

HealthTalk



رحتك نحو حياة صحية أفضل



الرعاية المشمولة بالتفصي

بداية صحّية

حدّدي زيارة لفحص صحة طفلك العامة

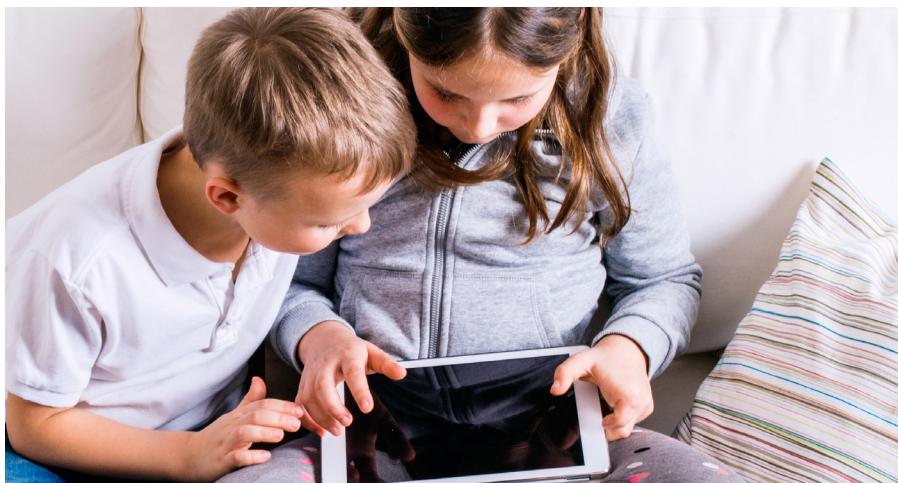
ابدأي بدايةً صحّية هذا العام وحدّدي موعداً للزيارة السنوية لفحص الصحة مع مقدم الرعاية الأولية لطفلك.

تدرج هذه الزيارات ضمن المزايا المغطاة بموجب خطبك الصحية. يجري التأكّد خلالها من أن طفلك ينمو بقوّة وصحّة. خلال كل زيارة، سيسطّل مقدم الرعاية المتابع لطفلك بما يلي:

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

مواضيع النشرة

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



الحياة اليومية

اعرف وجهتك المثلثي

عندما تستدعي حالتك الحصول على رعاية، فإن اختيار المكان المناسب قد يوفر لك وقتاً كبيراً. وفيما يأتي بعض الأمور التي تلزم مراعاتها عند اختيار 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 تزويديك بنصائح تتعلق الرعاية المنزلية. ويمكنه أيضاً الاتصال بالصيدلية التي تتعامل معها لتزويديها 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 مهدّدة للحياة مثل إصابات الرأس، أو ردود الفعل التحسسية الشديدة، أو صعوبة التنفس، أو الحروق الشديدة، أو التزيف الذي لا يمكن السيطرة عليه.

قضاء الوقت أمام الشاشات والأطفال

ما قدر مشاهدة الشاشات الذي يعد زائداً عن الحد؟

أصبح الأطفال يقضون وقتهم أمام الشاشات لفتراتٍ 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 ترکيز
 - تفاعلي: لعب الألعاب وحل المشكلات
 - التواصل: دردشة الفيديو، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي
 - إنشاء المحتوى: إعداد أشكال الفن الرقمي، أو الموسيقى، أو الترميز
- تقىم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال التوصيات التالية:
- الأطفال دون **الـ 18 شهراً**: لا تسمح لطفلك بقضاء وقت أمام الشاشة في أنشطة خلاف دردشة الفيديو
 - الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين **18 و 24 شهراً**: 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 يومياً من متابعة البرامج ذات القيمة الهدافة 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

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

- فيروس الورم الحليمي البشري
- مرض المكورات السحائية
- الأنفلونزا
- كوفيد-19
- الفيروس المخلوي التنفسى (RSV)
- شلل الأطفال
- فيروس روتا
- التهاب الكبد الوبائى (أ)
- الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
- والسعال الديكي
- المستدمية النزلية من النوع (ب)

الصحة النفسية

علامات تشير إلى أن طفلك قد يحتاج إلى دعم

قد يواجه الأطفال الكثير من التوتر. وقد يكون هذا التوتر نتاج التحديات اليومية مثل محاولة تكوين علاقات صداقه، أو التعامل مع المتمردين، أو الحصول على درجات جيدة. كذلك، قد يكون هذا التوتر بسبب تغيرات أسرية مثل ولادة شقيق، أو انتقال إلى مكان جديد، أو حدوث طلاق. قد يعاني الأطفال أيضاً من الاكتئاب والقلق تماماً مثل البالغين. ولكن عندما يشعر الأطفال باضطرابٍ عاطفي، قد لا يعرفون كيفية التعبير عن ذلك.

فيما يأتي الطرق التي قد تساعد على دعمهم.

- **التحدث إليهم** - اسأل طفلك عما يشعر به وكن موجوداً لل الاستماع إليه.
- **إعادة التفكير في مصدر الضغط** - قد تكون محاولة الالتزام بتوقعات أحد الوالدين أمراً صعباً في أي عمر.
- اسأل نفسك عما إذا كنت تضغط كثيراً على طفلك ليحقق أداءً جيداً في المدرسة أو أداء الأنشطة. إذا كان الأمر كذلك، فخفف الضغط قليلاً.
- **الحصول على مساعدة مهنية** - إذا كنت تعتقد أنَّ طفلك ربما يواجه مشكلة صحية نفسية، أو كنت بحاجة إلى دعم في التربية، فلا تتردد في طلب الدعم.

يسرنا معالجة جميع الجوانب التي تهمك

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 وتتنزيله 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.

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: Espanol

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، خزمەتگوزارىيەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرايى، بۇ تو بەردىسته. پىيوەندى بە بىكە..(TTY:711) 1-866-600-4985

Arabic: ربيعة لعا

وظةملح: اذا متنك للغا ربيتلعا اتمدخ دة عالمسا ويتلغا رفومتكلا انجام. اتصل مقر: 4985-600-666-1-866
مقر فتاه صملا و ملباكا (TTY: 711) (TTT: 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.

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: የሚኖሩት ቅጂዎች አማርኛ ካሸን የተጠቀሙ እርዳታ ደርጅቶች፡ በኋላ ሌሎችነዎች ተዘጋጀተዋል፡ ወደ ማከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው፡ጥር: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: ພາວັນາວ
ໄປລອກາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາວາ ລາວ, ການປໍລິການຂ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາວາ, ໄດ້ຢັບໆແຈ້ງຄ່າ, ດູມນີ້
ຝ່ອມໃຫ້ທ່ານ. 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: 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 (TTY:711) تماس بگیرید.

- 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. (للهاتف 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: 1-855-857-1673 (TRS 711)

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 المخصص للصم وضعاف السمع 1-800-537-7697)
الإنترنت: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>