

# HealthTalk



رحتك نحو حياة صحية أفضل



## الرعاية المشمولة بالتفطية

### بداية صحّية

لا تفوت زيارتكم السنوية لمقدم الرعاية الصحية المتابع  
لحالتكم لفحص صحتكم العامة

ابداً ببدايةً صحّية هذا العام وحدّد موعداً للزيارة السنوية لفحص  
صحتكم العامة مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لحالتك. احرص  
على زيارة مُقدم الرعاية الأولية المتابع لحالتك مرةً واحدة في  
السنة، حيث ستختضع لأي فحوص أو تحصل على أي لقاحات قد  
تحتاج إليها. واحرص على الاستفسار عن جدوى حصولك على  
لقاح كوفيد-19 ولقاح الإنفلونزا. تدرج هذه الزيارة ضمن المزايا  
المشمولة بالتفطية بموجب خطبك الصحي.

## مواضيع النشرة

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



هل تحتاج إلى مقدم خدمة رعاية صحية جديد؟

يمكننا مساعدتك على العثور على مقدم خدمة رعاية صحية.

يمكنك التحدث إلى أحد المناصرين من خلال

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

أو تطبيق UHC للهاتف المحمول.



## استمع إلى قلبك

### تختلف بعض أعراض النوبة القلبية بين الرجال والنساء

تعذّر أمراض القلب السبب الرئيس لوفاة كلٍّ من الرجال والنساء في الولايات المتحدة. وغالباً ما تكون النوبة القلبية السبب في هذه الوفيات. لذا من المهم معرفة علامات النوبة القلبية وأعراضها.

قد تشمل الأعراض التي تصيب كلاً من الرجال والنساء ما يلي:

- التعرق كثيراً
- ألم يمتد إلى الرقبة
- ألم يمتد إلى الكتف
- ضيق التنفس
- ألم يمتد إلى الذراعين

قد تعاني النساء أيضاً من:

- فرق غير مبرر، ضعف
- دوار، غثيان
- ألم في المعدة
- ألم في الظهر
- ألم في الفك أو الأسنان

قد يصاب الأشخاص بالنوبة القلبية في أي عمر. ولكن عادةً ما تصيب النساء بأول نوبة قلبية في سنٍ متأخرة عن الرجال، إذ يبلغ متوسط عمر الإصابة بالنوبة القلبية عند النساء 72 عاماً. أما بالنسبة إلى الرجال، فيبلغ متوسط عمر الإصابة بها 65.6 عاماً.\*

قلب قوي. قد يساعد اتباع نمط حياة صحي على السيطرة على أمراض القلب. تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول التغييرات التي يمكنك إجراؤها للحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية.



### الرعاية المشمولة بالتطعيه

## اعرف وجهك المثلثي

عندما تستدعي حالتك الحصول على رعاية، فإن اختيار المكان المناسب قد يوفر لك وقتاً كبيراً. 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 تزويديك بنصائح تتعلق الرعاية المنزلية. ويمكنه أيضاً الاتصال بالصيدلية التي تتعامل معها لتزويدها بتفاصيل وصفة طيبة لك.

### 2. الرعاية العاجلة

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

### 3. غرفة الطوارئ (ER)

ادهّب 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 النزيف الذي لا يمكن السيطرة عليه.



# تغلب على السرطان

## فحوصات للاكتشاف المبكر للسرطان

من المهم للغاية إجراء فحص اكتشاف السرطان إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة به. فلا شك أنَّ الاكتشاف المبكر للسرطان يجعل من السهل علاجه. أسأل مقدم الرعاية المتابع لحالتك عن هذه الفحوصات أثناء زيارتك التالية.

### 1. فحص سرطان القولون والمستقيم

يوصى بإجراء فحص سرطان القولون والمستقيم للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عاماً. وتحدد إلى مقدم الرعاية المتابع لحالتك حول خيار الفحص الأنسب لك.

### 2. فحص سرطان عنق الرحم

يجب أن تخضع النساء اللائي تتراوح أعمارهن بين 21 و29 عاماً لمسحة بابانيكولاو (الكشف سرطان عنق الرحم) كل 3 سنوات. ويجب أن تخضع النساء اللائي تتراوح أعمارهن بين 30 و65 عاماً لاختبارات بابانيكولاو وفيروس الورم الحليمي البشري كل 5 سنوات. ويمكن التوقف عن إجراء هذا الفحص عند بلوغ سن 65 للنساء اللائي لديهن تاريخ من النتائج الطبيعية لمسحة بابانيكولاو.

### 3. فحص سرطان البروستات

يجب على الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و69 عاماً اتخاذ قرار فردي بشأن الخضوع للفحص. فإذا كنت تدرج ضمن هذه الفئة العمرية، فتحدد إلى مقدم الرعاية المتابع لحالتك بخصوص إجراء الفحص.

### 4. فحص سرطان الرئة

يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاماً سؤال مقدم الرعاية المتابع لحالتهم بشأن فحص سرطان الرئة إذا كان لديهم تاريخ من التدخين الشره ويدخنون حالياً (أو ألقوا عن التدخين خلال آخر 15 سنة).

## الحياة اليومية

# هل أنت مصاب بالاضطراب العاطفي الموسمي؟

## نصائح للتغلب على الاكتئاب الموسمي

الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) هو أحد أشكال الاكتئاب. يحدث خلال أشهر الشتاء الباردة المظلمة. وتشمل الأعراض الشعور بالحزن، والحالة المزاجية السيئة، والنوم المفرط، وزيادة الوزن. إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالاضطراب الموسمي العاطفي، فجرِّب نصائح الرعاية الذاتية التالية:

**ممارسة التمرينات الرياضية.** من المعروف أنَّ النشاط البدني يساعد الأشخاص على الشعور بتحسين ويخفف من الشعور بالتتوتر. وقد يعمل المشي، أو ممارسة اليوجا، أو السباحة في حمام سباحة داخلي على تحريك جسمك.

**قضاء وقت في الهواء الطلق.** على الرغم من أنَّ السماء قد تكون غائمة خلال فصل الشتاء، قد يساعدك الضوء الخارجي على الشعور بالتحسن. ارتدي ملابس دافئة واذهب في نزهة خلال استراحة الغداء. وحاول الجلوس بجانب النافذة إذا كنت مضطراً إلى البقاء داخل المنزل.

**تناول الفيتامينات.** تبين وجود ارتباط بين الاضطراب العاطفي الموسمي ونقص فيتامين D. تحدُّث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك حول تناول فيتامين D أو مكملاً غذائياً آخر.

# تمكين الأفراد

## كيف تعزز التكنولوجيا حسّ الاستقلالية

لا شك بأنّ التكنولوجيا مفيدة جدًا للأشخاص. فهي تزودنا بالأدوات التي تساعدنا على القيام بالأنشطة بمفردنا وتجعل حياتنا أفضل. فلنلق نظرة على بعض الأمثلة:

### أدوات مساعدة تعمل بآلية التحكم الصوتي

ماذا لو كان بإمكانك التحكم في الأشياء في منزلك بصوتك فقط. يمكن لأدوات مثل Google Assistant وAmazon Alexa تحقيق ذلك. فيمكنك تشغيل الأضواء وإيقاف تشغيلها، وتغيير الترموستات، أو حتى إجراء مكالمات هاتفية - كل ذلك دون استخدام اليدين. وقد يكون هذا مفيداً للأشخاص الذين لا يستطيعون السير أو التحرك بشكل جيد.

### أجهزة توزيع الأدوية الذكية

قد يكون من الصعب تتبع موعد تناول الدواء. ويمكن لأجهزة توزيع الأدوية الذكية أن تساعد على ذلك، إذ يمكن لهذه الأجهزة تذكير الأشخاص عندما يحين وقت تناول أدويتهم. وهذا يساعدهم على البقاء بصحة جيدة والشعور بمزيد من الاستقلالية.

### المنزل الذكي

تساعد التقنيات المنزلية الذكية، مثل أقفال الأبواب الآلية وأجراس الأبواب المزودة بكاميرات فيديو، الأشخاص على الشعور بالأمان. وتحتاج هذه الأجهزة للأشخاص مراقبة من يدخل منزلهم والتحكم في ذلك عندما يتغير عليهم الوصول إلى الباب. يمكن لأجهزة استشعار الموجودة بالموقد تنبيهك أو تنبيه شخص آخر عند ترك الموقف قيد التشغيل. وبهذا قد تساعد هذه الأدوات الأشخاص على البقاء آمنين ومستقلين.

### ذوو الإعاقة السمعية/البصرية

يمكن استخدام الأضواء الوامضة أو الاهتزاز لتتنبيه الأشخاص حول أمور مختلفة، مثلًا عندما يكون شخص ما عند الباب أو عندما ينطلق إنذار الحريق.

تساعد التقنية التمكينية للأشخاص على أداء المهام اليومية بأمان. وهذا يكفل لأحبابهم الشعور بحال أفضل. وباستخدام هذه الأدوات، يمكن للأشخاص التغلب على التحديات وتحسين حياتهم. يجب على أعضاء CHOICES وECF CHOICES التحدث إلى منسقهم حول سبل مساعدة التكنولوجيا لهم.



### كتيب الأعضاء

## تفاصيل العضوية، والمزايا، والخطة

يمكنك الاطلاع على كتيب الأعضاء وتتنزيله في أي وقت، ومن أي مكان، عبر زيارة الموقع التالي: [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). هل ترغب في الحصول على نسخة مطبوعة؟ اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-1606-690، أو الاتصال على رقم 711، لطلب إرسال نسخة من كتيب الأعضاء إليك بالبريد العادي.

# معرفة ما يجب القيام به بعد زيارة المستشفى

من المهم الحصول على تعليمات المتابعة قبل العودة إلى المنزل من المستشفى أو غرفة الطوارئ (ER). وتأكد من فهمك لما يُطلب منك. واطرح أسئلة إذا كنت لا تفهم. يمكنك أن تطلب من شخصٍ ما تثق به الاستماع إلى التعليمات، حتى يفهم أيضًا ما يفترض أن تفعله عند العودة إلى المنزل.

حدد موعدًا مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك أو مقدم الرعاية الأولية بمجرد عودتك من المستشفى إلى المنزل. أحضر معك تعليمات المتابعة والأدوية وشاركها مع مقدم الرعاية. وبالحرص على المتابعة المناسبة، قد لا يكون هناك داعٍ لزيارة أخرى إلى المستشفى أو غرفة الطوارئ.

## تحمّل المسؤولية

كن مستعدًا لزيارة المتابعة حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة منها. واحرص على أن يكون مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك على علم بكل أشكال الرعاية التي تلقيتها في المستشفى. وفيما يأتي 4 طرق يمكنك من خلالها تولي مسؤولية رعايتك الصحية:

1. فكر فيما تريده تحقيقه من الزيارة قبل أن تذهب. ركز على أهم 3 أمور تحتاج إلى المساعدة فيها.
2. أخبر مقدم الرعاية بأي أدوية تتناولها. أحضر قائمة مكتوبة بالأدوية. أو أحضر الأدوية نفسها التي تتناولها. اذكر من وصفها لك.
3. أخبر مقدم الرعاية المتابع لحالتك بمعظمي الخدمات الآخرين الذين تزورهم. وأدرج مقدمي الرعاية الصحية الطبية والسلوكية.
4. ضع خطة مع مقدم الرعاية المتابع لحالتك لتجنب زيارات المستشفى وغرفة الطوارئ التي لا داعي لها.

## موارد الأعضاء

# يسرنا تقديم المساعدة

## موارد

**1-855-418-1622 :DentaQuest**

[dentaquest.com](http://dentaquest.com)

الامتنال للحقوق المدنية:

[tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://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

**1-855-259-0701 :TennCare Connect**

الحصول على مساعدة بخصوص برنامج TennCare أو الإبلاغ عن التغيرات.

## برنامج TennCare Advocacy

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

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

## الإبلاغ عن الاحتيال وإساءة المعاملة:

للإبلاغ 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](http://tn.gov/tenncare) وانقر فوق "Stop

"TennCare Fraud (منع عملية احتيال ببرنامج

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**.

**موارد UnitedHealthcare**

**1-800-599-5985 :Healthy First Steps®**

الهاتف النصي 711

[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)

احصل على الدعم طوال فترة الحمل.

**الرعاية الذاتية من AbleTo :AbleTo.com/begin**

يمكنك تخفيف التوتر وتعزيز حالتك المزاجية باستخدام هذا التطبيق للرعاية الذاتية الذي يمنحك أدوات للعناية بصححتك النفسية مثل التأمل، وتمرينات التنفس، ومقاطع الفيديو، وغير ذلك الكثير. وستحصل على محتوى مخصص من دون أي تكلفة.

**حلقات الوصل المجتمعية:**

[uhc.care/HTCommConnector](http://uhc.care/HTCommConnector)

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

**الموارد المجتمعية**

**خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في تينيسي: tnquitline.org**

**1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW)**

**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 للازمات على مستوى ولاية تينيسي على مدار الساعة**

**طوال أيام الأسبوع (1-855-274-7471) 1-855-CRISIS-1**

احصل على مساعدة فورية لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة السلوكية

**خدمات الأعضاء: 1-800-690-1606**، الهاتف النصي 711 ابحث عن مقدم رعاية أو اطرح أسئلة حول المزايا أو احصل على المساعدة على تحديد موعد بأي لغة.

**موقعنا الإلكتروني: myuhc.com/communityplan**

يحتفظ موقعنا الإلكتروني بجميع معلوماتك الصحية في مكان واحد. يمكنك العثور على مقدم رعاية صحيحة، أو عرض المزايا التي تحصل عليها، أو الاطلاع على بطاقة عضويتك، أينما كنت.

**تطبيق UnitedHealthcare**

التنزيل من متجر Google Play أو App Store الوصول إلى معلومات خطتك الصحية أثناء التنقل.

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

الهاتف النصي 711

خط التمريض متاح مجاناً على مدار الساعة يومياً. بإمكانك الاتصال بمبرضة للمساعدة على معالجة المشكلات الصحية.

**تطبيق UHC Doctor Chat**

وأتصلك بمقدمي الرعاية الأولية (PCP) في ثوانٍ مع تطبيق UHC Doctor Chat. ويتوفر مقدمو الرعاية الأولية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة، الكبيرة أو الصغيرة. قم بتنزيل تطبيق UHC Doctor Chat أو تعرف على المزيد من خلال [UHCDoctorChat.com](http://UHCDoctorChat.com).

**وسائل النقل: 1-866-405-0238**

بصفتك عضواً لدينا، يمكنك الحصول على وسيلة نقل في غير حالات الطوارئ من زيارتك للرعاية الصحية وإليها. ويشمل ذلك الزيارات إلى طبيبك والصيدلية والخدمات الأخرى التي يعطيها برنامج TennCare.

هل تحتاج إلى مساعدة مجانية بشأن هذا الخطاب؟

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

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Kurdish: کوردى

ئاگادارى: ئەگەر بە زمانى كوردى قەسە دەكەيت، خزمەتگوزارييەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرايى، بۇ تو بەردىستە. پەيوەندى بە بىكە..(TTY:711) 1-800-690-1606

**Arabic:** رِبَّةٌ عَلَا

وظة حلم: اذا ملكتت ئغلا ربيبة علا اتمدخت دعاسىلا ويهغلا رفوتەم كلا انجام. اتصل مقرر: 1-800-690-1606. مقر فتاھ صىلا و مكپلا (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 1-800-690-1606 (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.

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: የሚገኘት ቅንቃ አማርኛ ከሆነ የተጠቀም እርዳታ ይጠናል፡፡ በእኔ ለያግዝዎት ተዘጋጀለዋል፡ ወደ ማከተለው ቁጥር ይደውሉ፡ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳኞች፡ ጽሑፍ: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:** ພາສາລາວ  
ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຂ່າຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໄດ້ຢັ້ງຢືນມີ  
ຜົນມໃຫ້ທ່ານ. ໄທຣ 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.

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

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>