنك العثور على صيدلية تقبل خطتك بالقرب منك. قد تتمكن أيضًا من الحصول على أدوية معينة عن طريق البريد.
3. القواعد التي قد تُطبق. بعض الأدوية قد لا تكون مشمولة بالتغطية إلا في حالات معينة. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى تجربة دواء مختلف أولاً. (هذا ما يُسمى العلاج التدريجي "Step Therapy"). أو قد تحتاج إلى الحصول على موافقة UnitedHealthcare على استخدام دواء. (هذا ما يُسمى 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 المنتفع عند صرف الوصفات الطبية.

### ابحث عنها

يمكنك العثور على معلومات عن مزاي أدويةك على

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

أو يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم على

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



## نحن نرعاك

توفر خطة UnitedHealthcare

Community Plan برامج وخدمات للمساعدة

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 والتذكيرات الصحية
- دعم الأمومة والتعليم
- الدعم في التعامل مع اضطرابات تعاطي المخدرات
- برامج لمساعدتك في الاحتياجات الصحية المعقدة (يعمل مديرو 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](https://myuhc.com). يوفر الموقع معلومات مفصلة عن

المزاي 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 برنامجًا لتحسين الجودة. يهدف البرنامج إلى تزويد الأعضاء بأفضل مستوى من الرعاية الصحية والخدمات. في كل عام، نضع أهدافًا 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 مُعَيَّنة، 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 أيضًا استطلاعات لأراء 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 ونتائجنا؟ اتصل بخدمات الأعضاء على رقم الهاتف المجاني المدون في صفحة 9.

## إدارة الانتفاع

## الرعاية الصحية

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

يتولى أحد الأطباء مراجعة الطلبات عندما لا تلبي الرعاية المبادئ التوجيهية، ويقرر ما إذا كان قد تم تقديم الرعاية والخدمات الصحية. يجب أن تكون الخدمات مشمولة بموجب المزايا المتاحة لك. نحن لا نكفي 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. يتوفر موظفونا للرد 8 ساعات في اليوم خلال ساعات العمل العادية. يمكنك كذلك ترك رسالة وسيعاود أحدهم الاتصال بك. تتوفر 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).
- التكاليف التي قد تتحملها مقابل الرعاية الصحية.
- كيفية معرفة المزيد عن مقدمي الرعاية المسجلين بالشبكة.
- كيفية الحصول على مزايا الأدوية المتاحة لك بوصفة طبية.
- 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 بالتغطية.
- 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.



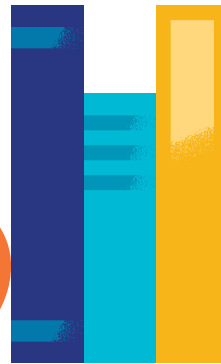
## أفضل رعاية

نحن نوفر لمقدمي الرعاية لدينا أدوات تمكنهم من تقديم الرعاية المثلى لأعضائنا. تُسمى هذه الأدوات المبادئ التوجيهية للممارسة السريرية. تقدم المبادئ التوجيهية لمقدمي الرعاية إرشادات عن كيفية التعامل مع الأمراض وتعزيز الصحة، وتغطي مجموعة متنوعة من الأمراض والحالات مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والاكتهاب. 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 و 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 و ECF 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.

## سماعات 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 وضوحًا؟
- 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 طبيعيًا؟
- هل يمكن للآخرين من حولك سماع الموسيقى التي تشغلها عبر سماعات الأذن؟

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

### خذ استراحة

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

### اتبع قاعدة 60/60

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

### التبديل إلى سماعات الرأس

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

### استمع إلى الموسيقى عند مستوى صوت أقل من 85 ديسيبل

هذا تقريبًا يماثل صوت حركة المرور حولك في المدينة وأنت داخل السيارة. أي مستوى أعلى يمكن أن يسبب ضررًا.

### كتيب الأعضاء

## تفاصيل العضوية، والمزايا، والخطوة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتنزيله 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 يحسّن صحتك ويقلّل 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، فإليك 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:
  - التحدّث إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك عن الخيارات المتاحة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين
  - وضع خطة للإقلاع عن التدخين
  - التحلّي 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 615-795-0600

### الرعاية الوقائية

## يحتاج الجميع إلى قدر من الوقاية

### ما هي الرعاية الوقائية؟

تشمل الرعاية الوقائية خدمات صحية مثل الكشوفات والفحوصات الطبية. وقد تشمل أيضاً اللقاحات 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. ويُعد الحصول على الخدمات الوقائية المقترحة واتخاذ خيارات نمط حياة صحية من الخطوات الرئيسية نحو التمتع بالصحة والعافية.

تعرف على مزايا الرعاية الوقائية المتاحة لك ولعائلتك. اسأل مقدم الرعاية الأولية المتابع لك عن الرعاية الصحية التي تحتاجها أنت وعائلتك للحفاظ على الصحة.

## كيف نستخدم ونحمي بيانات اللغة والبيانات الثقافية

نتلقى 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 نشارك 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 نقدمها ما يلي:

- تحديد فجوات الرعاية.
- مساعدتك بلغات 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. ونؤكد أن مبانينا وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا مؤمنة. ونحافظ من خلال كلمات المرور وغيرها من وسائل حماية النظام المثبتة على أجهزة الكمبيوتر على أمان بياناتك.

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

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

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



## خصوصيتك

نحن نأخذ خصوصيتك على محمل الجد. ونتعامل بحرص 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، سواء كانت شفوية 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 فقدان 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](https://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 إشعارًا 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](https://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، أينما كنت.

### تطبيق UnitedHealthcare

#### التنزيل من متجر App Store أو Google Play

الوصول إلى معلومات خطتك الصحية أثناء التنقل. عرض تغطيتك 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 مجانًا على مدار الساعة يوميًا. بإمكانك الاتصال بمرضة للمساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

### تطبيق UHC Doctor Chat: تفادي ملل غرفة الانتظار

واتصل بمقدمي الرعاية الأولية (PCP) في ثوانٍ مع تطبيق UHC Doctor Chat. ويتوفر مقدمو 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 [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

### وسائل النقل: 1-866-405-0238

بصفتك عضوًا لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من زيارتك للرعاية الصحية وإليها. ويشمل ذلك الزيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يغطيها برنامج TennCare.

### برنامج Healthy First Steps®

**1-800-599-5985**، الهاتف النصي **711**

[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

### الرعاية الذاتية من AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)

يمكنك تخفيف التوتر وتعزيز حالتك المزاجية باستخدام هذا التطبيق للرعاية الذاتية الذي يمنحك أدوات للعناية بصحتك النفسية مثل التأمل، وتمارين التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير. وستحصل على محتوى مخصص بدون أي تكلفة.

### الموارد المجتمعية:

[uhc.care/HTCommConnector](https://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: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

احصل على مساعدة معالج أمراض تخاطب مرخص 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](http://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](http://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.

## موارد TennCare

1-855-418-1622 :DentaQuest

[dentaquest.com](http://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

الهاتف النصي 1-877-779-3103

تعرف على المزيد حول برنامج TennCare.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare أو الإبلاغ عن التغييرات.

برنامج TennCare Advocacy:

1-800-758-1638، الهاتف النصي 1-877-779-3103

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: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گەر به زمانی کوردی قهسه ده‌کهیت، خزمهتگوزاریه‌کانی یارمهتی زمان، به‌خۆرای، بۆ تو به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی به بکه. 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Arabic: ربيّة

وظة‌حلم: اذا ملكنته غللا ربيّة‌علا ات‌مدخ‌دة‌عاسملا وية‌غللا رة‌فوت‌م‌كلا ان‌جام. ات‌صل مقبر: 1-800-690-1606 (TTY: 711) مقرر فتاه صملا و مكللا

## 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: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው፡TTY:711)፡

## Gujarati: ગુજરાતી

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

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂບດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ 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 (Teneračn: TTY: 711).

**Nepali: नेपाली**

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

**Persian: فارسی**

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

- 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. (لمستخدمي 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 خلالها تقديم شكوى:

#### **TennCare, Office of Civil Rights Compliance**

310 Great Circle Road, 3W  
Nashville, TN 37243

البريد الإلكتروني: [HCFA.Fairtreatment@tn.gov](mailto:HCFA.Fairtreatment@tn.gov)

الهاتف: (TRS 711) 1-855-857-1673

يمكنك الحصول على نموذج شكوى عبر الإنترنت من خلال:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

#### **UnitedHealthcare منسق الحقوق المدنية، شكاوى وتظلمات الحقوق المدنية بشركة**

ص. ب. 30608

Salt Lake City, UT 84130

البريد الإلكتروني: [UHC\\_Civil Rights@uhc.com](mailto: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 المُخصَّص للصم وضعاف السمع: 1-800-537-7697)

عبر الإنترنت على: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>