

HealthTalk

رحتك إلى التمتع بصحة أفضل



الرعاية المشمولة بالتفعيل

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

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 وتفعيل خطة رعايتك أثناء التنقل. متوفر على
Google Play™ أو App Store®.



لا تنتظر التطعيم

يحتاج الأطفال والراهقون 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 ولا يلتئم، 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 - يوصى به كل عام
 - الكزاز-الخناق-السعال الديكي - في عمر من 11 إلى 12 عاماً
 - فيروس الورم الحليمي البشري - في عمر من 11 إلى 12 عاماً
 - المكورات السحائية - في عمر من 11 إلى 12 عاماً و 16 عاماً
- تنزداد حالات الإصابة بالحصبة¹. 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.¹ يمكن أن يجعل ارتفاع سكر الدم من الصعب الحفاظ على صحة فمك. ويمكن أن يجنبك تنظيف أسنانك بالفرشاة وخطط الأسنان يومياً ألم الأسنان والعدوى. وكذلك زيارة طبيب الأسنان بانتظام. يمكن لطبيب الأسنان المتابع لك العثور على مشكلات تسوس الأسنان والثناة والمساعدة في علاجها قبل أن تصبح خطيرة.

المساعدة 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.
- احصل على أكبر قدر ممكن من الراحة. احصل على قدر من النوم عندما ينام طفلك.
 - حاولي تناول الطعام الصحي. ويمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي والمتوزن جسمك على التعافي.
 - تحركي قليلاً. استشيري مقدم الرعاية الصحية أولاً. وإذا لم يعترض، فحاولي المشي وممارسة تمارين ما بعد الولادة لبعض دقائق كل يوم.
 - كوني صادقة مع الأصدقاء والعائلة. اطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

وإذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو زيادة الوزن، فقد تكونين أكثر عرضة للإصابة بتسمم المجل والمضاعفات الأخرى. لمعرفة المزيد عن علامات التحذير التي يجب الانتباه إليها، تفضل بزيارة cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs

حماية بشرتك

كيفية حماية بشرتك:

- ضع واقي شمس
- ارتد ملابس واقية وقبعات واسعة الحواف
- تجنب أكشاك التسمير الاصطناعي، استخدم مستحضرات التسمير دون التعرض للشمس بدلاً من ذلك
- افحص جلدك شهرياً لاكتشاف أي تغيرات في حجم الشامة أو شكلها أو لونها. اتصل بمقدم الخدمة الخاص بك وحدّد موعداً للفحص إذا وجدت أي تغيرات 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.² يمكن أن يؤدي التسمير الداخلي والخارجي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.³

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 يتصرف بالطريقة التي يريد لها والده أو مقدم الرعاية. إذا تكررت هذه اللحظات الصعبة عدة مرات، فقد يكون ذلك علامات 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 تعليقًا، ويشكون من آلام المعدة أو الصداع، وقد يبدأ بعضهم في التبول اللاإرادي. قد يبكي الأطفال الأكبر سنًا في سن المرحلة الابتدائية بسهولة، أو يصبحون سريعي التهيج أو غاضبين، أو يتعرضون لنوبات غضب.

القلق - إذا كان الطفل يخشى الابتعاد عن والديه، أو قلقاً بشأن المستقبل، أو المواقف الاجتماعية، أو شيء معين، فتحث إلى طبيبه. يمكن أن تشمل علامات القلق الشديد البكاء، والتعب، وألم المعدة، والتهيج، والغضب.

الاكتئاب - يشعر جميع الأطفال بالحزن أحياناً. ولكن إذا كانوا يشعرون بالحزن أو اليأس أو الانفعال بشكل متكرر، فقد يكون ذلك علامات 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 أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



نصائح حول تنظيف الأسنان بالفرشاة

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

- 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 قطرياً بزاوية 45 درجة تجاه أسنانك
- اغسل جميع جوانب أسنانك بالفرشاة
- تأكد من تنظيف جميع أسنانك بالفرشاة. يمكن لفرشاة أسنانك تنظيف 2-1 أنسان فقط في المرة الواحدة
- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار وقبل النوم
- اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين
- استبدل فرشاة أسنانك كل 4-3 أشهر



مizza جديدة للعضوات الحوامل وفي مرحلة ما بعد الولادة

توفر الآن أجهزة مراقبة ضغط الدم المنزلية للأعضاء الحوامل أو في مرحلة ما بعد الولادة. تتطبق هذه المizza على أي شخص من أي عمر أو جنس لديه تعطية برنامج TennCare أو برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP).

لا يلزم الحصول على إذن مسبق إذا قدم مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتبع لك مطالبة بتشخيص مؤهل. تحدث إلى مقدم الرعاية الأولية المتبع لك لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

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



كتيب الأعضاء

تفاصيل العضوية والمزايا والخطة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي:

myuhc.com/communityplan
هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **711**، 1-800-690-1606، الهاتف النصي **711**.
طلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك بالبريد العادي.



يسرنا تقديم المساعدة

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

الامتنال 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**

. TennCare تعرّف على المزيد حول برنامج

برنامج TennCare Advocacy

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

موارد UnitedHealthcare

خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني **1-866-600-4985**، الهاتف النصي **711** يمكنك العثور على مقدم رعاية أو طرح أسئلة حول المزايا 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، يومياً. بإمكانك الاتصال بمبرضة للمساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

:Healthy First Steps®

1-800-599-5985، الهاتف النصي **711**
uhchealthyfirststeps.com

احصل على الدعم طوال فترة الحمل (الرقم مجاني).

الرعاية الذاتية من AbleTo.com/begin :AbleTo

يمنحك تطبيق الرعاية الذاتية هذا أدوات للعناية بصحتك النفسية مثل التأمل، وتمرينات التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير مجاناً.

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 الكثيرة، بتكلفة مخفضة أو من دون تكلفة عليك. ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

expressable.com/united :Expressable

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

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: کوردى

ئاگادارى: ئەگەر بە زمانى كوردى قىمەتى دەكەيت، خزمەتگوزارييەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرايى، بۇ تو بەردىسته. پەيوەندى بە 1-866-600-4985 (TTY:711)..

Arabic: ربيع لغة

وظەملە: اذا متنكل لىلغا ربيع لغة اتمدخت دة عالم سا و يەللىغا رفومت لە انجام. اتصل مقرر: 1-866-600-4985 (TTY: 711) مقر فتاه صملۇ و ملېكا

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: የሚኖገሩት ቅንቃ አማርኛ ካሆኑ የተጠቀም እርዳታ ደረጃዎች፡ በነፃ ለመግለጫ ተዘጋጀተዋል፡ ወደ ማከተላው ቅጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው: TTY:711).

Gujarati: ગુજરાતી

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

Laotian:	ລາວສາທາວ
	ໄປດ້ລາວ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາກາ ລາວ, ການບໍລິການຂ່າຍລາຍເຫຼືອດ້ານພາກາ, ໄດ້ຢັບແຈ້ງຄ່າ, ດູມ່ນມີພັ້ນໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ 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 (телефон: ТТЫ: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 می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با تماس بگیرید. 1-866-600-4985 (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>