

HealthTalk

رحتك نحو صحة أفضل



الرعاية المشمولة بالتنغطية

توفير المال عند شراء الأدوية

المنتجات التي تُباع بدون وصفة طبية (OTC) هي عناصر يمكنك شراؤها بدون وصفة طبية. وتشمل أدوية البرد والحساسية، ومسكنتن 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 أيضًا
دعم خطة رعايتك الصحية

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

فهم حالاتك الصحية

إذا كنت تعاني من تحدي صحي، فقد تكون لديك أسئلة مثل:

- ما هذا المرض؟
- كيف تؤثر هذه الحالة على صحتي؟
- ما العلاجات المتأتية؟

يمكن لبرنامج إدارة الأمراض الخاص بنا المساعدة. تفضل بزيارة myuhc.com/communityplan/healthwellness

لمعرفة المزيد عن:

داء السكري	•	الربو
فشل القلب	•	اضطرابات نقص الانتباه
التهاب الكبد الوبائي ج	•	وفرط النشاط (ADHD)
فرط ضغط الدم	•	مرض الشريان التاجي
السمنة	•	(CAD)
الخلايا المنجلية	•	الداء الرئوي المُسید المزمن (COPD)
	•	الاكتئاب

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 وخطيأسنان يومياً ألم الأسنان والعدوى. كما يمكن أن يكون من المفيد أيضاً القيام بزيارات منتظمة لطبيب الأسنان. يمكن لطبيب الأسنان المتابع لك العثور على مشكلات تسوس الأسنان واللثة والمساعدة في علاجها قبل أن تصبح خطيرة.

المساعدة في العثور على طبيب أسنان، اتصل بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف في الصفحة 5. وتنذر 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 تعطي بنفسك أيضاً.

- 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 لبضع دقائق كل يوم.
- كوني صادقة مع الأصدقاء والعائلة. اطلب المساعدة عندما تحتاجين إليها.

وإذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم، أو مرض السكري، أو زيادة الوزن، فقد تكونين أكثر عرضةً للإصابة بتسنم المحن والمضايقات 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
- ارتدي 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 الشامة أو شكلها أو لونها. اتصل بمقدم الخدمة الخاص بك وحدّد 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.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

حدّد موعداً مع مُقدِّم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك اليوم

تساعدك الفحوصات السنوية (أو زيارات العافية السنوية) على الحفاظ على صحتك. وتأتي هذه الزيارات بالإضافة إلى زيارات أخرى للطبيب بشأن المخاوف الطبية. من المهم زيارة مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك مرة واحدة في السنة حتى إذا لم تشعر بالمرض.

الزيارة مشتملة بالتجهيزية دون أي تكلفة عليك

- راجع مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك في الشبكة لهذه الزيارة
- مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك هو الطبيب الرئيسي الذي تزوره لمعظم رعايتك
- أحضر بطاقة تعريف العضو الخاصة بك

حدّد موعدك

- هل تحتاج إلى مساعدة في تحديد موعد؟
بوسعنا مساعدتك. يمكنك الدردشة مع قسم خدمات الأعضاء عبر **UnitedHealthcare® myuhc.com/communityplan**

ما يمكن توقعه في زيارتك

- قد يفحص مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك قلبك ورئتيك، وسمعك، وبصرك، ومؤشر كتلة جسمك (BMI)⁴
- اسأل عن الاختبارات أو الفحوص أو الحقن الأخرى المناسبة لك
- تحدث إلى مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك حول أي من مخاوفك الصحية وما هي الأمراض التي قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بها

نصائح حول تنظيف الأسنان بالفرشاة

يُعد الذهاب إلى طبيب الأسنان مرتين في السنة أمرًا مهماً لصحة فكك. 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 قطرًا بزاوية 45 درجة تجاه أسنانك
- اغسل جميع جوانب أسنانك بالفرشاة
- تأكد من تنظيف جميع أسنانك بالفرشاة. يمكن لفرشاة أسنانك تنظيف 2-1 أسنان فقط في المرة الواحدة
- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار وقبل النوم
- اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين
- استبدل فرشاة أسنانك كل 3-4 أشهر

مizza جديدة للعضوات الحوامل وفي مرحلة ما بعد الولادة

تتوفر الآن أجهزة مراقبة ضغط الدم المنزلية للأعضاء الحوامل أو في مرحلة ما بعد الولادة. تطبق هذه المizza 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 **مقدم الرعاية الأولية (PCP)** المتابع لك مطالبة بتشخيص مؤهل. تحدث إلى **مقدم الرعاية الأولية** المتابع لك لمعرفة ما إذا كنت مؤهلًا.

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



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 **1-800-690-1606**، الهاتف النصي **711**، لطلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك بالبريد العادي.



التوجيه الذاتي لمهام الرعاية الصحية

إذا كنت عضواً في CHOICES أو ECF CHOICES، يمكنك أن تطلب من العاملين في مجال الرعاية المساعدة في أدوبتك والمهام الصحية الضرورية الأخرى، طالما وافقت أنت وعميل الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك. وهذا يُسمى "التوجيه الذاتي لمهام الرعاية الصحية".

عادةً، يمكن فقط للمرضى إعطاؤك الدواء إذا لم تكن لديك مساعدة أسرية. ولكن مع CHOICES وECF CHOICES، يمكن العاملين في مجال الرعاية المساعدة في هذه المهام بدلاً من ذلك.

لا يمكنك تعيين شخص لمجرد إعطائه الدواء. هذه المساعدة هي خدمة إضافية يمكن للعامل الخاص بك تقديمها أثناء تقديم رعاية أخرى لك.

إليك ما يجب عليك القيام به:

- تحدث إلى مُقيم الرعاية الأولية المتابع لك حول مساعدة عامل الرعاية الخاص بك في مهامك الطبية والصحية
- يجب عليك أنت أو ممثلك تدريب العمال على هذه المهام
- تأكّد من كتابتها في خطة الدعم التي ترتكز على الشخص (PCSP)
- ضع خطة احتياطية لمن سيساعد إذا كان العامل الخاص بك غير متاح

يرجى التحدث مع منسق رعايتك إذا كانت لديك أي أسئلة حول التوجيه الذاتي لمهام الرعاية الصحية.

موارد الأعضاء

يسرنا تقديم المساعدة

موارد UnitedHealthcare

الوصول إلى خطتك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع يمكنك العثور على المعلومات والدعم الذي تحتاجه عندما وأينما تحتاج إليه.

تطبيق UnitedHealthcare

تفضل بتثبيت التطبيق من على App Store® أو Google Play™

موقعنا الإلكتروني للأعضاء:

myuhc.com/communityplan

خدمات الأعضاء:

الرقم المجاني 1-800-690-1606، الهاتف النصي 711

يمكنك العثور على مقدم رعاية أو طرح أسئلة حول المزايا أو الحصول على المساعدة في تحديد موعد بأي لغة.

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

الهاتف النصي 711

خط التمريض متاح مجاناً على مدار الساعة يومياً. بإمكانك الاتصال بمرضى المساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

1-855-259-0701 :TennCare Connect

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare أو الإبلاغ عن التغييرات.

الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:

لإبلاغ 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 وانقر فوق "Stop TennCare Fraud" (منع عملية احتيال ببرنامج TennCare).

لإبلاغ عن احتيال مقدم الرعاية أو إساءة معاملة المرضى إلى قسم مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid (MFCD) اتصل على الرقم المجاني 1-800-433-5454.

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.

الرعاية الذاتية من AbleTo.com/begin :AbleTo

يمكنك 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 المراافق، وغيرها الكثير، بتكلفة مخفضة أو من دون تكاليف عليك. ابحث للعثور على المساعدة في منطقتك.

Expressable: expressable.com/united

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

TennCare موارد

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 خططك والحصول على العلاج.

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: **كوردى**

ئاگادارى: ئەگەر بە زمانى كوردى قىسىه دەكەيت، خزمەتگوزارىيەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرايى، بۆ تو بەردىستە. پەيپەندى بە 1-800-690-1606 (TTY:711) بکە.

Arabic: **ربيع العلا**

وظة حلم: اذا ملكتت ئەغلا ربيع العلا اتمدخت دعاسىلا و يەغلا رفوتە كەل انجام. اتصل مقر: 1-800-690-1606 (TTY: 711) مقر فتاه صملا و مكلا

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: የሚደገኘት ቅንቃ አማርኛ ከሆነ የተጠገኘ እርዳታ ደርጅቶች፡ በኋላ ለማግኘት ተዘጋጀቷል፡ ወደ ማረከተለው ቅጽር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተስኩም፡ 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: ລາວ

ໄປລາວ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າມາວ່າ ລາວ, ການບໍລິການຂ່າຍເຫຼືອດ້ານມາວ່າ, ໄດ້ມີເມັນມີ ຜົນມີໃຫ້ທ່ານ. ໄທນ 1-800-690-1606 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (телефон: TTY:711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् 1-800-690-1606 (टिटिवाइ: TTY:711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 تماس بگیرید.

- **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 1-800-690-1606. 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: 1-800-690-1606

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>