

# HealthTalk



رحلتك إلى التمتع بصحة أفضل



الرعاية المشمولة بالتغطية

## توفير المال عند شراء الأدوية من الصيدلية

المنتجات التي تُباع بدون وصفة طبية هي عناصر يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية. وتشمل أدوية البرد والحساسية، ومسكنات الألم، والفيتامينات، وكريم الإسعافات الأولية، وغيرها من المنتجات. وقد تقلل المزايا التي تتمتع بها من تكلفة العناصر التي تُباع بدون وصفة طبية.

هل لديك أي أسئلة؟

يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم على

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

أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



الخدمات الصحية متاحة على مدار الساعة  
وطوال أيام الأسبوع – متوفر الآن أيضاً دعم  
خطة رعايتك الصحية

بادر بتنزيل تطبيق UnitedHealthcare للحصول  
على مزايا وتغطية خطتك أثناء التنقل. متوفر على  
App Store® أو Google Play™.



## لا تنتظر التطعيم

يحتاج الأطفال والمراهقون إلى زيارة طبيبهم كل عام لإجراء فحص. في هذه الزيارة، سيعطي الطبيب طفلك أي تطعيمات يحتاج إليها. إذا كان طفلك يفوت أيًا من اللقاحات التي تطلبها ولايتك، فقد لا يُسمح له ببدء الدراسة في الخريف. حتى إذا كان طفلك قد حصل على جميع تطعيمات الأطفال، فإن الأطفال في سن المدرسة يحتاجون إلى المزيد، مثل:

- كوفيد-19 والأنفلونزا - يُوصى به كل عام
- الكزاز-الخناق-السعال الديكي - في عمر من 11 إلى 12 عامًا
- فيروس الورم الحليمي البشري - في عمر من 11 إلى 12 عامًا
- المكورات السحائية - في عمر من 11 إلى 12 عامًا و16 عامًا

تتزايد حالات الإصابة بالحصبة<sup>1</sup>. تحدث إلى طبيب طفلك للتأكد من حصوله على تطعيم الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) أو لتحديد موعد التطعيم الخاص به.



## مرض السكري وصحة الأسنان

يعاني أكثر من 38 مليون شخص في الولايات المتحدة من مرض السكري.<sup>1</sup> يمكن أن يجعل ارتفاع سكر الدم من الصعب الحفاظ على صحة فمك. ويمكن أن يجنبك تنظيف أسنانك بالفرشاة وخيط الأسنان يوميًا ألم الأسنان والعدوى. وكذلك زيارة طبيب الأسنان بانتظام. يمكن لطبيب الأسنان المتابع لك العثور على مشكلات تسوس الأسنان واللثة والمساعدة في علاجها قبل أن تصبح خطيرة.

للمساعدة في العثور على طبيب أسنان، اتصل بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف في الصفحة 6. وتذكر إجراء اختبار السكر التراكمي كل 3 أشهر.



### رعاية ما بعد الولادة

## العناية بجسمك بعد الولادة

- يحتاج جسمك إلى التعافي بعد الولادة. في حين أن طفلك الجديد يحتاج إلى الكثير من الاهتمام والرعاية، فمن المهم أن تعتني بنفسك أيضًا.
- احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة. احصلي على قدر من النوم عندما ينام طفلك.
- حاولي تناول الطعام الصحي. ويمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي والمتوازن جسمك على التعافي.
- تحركي قليلًا. استشاري مقدم الرعاية الصحية أولاً. وإذا لم يعترض، فحاولي المشي وممارسة تمارين ما بعد الولادة لبضع دقائق كل يوم.
- كوني صادقة مع الأصدقاء والعائلة. اطلبي المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.
- وإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو زيادة الوزن، فقد تكونين أكثر عُرضة للإصابة بتسمم المحل والمضاعفات الأخرى. لمعرفة المزيد عن علامات التحذير التي يجب الانتباه إليها، تفضل بزيارة [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).

## حماية بشرتك

### كيفية حماية بشرتك:

- ضع واقي شمس
- ارتدِ ملابس واقية وقبعات واسعة الحواف
- تجنب أكشاك التسمير الاصطناعي، استخدم مستحضرات التسمير دون التعرض للشمس بدلاً من ذلك
- افحص جلدك شهرياً لاكتشاف أي تغييرات في حجم الشامه أو شكلها أو لونها. اتصل بمُقدّم الخدمة الخاص بك وحدد موعداً للفحص إذا وجدت أي تغييرات تتعلق بجلدك.

سرطان الجلد هو أكثر أشكال السرطان شيوعاً في الولايات المتحدة. تشير التقديرات إلى أنه يتم تشخيص إصابة ما يقرب من 9,500 شخص بسرطان الجلد كل يوم.<sup>2</sup> يمكن أن يؤدي التسمير الداخلي والخارجي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.<sup>3</sup>

وتشمل الفئات الأخرى الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد ما يلي:

- أولئك الذين لديهم بشرة فاتحة
- أولئك الذين لديهم شعر فاتح أو أحمر أو أشقر
- أولئك الذين لديهم عيون زرقاء أو خضراء أو رمادية

### الصحة والعافية

## الصحة النفسية والأطفال

كل طفل لديه أيام لا يشعر فيها أنه بخير ولا يتصرّف بالطريقة التي يريدها والداه أو مقدمو الرعاية. إذا تكررت هذه اللحظات الصعبة عدة مرات، فقد يكون ذلك علامة على حالة صحية نفسية. على الرغم من أن التشخيص يتطلب زيارة الطبيب، فإليك بعض الأشياء التي يجب البحث عنها:

**الضغط النفسي** - عندما يواجه الأطفال الصغار قدرًا كبيرًا من الضغط النفسي، فقد يصبحون أكثر تعلقًا، ويشكون من آلام المعدة أو الصداع، وقد يبدأ بعضهم في التبول اللاإرادي. قد يبكي الأطفال الأكبر سنًا في سن المرحلة الابتدائية بسهولة، أو يصبحون سريع التهيّج أو غاضبين، أو يتعرضون لنوبات غضب.

**القلق** - إذا كان الطفل يخشى الابتعاد عن والديه، أو قلقًا بشأن المستقبل، أو المواقف الاجتماعية، أو شيء مُعيّن، فتحدث إلى طبيبه. يمكن أن تشمل علامات القلق الشديد البكاء، والتعب، وآلام المعدة، والتهيج، والغضب.

**الاكتئاب** - يشعر جميع الأطفال بالحزن أحيانًا. ولكن إذا كانوا يشعرون بالحزن أو اليأس أو الانفعال بشكل متكرر، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. وتشمل العلامات الأخرى صعوبة الانتباه، أو الشعور بتغييرات في الأكل أو النوم أو الطاقة، أو عدم الاستمتاع بالأشياء الممتعة.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الدعم في الأزمات، فاتصل بالرقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التواصل مع الموارد، يمكنك الدردشة مع أحد موظفي الدعم من خلال [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



## نصائح حول تنظيف الأسنان بالفرشاة

يُعد الذهاب إلى طبيب الأسنان مرتين في السنة أمرًا مهمًا لصحة فمك. من المهم أيضًا أن تعتني بأسنانك في المنزل. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تنظيف أسنانك جيدًا:

- اختر فرشاة ذات حجم مناسب ذات شعيرات ناعمة
- استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد
- اغسل بالفرشاة مع الضغط الخفيف
- اغسل أسنانك بالشعيرات قطريًا بزاوية 45 درجة تجاه أسنانك
- اغسل جميع جوانب أسنانك بالفرشاة
- تأكد من تنظيف جميع أسنانك بالفرشاة. يمكن لفرشاة أسنانك تنظيف 1-2 أسنان فقط في المرة الواحدة
- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار وقبل النوم
- اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين
- استبدل فرشاة أسنانك كل 3-4 أشهر



## ميزة جديدة للعضوات الحوامل وفي مرحلة ما بعد الولادة

تتوفر الآن أجهزة مراقبة ضغط الدم المنزلية للأعضاء الحوامل أو في مرحلة ما بعد الولادة. تنطبق هذه الميزة على أي شخص من أي عمر أو جنس لديه تغطية برنامج TennCare أو برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP). لا يلزم الحصول على إذن مسبق إذا قدم مُقَدِّم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك مطالبة بتشخيص مؤهل. تحدّث إلى مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لك لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

يسرنا تقديم المساعدة. إذا كانت لديك أسئلة، اتصل بقسم خدمات الأعضاء في TennCare على الرقم المجاني 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711.



### كتيّب الأعضاء

## تفاصيل العضوية والمزايا والخطوة

يمكنك الاطلاع على كتيّب الأعضاء وتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي: [myuhc.com/communityplan](https://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 كتيّب الأعضاء إليك بالبريد العادي.



## يسرنا تقديم المساعدة

## موارد UnitedHealthcare

## خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني 1-866-600-4985، الهاتف النصي 711  
يمكنك العثور على مقدم رعاية أو طرح أسئلة حول المزاي أو  
الحصول على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة.

## خط الاتصال بقسم التمريض: 1-866-600-4985،

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

## برنامج Healthy First Steps®:

1-800-599-5985، الهاتف النصي 711

uhchealthyfirststeps.com

احصلي على الدعم طوال فترة الحمل (الرقم مجاني).

## الرعاية الذاتية من AbleTo: ableto.com/begin

يمكنك تطبيق الرعاية الذاتية هذا أدوات للعناية بصحتك النفسية  
مثل التأمل، وتمارين التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك  
الكثير مجانًا.

## الموارد المجتمعية:

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

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 الأزمات المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع  
على مستوى ولاية تينيسي:

1-855-274-7471 (1-855-CRISIS-1)

الحصول على مساعدة فورية لحالات الصحة السلوكية الطارئة.

## موارد TennCare

1-855-418-1622 :DentaQuest

dentaquest.com

## الامتثال للحقوق المدنية:

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.

## برنامج TennCare Advocacy:

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

دعم مجاني لأعضاء TennCare لمساعدتك على فهم خطتك  
والحصول على العلاج.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare

أو الإبلاغ عن التغييرات.

## الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة المعاملة إلى مكتب المفتش العام

(OIG)، اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-3982.

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 1-866-600-4985 (TTY:711).

## Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه ده‌کهیت، خزمهتگوزاریه‌کانی یارمهتی زمان، به‌خوڤایی، بۆ تو به‌رده‌سته. په‌یه‌ندی به  
1-866-600-4985 (TTY:711).. بکه

## Arabic: ربيّة

وظة ملحد: اذا متتكّل ؤللغا ربيّةلعا اتمدخدة عالمسا ويةللغا رةقومتك لئ انجام. اتصل مقبر: 1-866-600-4985  
مقر فتاه صملا و ملبكا (TTY: 711)

## 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 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (TTY:711).

## Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.  
1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

## French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

## Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው: TTY:711)፡

## Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. 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। 1-800-690-1606 (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 (телетайп: 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 (टिटिवाइ: TTY:711).

**Persian: فارسی**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)



- **Do you need help talking with us or reading what we send you?**
- **Do you have a disability and need help getting care or taking part in one of our programs or services?**
- **Or do you have more questions about your health care?**

**Call us for free at 1-866-600-4985. We can connect you with the free help or service you need. (For TTY call 711.)**

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birthplace, language, age, disability, religion, or sex.

Do you think we did not help you or you were treated differently because of your race, color, birthplace, language, age, disability, religion, or sex?

You can file a complaint by mail, by email, or by phone. Here are three places where you can file a complaint:

**TennCare, Office of Civil Rights Compliance**

310 Great Circle Road, 3W  
Nashville, TN 37243

Email: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

You can get a complaint form online at:

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

**Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**

P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Phone: 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

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Online: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**