

HealthTalk



رحلتك نحو حياة صحية أفضل



الرعاية المشمولة بالتغطية

بداية صحيّة

حدّدي زيارة لفحص صحة طفلك العامة

ابدأي بدايةً صحيحة هذا العام وحدّدي موعدًا للزيارة السنوية لفحص الصحة مع مقدّم الرعاية الأولية لطفلك.

تندرج هذه الزيارات ضمن المزايا المغطاة بموجب خطتك الصحية. يجري التأكد خلالها من أن طفلك ينمو بقوة وصحة. خلال كل زيارة، سيضطلع مقدّم الرعاية المتابع لطفلك بما يلي:

- فحص طول طفلك ووزنه ومؤشر كتلة جسمه
- إعطاء طفلك أي لقاحات وإجراء أي فحوصات قد يحتاج إليها
- مناقشة موضوعات الصحة والسلامة المهمة بالنسبة إلى عمر طفلك

موضوعات النشرة

عندما تمرض أو تتعرض لإصابة، هل تعلم أين تلتمس العلاج؟ انظر الصفحة 2 لمعرفة أفضل مكان يمكنك الحصول فيه على الرعاية التي تحتاج إليها.

اعرف وجهتك المُثلى

عندما تستدعي حالتك الحصول على رعاية، فإن اختيار المكان المناسب قد يوفر لك وقتًا كبيرًا. وفيما يأتي بعض الأمور التي تلزم مراعاتها عند اختيارك المكان الذي تلتزم فيه العلاج.

1. مقدم الرعاية الأولية

في معظم الحالات المرضية والإصابات، يجب أن تكون عيادة مقدم الرعاية الأولية الوجهة الأولى التي تتصل بها، إذ يمكنه تزويدك بنصائح تتعلق بالرعاية المنزلية. ويمكنه أيضًا الاتصال بالصيدلية التي تتعامل معها لتزويدها بتفاصيل وصفة طبية لك.

2. الرعاية العاجلة

إذا لم تتمكن من مقابلة مقدم الرعاية المتابع لحالتك، فيمكنك التوجه إلى مركز الرعاية العاجلة. تستقبل مراكز الرعاية العاجلة المرضى من دون حجز مسبق لعلاج الحالات المرضية والإصابات البسيطة.

3. غرفة الطوارئ (ER)

اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل على الرقم 911 في حال التعرض لحالات مهددة للحياة مثل إصابات الرأس، أو ردود الفعل التحسسية الشديدة، أو صعوبة التنفس، أو الحروق الشديدة، أو النزيف الذي لا يمكن السيطرة عليه.



الحياة اليومية

قضاء الوقت أمام الشاشات والأطفال

ما قدر مشاهدة الشاشات الذي يعد زائدًا عن الحد؟

أصبح الأطفال يقضون وقتهم أمام الشاشات لفترات أطول من ذي قبل. وتشمل الشاشات الهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر، والأجهزة اللوحية، وأجهزة التلفاز. وتعتمد الحدود الزمنية للأنشطة التي يقضيها الطفل أمام الشاشات على عمره وكيفية استخدام التكنولوجيا. فيما يأتي أربع فئات رئيسية لوقت استخدام الشاشات:

- **سلبي:** مشاهدة مقاطع الفيديو أو تمرير الشاشة دون تركيز
- **تفاعلي:** لعب الألعاب وحل المشكلات
- **التواصل:** دردشة الفيديو، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي
- **إنشاء المحتوى:** إعداد أشكال الفن الرقمي، أو الموسيقى، أو الترميز

تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال التوصيات التالية:

- **الأطفال دون الـ 18 شهرًا:** لا تسمح لطفلك بقضاء وقت أمام الشاشة في أنشطة خلاف دردشة الفيديو
- **الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين 18 و24 شهرًا:** ابحثي عن برامج ذات قيمة هادفة لمشاركة طفلك في مشاهدتها أو ممارستها معًا
- **الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين إلى 5 أعوام:** ضعي حدًا لاستخدام الشاشات بمعدل ساعة واحدة يوميًا من متابعة البرامج ذات القيمة الهادفة
- فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك على الحد من قضاء الوقت أمام الشاشات:
 - تخصيص أوقات أو غرف خالية من الأجهزة
 - شحن الأجهزة خارج غرفة النوم
 - اقتراح أنشطة ممتعة يمكن القيام بها بدلاً من ذلك، مثل قراءة الكتب، أو لعب الألعاب، أو القيام بمشروعات فنية

اللقاحات

خيارك الأفضل

إنَّ الالتزام بالمواعيد المقررة لتلقي اللقاحات يحمي طفلك والآخرين من الإصابة بالمرض. ومنذ ولادته وحتى بلوغه عمر 18 عامًا، يوصى بأن يحصل طفلك على جرعات متعددة من لقاحات:

- التهاب الكبد الوبائي (ب)
- شلل الأطفال
- فيروس الورم الحليمي البشري
- فيروس روتا
- مرض المكورات الرئوية
- مرض المكورات السحائية
- الخناق (الدفتيريا) والكزاز (التيتانوس)
- التهاب الكبد الوبائي (أ)
- الأنفلونزا
- والسعال الديكي
- الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
- كوفيد-19
- المستدمية النزلية من النوع (ب)
- الجدري المائي (الحماق)
- الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

الصحة النفسية

علامات تشير إلى أن طفلك قد يحتاج إلى دعم

قد يواجه الأطفال الكثير من التوتر. وقد يكون هذا التوتر ناتج التحديات اليومية مثل محاولة تكوين علاقات صداقة، أو التعامل مع المتنمرين، أو الحصول على درجات جيدة. كذلك، قد يكون هذا التوتر بسبب تغييرات أسرية مثل ولادة شقيق، أو انتقال إلى مكان جديد، أو حدوث طلاق. قد يعاني الأطفال أيضًا من الاكتئاب والقلق تمامًا مثل البالغين. ولكن عندما يشعر الأطفال باضطراب عاطفي، قد لا يعرفون كيفية التعبير عن ذلك.

فيما يأتي الطرق التي قد تساعد على دعمهم.

- **التحدث إليهم** - اسأل طفلك عما يشعر به وكن موجودًا للاستماع إليه.
- **إعادة التفكير في مصدر الضغط** - قد تكون محاولة الالتزام بتوقعات أحد الوالدين أمرًا صعبًا في أي عمر. اسأل نفسك عما إذا كنت تضغط كثيرًا على طفلك ليحقق أداءً جيدًا في المدرسة أو أداء الأنشطة. إذا كان الأمر كذلك، فخفف الضغط قليلًا.
- **الحصول على مساعدة مهنية** - إذا كنت تعتقد أن طفلك ربما يواجه مشكلة صحية نفسية، أو كنت بحاجة إلى دعم في التربية، فلا تتردد في طلب الدعم.

يسرنا معالجة جميع الجوانب التي تهكم

نحن هنا للمساعدة على إيصالك بالرعاية والموارد التي تحتاج إليها. يمكنك التحدث إلى أحد المناصرين من خلال myuhc.com/communityplan أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.

تذكر: إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الدعم في الأزمات، فاتصل على الرقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه.



كتيب الأعضاء

تفاصيل العضوية، والمزايا، والخطة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، من خلال زيارة الموقع الإلكتروني 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.

يسرنا تقديم المساعدة

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.

TennCare :1-800-342-3145

الهاتف النصي (TTY) 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.

TennCare Connect :1-855-259-0701

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: 1-866-600-4985، الهاتف النصي 711

ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة حول المزايا أو احصل على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة (الرقم مجاني).

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

النصي 711

خط الاتصال بقسم التمريض متاح مجانًا 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 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 من دون أي تكلفة.

حلقات الوصل المجتمعية:

uhc.care/HTCommConnector

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

الموارد المجتمعية

خط الأزمات المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

على مستوى ولاية تينيسي: 1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471) الحصول على مساعدة فورية لحالات

الصحة السلوكية الطارئة.

هل تحتاج إلى مساعدة مجانية بشأن هذا الخطاب؟

إذا كنت تتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية، فتتوفر المساعدة بلغتك مجاناً. توضح لك هذه الصفحة كيفية الحصول على المساعدة بلغة أخرى غير الإنجليزية. كما تخبرك أيضاً بالمساعدات الأخرى المتوفرة.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985 (TTY:711).

Kurdish: كوردی

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

Arabic: ربيعةلعا

وظةملح: اذا متتكل ةللغا ربيعةلعا اتمددة عالمسا ويةللغا رةفومتا كل انجام. اتصل مقبر: 1-866-600-4985 مقرفتا ه 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, 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। 1-800-690-1606 (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: ТТТ: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)

- هل تحتاج إلى مساعدة في 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. (الهاتف النصي، يُرجى الاتصال على 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 تمت معاملتك بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو مكان الميلاد أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو نوع الجنس؟

يمكنك تقديم شكوى عن طريق البريد العادي أو البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف. فيما يلي ثلاثة أماكن يمكنك من خلالها تقديم شكوى:

TennCare، مكتب الامتثال للحقوق المدنية

310 Great Circle Road, 3W
Nashville, TN 37243

البريد الإلكتروني: **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>

منسق الحقوق المدنية بقسم تظلمات الحقوق المدنية في UnitedHealthcare

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UT 84130

البريد الإلكتروني: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

الهاتف: 1-866-600-4985

مكتب الحقوق المدنية بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

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)

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